

# GEBRAUCHSANLEITUNG

**TURBINEN-RUDERMASCHINE**

USER MANUAL

**TURBINE ROWER**

MODE D'EMPLOI

**RAMEUR TURBINE**

MANUALE UTENTE

**REMO DE TURBINA**

MANUAL DE INSTRUCCIONES

**VOGATORE A TURBINA**

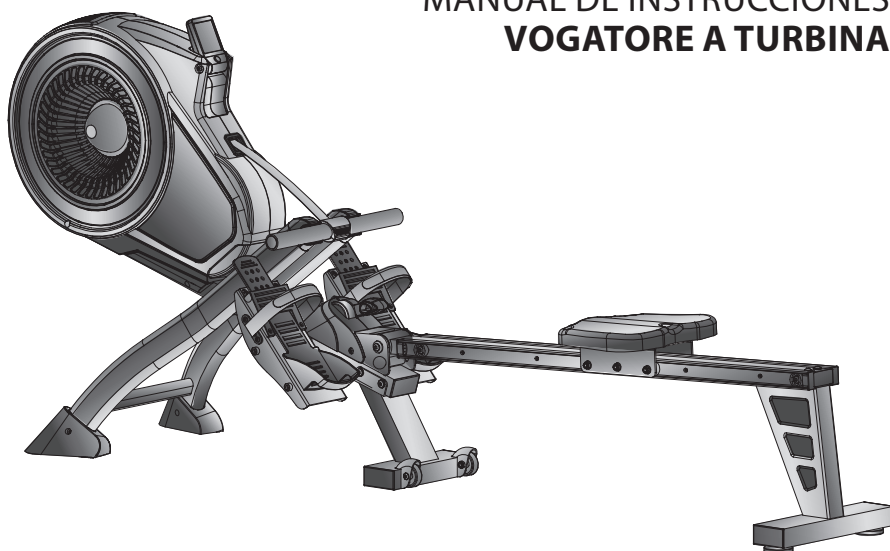
DE

GB

FR

IT

ES



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 .....	3
2. SICHERHEITSHINWEISE .....	3
3. ÜBUNGSBEREICH .....	5
4. VORBEREITUNG .....	6
5. MONTAGEANLEITUNG .....	8
6. VORBEREITEN / ABSTELLEN .....	14
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS .....	16
8. TRAININGSTIPPS .....	18
9. ÜBUNG .....	19
10. WARTUNG & REINIGUNG .....	19
11. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	19
12. FEHLERSUCHE .....	20
13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN .....	21
14. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	22
15. EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	23
16. TEILELISTE .....	25

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Spezifikationen des Produkts

- Maße (L x B x H):  
Aufgebaut: ca. 217 x 51 x 91 cm  
Eingeklappt: ca. 140 x 51 x 144 cm
- Gesamtgewicht: ca. 34,5 kg
- Klasse: S.C. (Studiobereich), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. Gewicht des Benutzers: 150 kg

### Computerinformationen

- Modell: X-6337
- Batterieanzahl: 2
- Batterietyp: AAA, 1,5 V
- Computerfunktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtzähler Ruderschläge, Umdrehungen/Min., ca. Kalorienverbrauch, Pulsanzeige.
- Funkempfang: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.
- Das Rudergerät stärkt bei regelmäßigem Training die obere, untere sowie seitliche Bauchmuskulatur.

### 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.

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

- 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 mind. 1 Meter ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

### VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

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

### HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, kann dies innerhalb von 2 Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien und den Artikel für Kinder unerreichbar auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

### HINWEISE ZUR MONTAGE

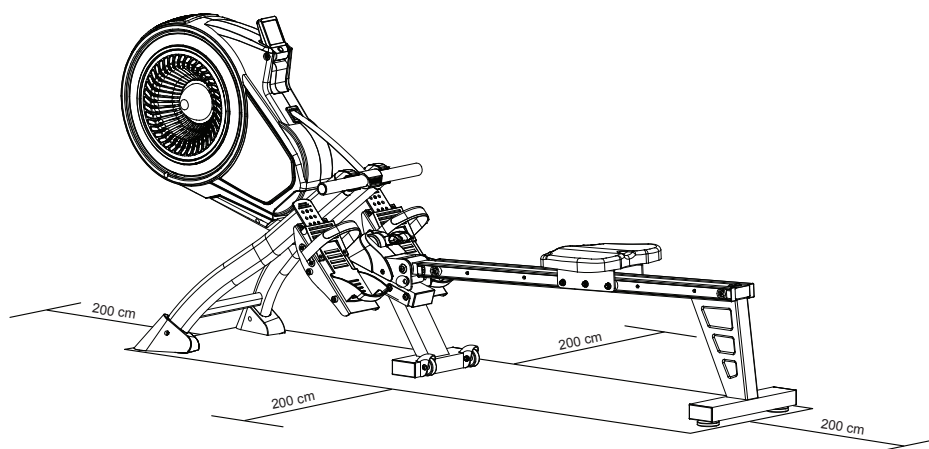
- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbau-schritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.



## 2. SICHERHEITSHINWEISE

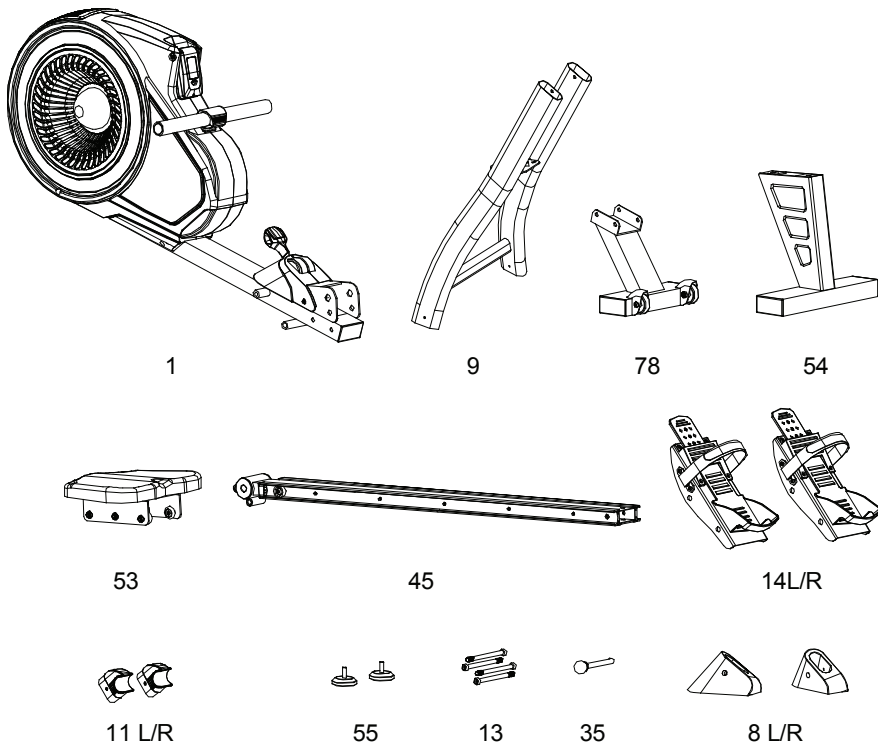
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, 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.

## 3. ÜBUNGSBEREICH



#### 4. VORBEREITUNG

Auf dieser Seite finden Sie alle Teile die in den folgen Schritten montiert werden.




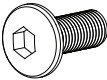





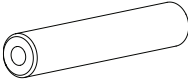
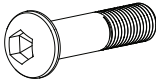


Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Hauptrahmen	1
9	Standfuß vorne	1
78	Mittlerer Standfuß	1
54	Hinterer Standfuß	1
53	Sitz	1
45	Schiene	1
14 L/R	Pedale L/R	1/1
11 L/R	Ablage für Zugstange (L/R)	1/1
55	Fußkappe	2
13	Schrauben zur Pedal-Befestigung	4
35	Sicherungsstift	1
8 L/R	Endkappe für vorderes Stabilisator-Rohr (L/R)	1/1

#### 4. VORBEREITUNG

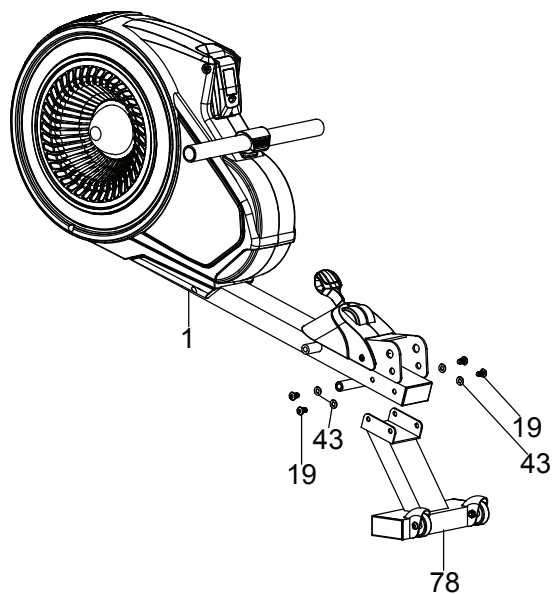
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.

Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

DEUTSCH

Nr.	Bezeichnung	Abbildung	Anz.
19	Innensechskantschraube M8x16mm		9
34	Innensechskantschraube M8x20mm		4
36	Gummipuffer		2
37	Federscheibe		2
38	Unterlegscheibe		2
40L	Endkappe für Schiene (L)		1
40R	Endkappe für Schiene (R)		1
41	Achse für Führungsschiene		1
42	Innensechskantschraube		2
43	Unterlegscheibe		7
	Innensechskantschlüssel (6 mm)		2

## 5. MONTAGEANLEITUNG

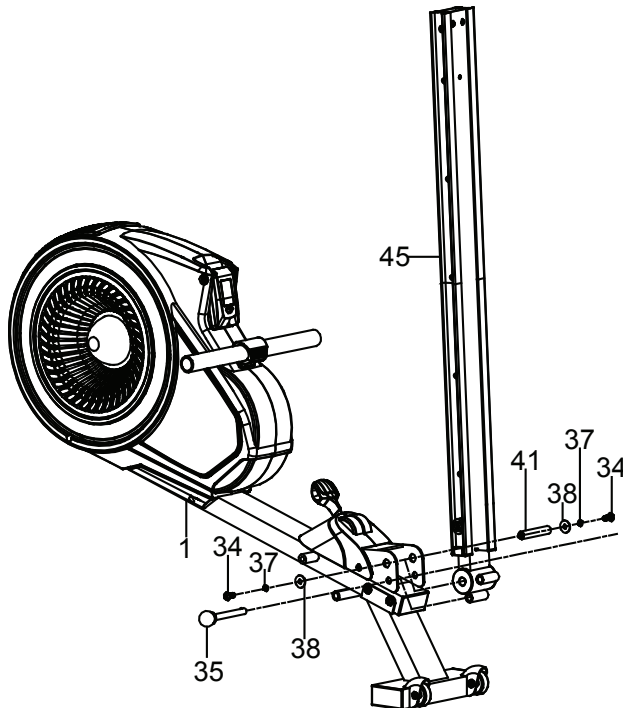


### 1. Schritt

Nehmen Sie den mittleren Standfuß (78) mit den integrierten Transportrollen zur Hand und fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (19) und zwei Unterlegscheiben (43) am Hauptrahmen (1).

## 5. MONTAGEANLEITUNG

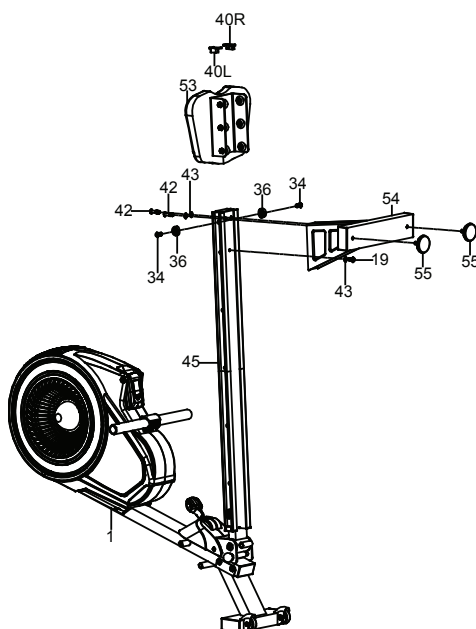
DEUTSCH



### 2. Schritt

Schieben Sie die Schiene (45) in die U-förmige Aufnahme am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die Schiene mit einer Achse (41) und 2 Sätzen Schrauben (34), Federscheiben (37) und Unterlegscheiben (38). Zum Schluss stecken Sie den Sicherungsstift (35) wieder in das vordere Loch im Hauptrahmen (1).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



### 3. Schritt

Schieben Sie den Sitz (53) auf die Schiene (45). Bringen Sie 2 Gummipuffer (36) an der Schiene (45) an und sichern Sie mit 2 Schrauben (34).

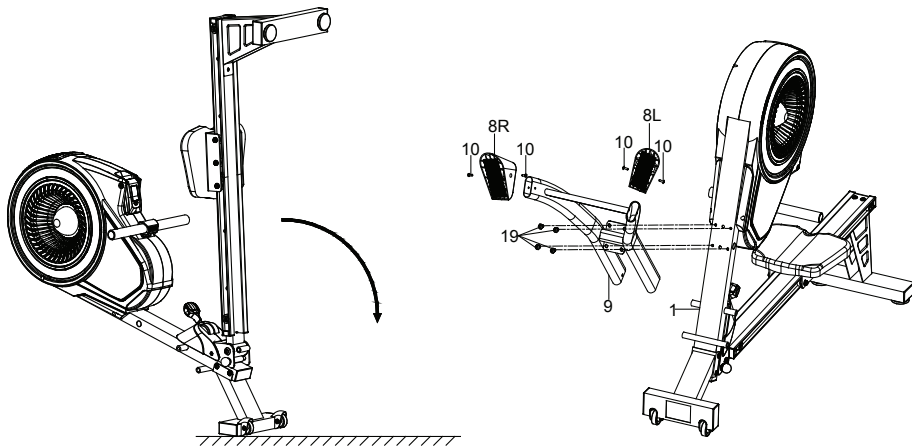
Befestigen Sie 2 Fußkappen (55) am hinteren Standfuß (54) bevor Sie den hinteren Standfuß an der Rollschiene anbringen. Sichern Sie die Verbindung mit 1 Schraube (19), 2 Schrauben (42) und 3 Unterlegscheiben (43). Setzen Sie anschließend 2 Endkappen (40 R/L) auf das Ende der Schiene (45).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



**Vorsicht Quetschgefahr!** Am Gelenk des Produkts wirken große Hebelkräfte. Fassen Sie das Produkt nicht im Bereich des Knickgelenks an.

DEUTSCH



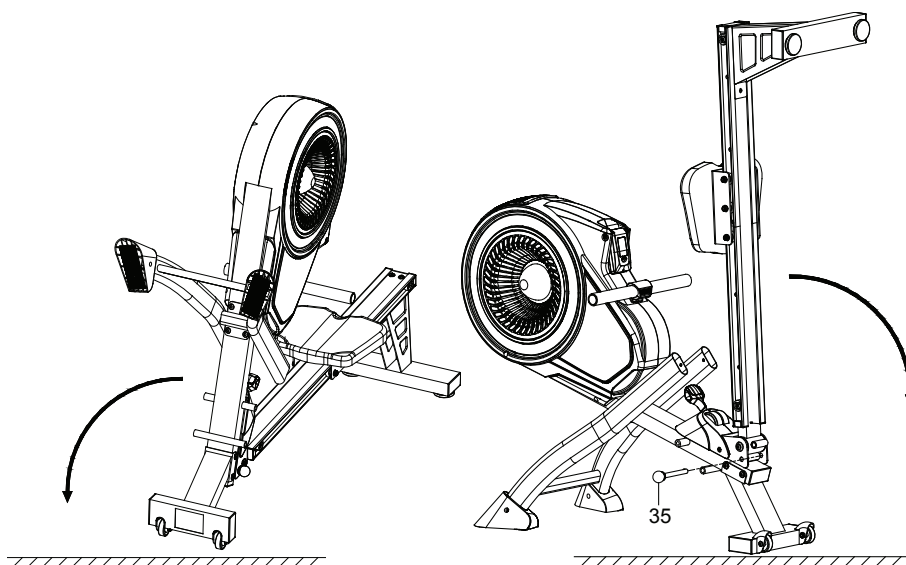
### 4. Schritt

Drehen Sie den Hauptrahmen und stellen Sie das hintere Stützrohr auf den Boden. Nehmen Sie die vier Blechschrauben (10) aus den Endkappen für das vordere Stabilisator-Rohr (8 L/R) heraus. Diese sind an den Endkappen vormontiert. Befestigen Sie dann die Endkappen an das vordere Stützrohr (9) mit vier Blechschrauben (10). Befestigen Sie das vordere Stützrohr (9) am Hauptrahmen (1) und verschrauben ihn mit vier Innensechskantschrauben (19).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



**Vorsicht Quetschgefahr!** Am Gelenk des Produkts wirken große Hebelkräfte. Fassen Sie das Produkt nicht im Bereich des Knickgelenks an.



### 5. Schritt

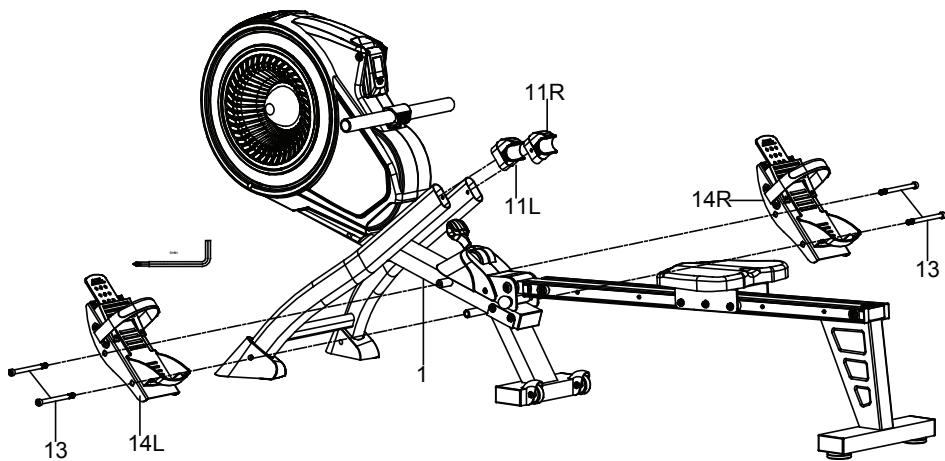
Drehen Sie den Hauptrahmen und stellen Sie das vordere Stützrohr auf den Boden. Ziehen Sie den Sicherungsstift (35) heraus und klappen Sie den Hauptrahmen auseinander. Stecken Sie dann den Sicherungsstift (35) wieder in den Hauptrahmen, um diesen zu fixieren.

#### Hinweis:

- Heben Sie den Hauptrahmen leicht an, bevor Sie den Sicherungsstift einsetzen.
- Stellen Sie sicher, dass die beiden Löcher für den Sicherungsstift genau übereinander liegen.
- Stecken Sie den Sicherungsstift (35) durch die Löcher hindurch.



## 5. MONTAGEANLEITUNG

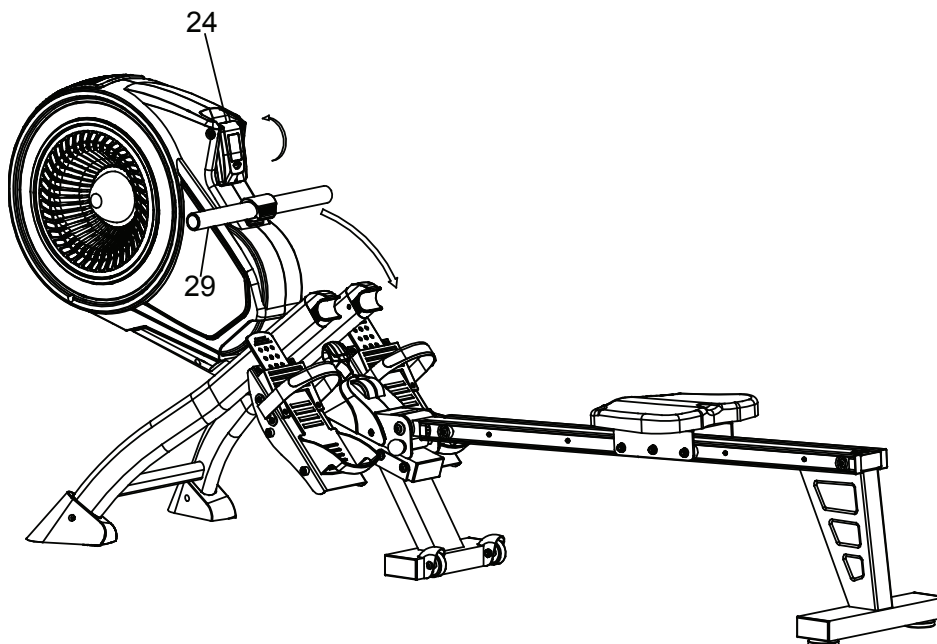


### 6. Schritt

Stecken Sie die zwei Ablagen für die Zugstange (11 L/R) auf die Öffnungen an der Vorderseite des Hauptrahmens (1).

Befestigen Sie dann das linke und rechte Pedal (14 L/R) an die jeweilige Seite des Hauptrahmens (1) und befestigen Sie diese mit je zwei Innensechskantschrauben (13).

## 6. VORBEREITEN / ABSTELLEN



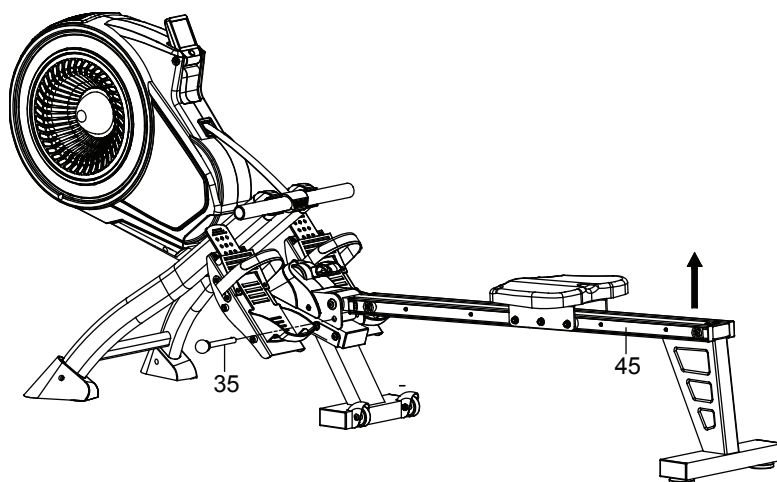
### **Computer / Zugstange**

Der Computer kann (24) auf- oder zugeklappt werden.  
Die Zugstange (29) kann in die Ablage für die Zugstange (11 L/R) eingehängt werden.

### **Pedale einstellen**

Stellen Sie die Pedale (14 L/R) auf Ihre Fußgröße ein, indem Sie den Schlaufenumfang anpassen.

## 6. VORBEREITEN / ABSTELLEN



**Vorsicht Quetschgefahr!** Am Gelenk des Produkts wirken große Hebelkräfte. Fassen Sie das Produkt nicht im Bereich des Knickgelenks an.

### Zusammenklappen

Sie können den Sicherheitsstift (35) herausziehen und die Schiene (45) hochklappen, wenn Sie das Gerät nicht benutzen.

Sichern Sie das zusammengeklappte Gerät: Stecken Sie den Sicherheitsstift wieder in das ursprüngliche Loch.

### Aufklappen

Wenn Sie das Gerät benutzen wollen, ziehen Sie den Sicherheitsstift (35) heraus und klappen Sie die Schiene (45) vorsichtig auf.

### ACHTUNG!

Sichern Sie das ausgeklappte Gerät: Stecken Sie den Sicherheitsstift (35) wieder in das ursprüngliche Loch.

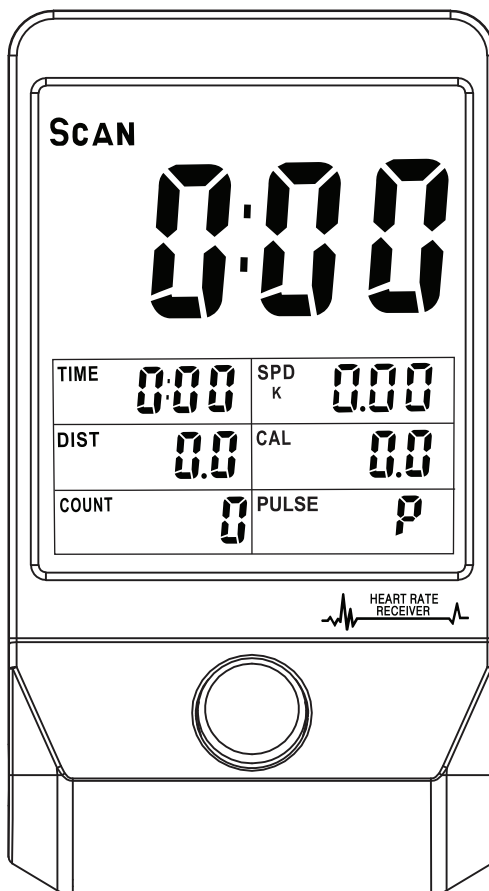
Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.

### Rangieren

Das Gerät ist schwer und sperrig. Holen Sie immer eine zweite Person zur Hilfe, wenn Sie das Gerät umstellen wollen.

Im zusammengeklappten Zustand kann das Gerät auf den Rollen des mittleren Stützrohrs (78) bewegt werden.

## 7. BEDIENUNG DES COMPUTERS



### Tastenfunktionen:

- MODE/RESET:**
- Drücken Sie die Taste **MODE/RESET**, um zwischen den verschiedenen Funktionen auswählen zu können: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch) und Pulse (Herzfrequenz). Die ausgewählte Funktion blinkt nun.
  - Drücken Sie die Taste **MODE/RESET** für 2 Sekunden, um alle Werte auf 0 zurückzusetzen.

## 7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

### Funktionen:

1. **SCAN (Scannen):** Drücken Sie die Taste **MODE/RESET** bis SCAN auf der Displayanzeige erscheint. Die Anzeige zeigt für jeweils 5 Sekunden Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch) und Pulse (Herzfrequenz) an.
2. **TIME (Zeit):** Die Zeit zeigt Ihnen Ihre verstrichene Trainingszeit bis zu 99:59 Minuten an.
3. **Count (Anzahl Ruderschläge):** Zeigt die Anzahl der Ruderschläge der aktuellen Trainingseinheit an.
4. **DIST (Distance - Strecke):** Das Display zeigt Ihre bereits zurückgelegte Strecke bis zu 9999 m an.
5. **CAL (Calories - ca. Kalorienverbrauch):** Während des Trainings, zeigt Ihnen der Computer Ihre bereits verbrauchten Kalorien an. Die Kalorien werden von 0.00 bis 999.9 gezählt.
6. **PULSE (Herzfrequenz):** Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen 5 kHz Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Diese Funktion zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Beachten Sie dazu auch die Bedienungsanleitung des Brustgurtes.

### Wichtige Hinweise:

1. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
2. Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.
4. Der Computer wird mit 2 „AA“-Batterien betrieben.

## 8. 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. Übungen können aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- 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. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

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

## 9. ÜBUNG

### Position

- Setzen Sie sich auf den Sitz und platzieren Sie Ihre Füße vorsichtig in den Pedalen.
- Nehmen Sie die Zugstange von der Ablage.
- In der Anfangsposition sollten die Arme gestreckt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und Beine angewinkelt sein.

### Übungsablauf

- Strecken Sie die Beine, wobei Sie die Neigung des Oberkörpers nicht ändern.
- Wenn Sie die Beine vollständig durchgestreckt haben, beugen Sie den Oberkörper leicht nach hinten.
- Ziehen Sie erst jetzt die Zugstange mit den Armen an die Brust.
- Kehren Sie in umgekehrter Reihenfolge in die Ausgangsposition zurück und wiederholen den Ablauf.

## 10. WARTUNG & REINIGUNG

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für 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.

## 11. ENTSORGUNGSHINWEISE

### Hinweise zum Umweltschutz:



#### **Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.**

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



#### **Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!**

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

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



#### **Batterien gehören nicht in den Hausmüll!**

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

## 12. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige oder keine Funktion	keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen		
	keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft, Service anrufen
<b>Mechanik</b>		
Fehlende Teile	–	Verpackung überprüfen
		Service anrufen
Rudergerät quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren
Kein Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen unkodierten, 5 kHz-/Brustgurt
Ungenau oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.



### 13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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

<b>Servicezeit:</b>	<b>Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr</b>
<b>Servicehotline:</b>	<b>+49 (0)40 - 780 896 – 35*</b>
<b>E-Mail:</b>	<b>Service@SportPlus.org</b>
<b>URL:</b>	<b><a href="http://www.sportplus.de/">http://www.sportplus.de/</a></b>

\*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.

## 14. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

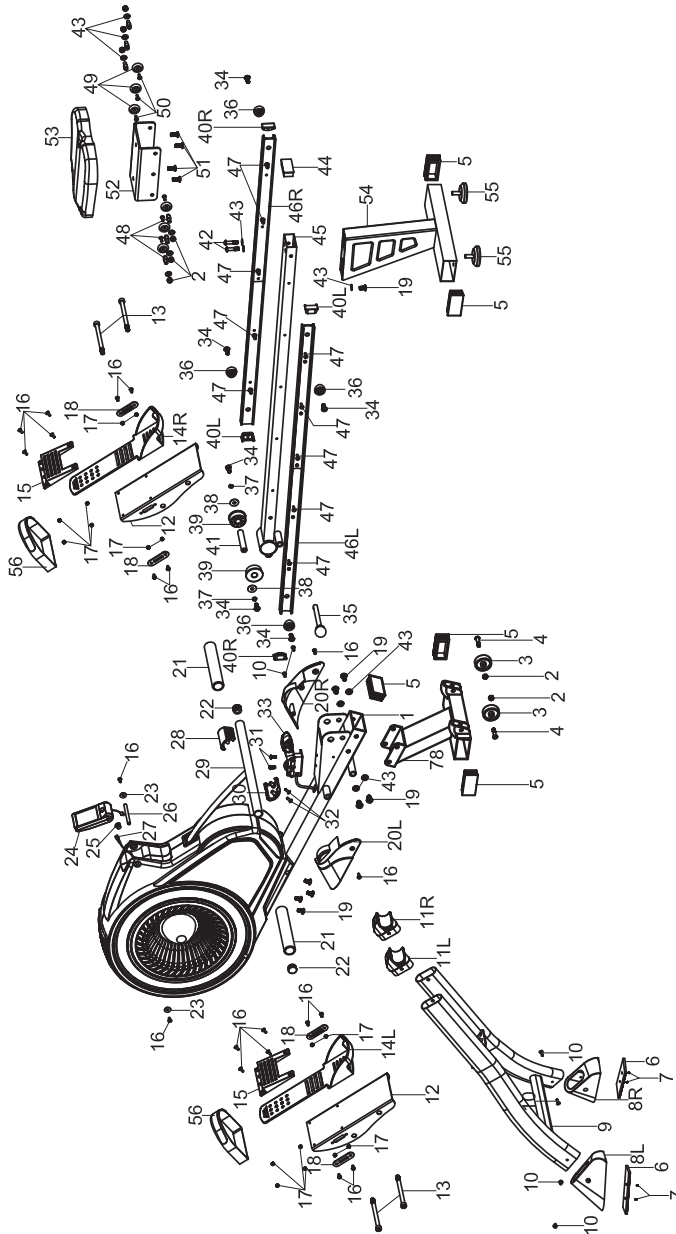
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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

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

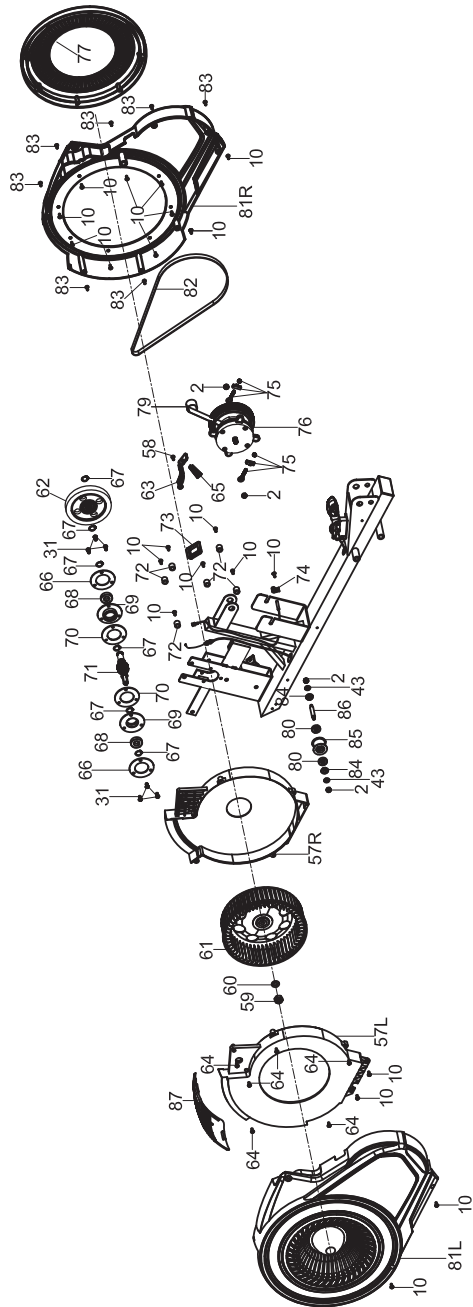
- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung,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

15. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH

15. EXPLOSIONSZEICHNUNG



## 16. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Nylonmutter	12
3	Laufrolle	2
4	Innensechskantschraube	2
5	Quadratische Endkappe	5
6	Rutschfestes Pad	2
7	Blechschraube	4
8 L/R	Endkappe für vorderes Stabilisator-Rohr (L/R)	2
9	Vorderes Stützrohr	1
10	Blechschraube	27
11 L/R	Ablage für Zugstange (L/R)	2
12	U-förmige Pedalplatte	2
13	Innensechskantschraube für Pedal	4
14 L/R	Pedal ( L/R )	2
15	Vorderfußstütze	2
16	Kreuzschlitzschraube	20
17L	Nylonmutter	16
18	Unterlegscheibe	9
19	Innensechskantschraube M8x16mm	5
20 L/R	Abdeckung für Zugregelung (L/R)	2
21	Schaumgriff	2
22	Runde End-Kappe	2
23	Unterlegscheibe	2
24	Computer	1
25	Durchführungsdichtung	1
26	Drehachse für Computer	1
27	Handfühler	1
28	Zugstangenabdeckung (oben)	1
29	Zugstange	1
30	Zugstangenabdeckung (unten)	1
31	Innensechskantschraube	8
32	Blechschraube	2
33	Zugregelung	1
34	Innensechskantschraube M8x20mm	6
35	Sicherungsstift	1
36	Gummipuffer	4
37	Federscheibe Ø8mm	2

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
38	Unterlegscheibe Ø8xØ25mm	2
39	Lagerbuchse	2
40 L/R	Endkappe für Schiene ( L/R )	4
41	Achse für Führungsschiene	1
42	Innensechskantschraube M8x40mm	2
43	Unterlegscheibe Ø8xØ17mm	15
44	Vierkantscheibe	1
45	Schiene	1
46 L/R	Führungsschiene (L/R)	2
47	Blechschrabe	10
48	Achse für Laufrolle	6
49	Laufrolle	6
50	Kreuzschlitzschraube	6
51	Innensechskantschraube	4
52	Befestigungsplatte für Sitzschale	1
53	Sitz	1
54	Hinteres Stützrohr	1
55	Fußkappe	2
56	Fußspange	2
57 L/R	Luftkanal (L/R)	2
58	Kreuzschlitzschraube	1
59	Nylonmutter	1
60	Unterlegscheibe	1
61	Windturbine	1
62	Schwungrad	1
63	Magnetfolie	1
64	Selbstschneidende Schraube	4
65	Konische Feder	1
66	Lagerbügel	2
67	Klemmfeder	6
68	Lager	2
69	Lagerbügel	2
70	Feste Lagerplatte	2
71	Achse für Windrad	1
72	Buchse	6
73	Gummiring	1
74	Sensorhalterung	1
75	Schraubenset	2

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung und Daten</b>	<b>Anzahl</b>
76	Federkupplung	1
77	Riemenscheibe	1
78	Mittleres Stützrohr	1
79	Gewebeklebeband	1
80	Lager	3
81	Kettenabdeckung (L/R)	1/1
82	Riemen	1
83	Blehschraube	7
84	Pulvermetall	2
85	Riemenscheibe	1
86	Achse für Riemenscheibe	1
87	Luftöffnung	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.

## TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA .....	29
2. SAFETY INSTRUCTIONS .....	29
3. TRAINING AREA .....	31
4. PREPARATION .....	32
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS .....	34
6. PREPARATION / SETTING UP .....	40
7. USING THE COMPUTER .....	42
8. TIPS FOR YOUR WORKOUT .....	44
9. EXERCISE .....	45
10. MAINTENANCE & CLEANING .....	45
11. NOTES ON DISPOSAL .....	45
12. TROUBLESHOOTING .....	46
13. COMPLAINTS & WARRANTY .....	47
14. TERMS OF WARRANTY .....	48
15. EXPLODED DIAGRAM .....	49
16. PART LIST .....	51



## 1. TECHNICAL DATA

### Product specifications

- Dimensions (L x W x H): Built up: approx. 217 x 51 x 91 cm  
Folded: approx. 140 x 51 x 144 cm
- Total weight: approx. 34.5 kg
- Class: SC, (Studio) EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. weight of user: 150 kg

### Computer information

- Model: X-6337
- Number of batteries: 2
- Type of batteries: AAA, 1.5 V
- Computer features: Displaying time, speed, distance, total count of strokes, rounds per minute, approx. calorie consumption, and pulse.
- Radio reception: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS

### INTENDED PURPOSE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 150 kg.
- When used regularly, the product strengthens and tightens the muscles in your upper, lower and lateral abdominal muscles (abs).

### HAZARD 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 unit.

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS

- 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 - 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 exclusively for the intended purpose as described in this user manual.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

### ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.
- Do not charge or use any tools to reactivate batteries. Do not dismantle, throw into fire or short-circuit. There is a DANGER OF EXPLOSION!
- Preferably use alkaline batteries, since they last longer than regular zinc-carbon batteries.
- A battery replacement is necessary as soon as the display starts to fade or fades completely. Always replace all old batteries with new ones and make sure that the batteries are inserted with the correct polarity.
- Batteries could be fatal if swallowed. If a battery is swallowed, it may lead to serious internal injury and death within 2 hours. For this reason, always store new and depleted batteries as well as the product out of the reach of children. If you suspect a battery has been swallowed or otherwise entered the body, seek medical attention immediately.
- If a battery leaks, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. In case of acid contact, rinse the affected areas thoroughly with water and immediately seek medical attention.

### INFORMATION ON ASSEMBLY

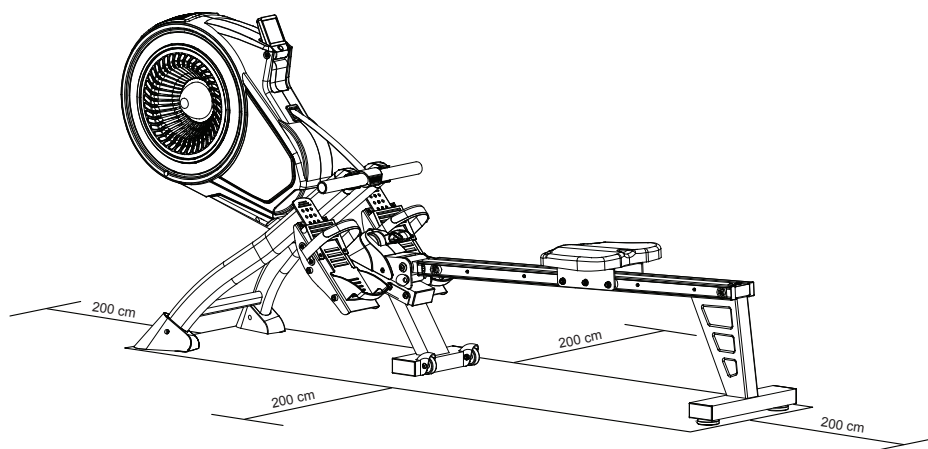
- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.

## 2. SAFETY INSTRUCTIONS

- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around.
- 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.

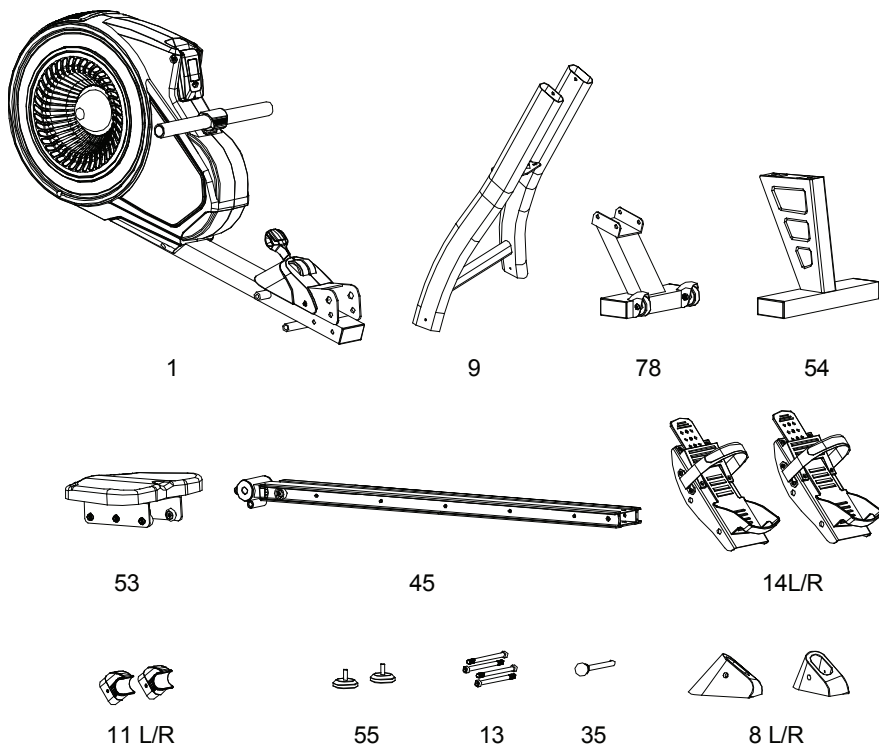
ENGLISH

## 3. TRAINING AREA



#### 4. PREPARATION

This page lists all the components that require assembly in the following steps.


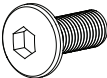





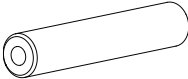
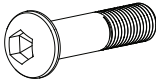




No.	Description	No.
1	Frame	1
9	Front foot	1
78	Center foot	1
54	Rear stabilizer	1
53	Seat	1
45	Rail	1
14 L/R	Footplate L/R	1/1
11 L/R	Pull bar stacks (L/R)	1/1
55	Foot cap	2
13	Screws for footplate installation	4
35	Safety pin	1
8 L/R	End cap for front stabilizer tube (L/R)	1/1

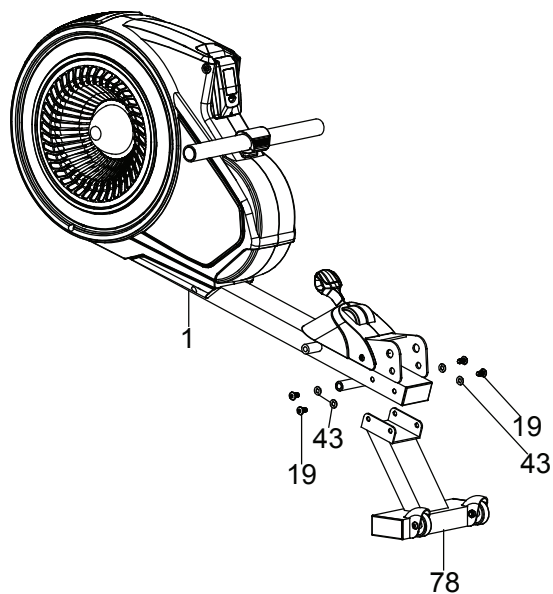
#### 4. PREPARATION

This page depicts all the small parts (screws, washers, nuts and tools) that you will require for assembly.

All these parts are included in the packaging, shrink-wrapped on a blister card.

No.	Description	Illustration	No.
19	Hexagon socket screw M8x16 mm		9
34	Hexagon socket screw M8x20 mm		4
36	Rubber pads		2
37	Spring washer		2
38	Washer		2
40L	Rail end cap (L)		1
40R	Rail end cap (R)		1
41	Guide rail axis		1
42	Hexagon socket screw		2
43	Washer		7
	Hex key (6 mm)		2

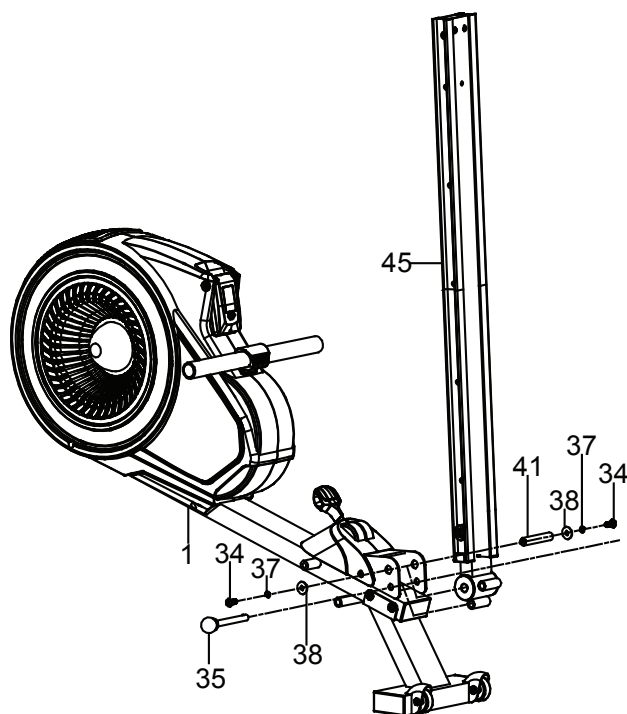
## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



### Step 1

Hold the center foot (78) with the built-in transport castors and attach it to the frame (1) using two screws (19) and two washers (43).

## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

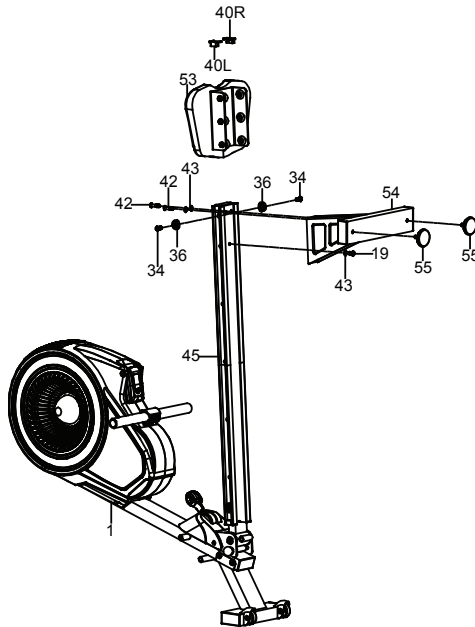


ENGLISH

### Step 2

Slide the rail (45) into the U-shaped mount on the frame (1). Secure the rail using one axis (41) and 2 sets of screws (34), spring washers (37) and washers (38). At the end, reinsert the safety pin (35) into the front hole on the frame (1).

## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



### Step 3

Slide the seat (53) onto the rail (45). Attach 2 rubber pads (36) to the rail (45) and secure with 2 screws (34).

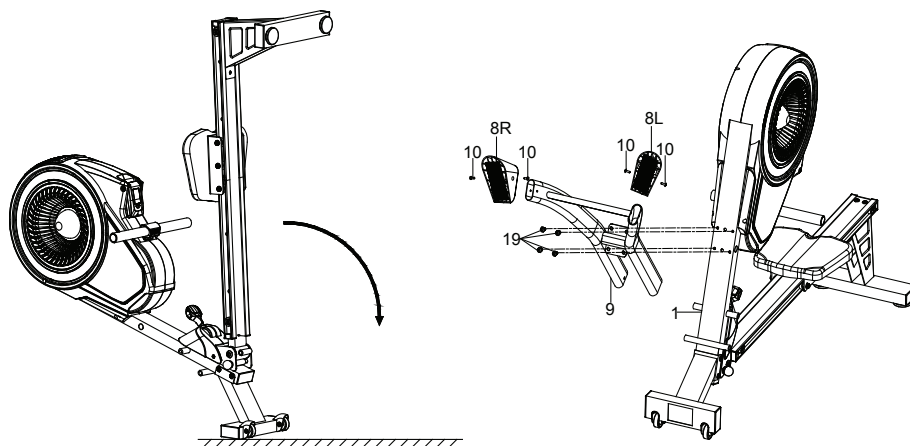
Attach 2 foot caps (55) to the rear stabilizer (54) before installing the rear stabilizer to the runner. Secure the connection with 1 screw (19), 2 screws (42) and 3 washers (43). Then attach 2 end caps (40 R/L) to the end of the rail (45).



## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**Caution Risk of crushing!** Great leverage is applied to the product's joint. Do not touch the product near the articulated joint.



ENGLISH

### Step 4

Turn the frame and place the rear support frame on the floor.

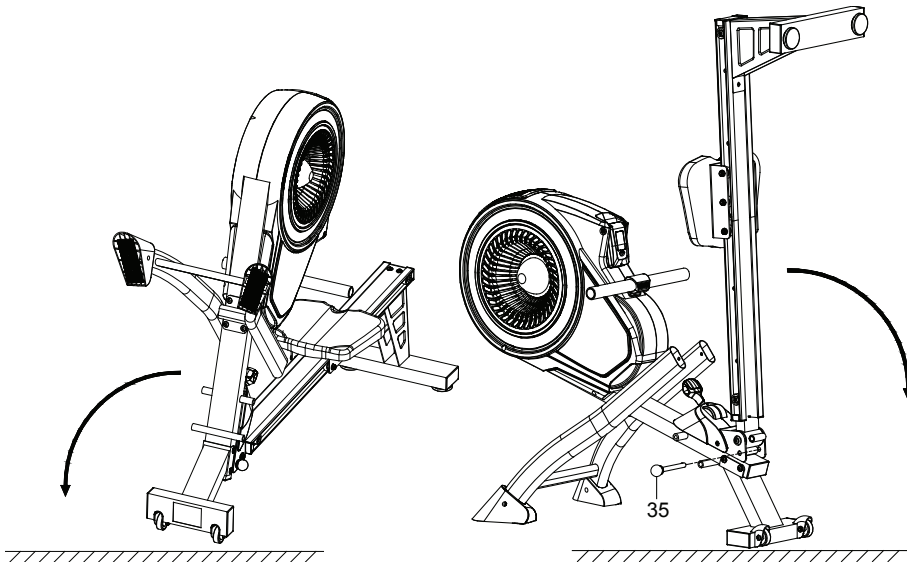
Remove the four self-tapping screws (10) from the end caps of the front stabilizer tube (8 L/R). Those are preinstalled to the end caps. Attach the end caps to the front support frame (9) using four self-tapping screws (10).

Attach the front support frame (9) to the frame (1) and secure with four hexagon socket screws (19).

## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



**Caution Risk of crushing!** Great leverage is applied to the product's joint. Do not touch the product near the articulated joint.



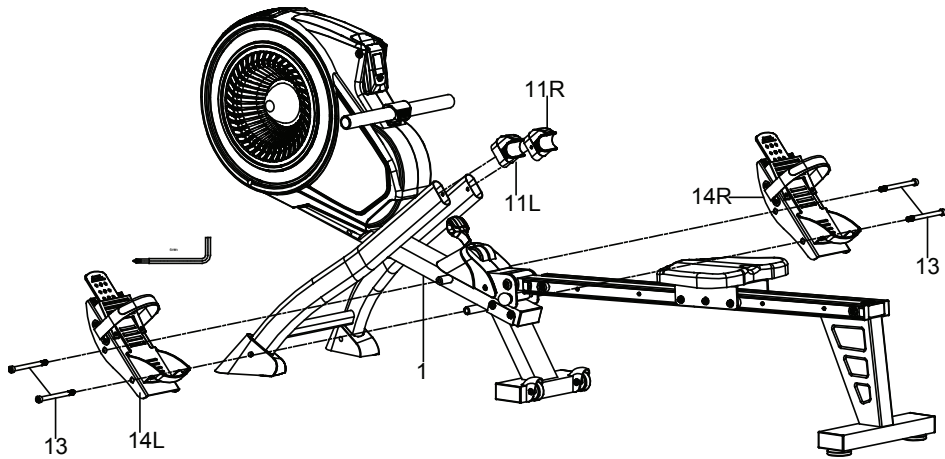
### Step 5

Turn the frame and place the front support frame on the floor. Remove the safety pin (35) and unfold the frame. Then reinsert the safety pin (35) into the frame to fix latter one.

#### Note:

- Slightly lift the frame before inserting the safety pin.
- Make sure both safety pin holes are exactly aligned on top of each other.
- Insert the safety pin (35) through the holes.

## 5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

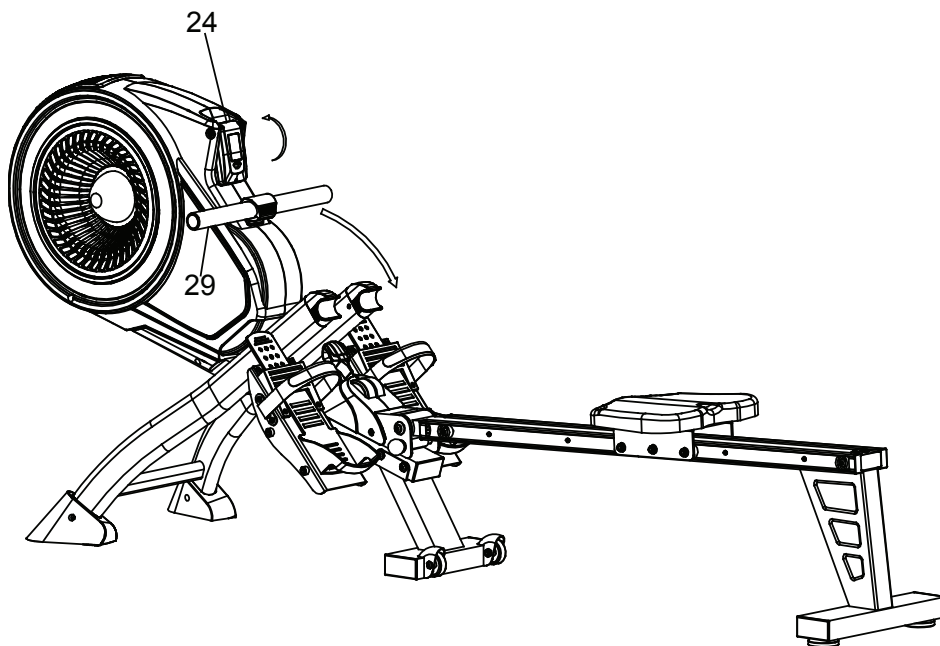


ENGLISH

### Step 6

Install the two pull bar stacks (11 L/R) on the holes at the front of the frame (1). Then attach the left and right footplates (14 L/R) to the respective side of the frame (1) using two hexagon socket screws (13) each.

## 6. PREPARATION / SETTING UP



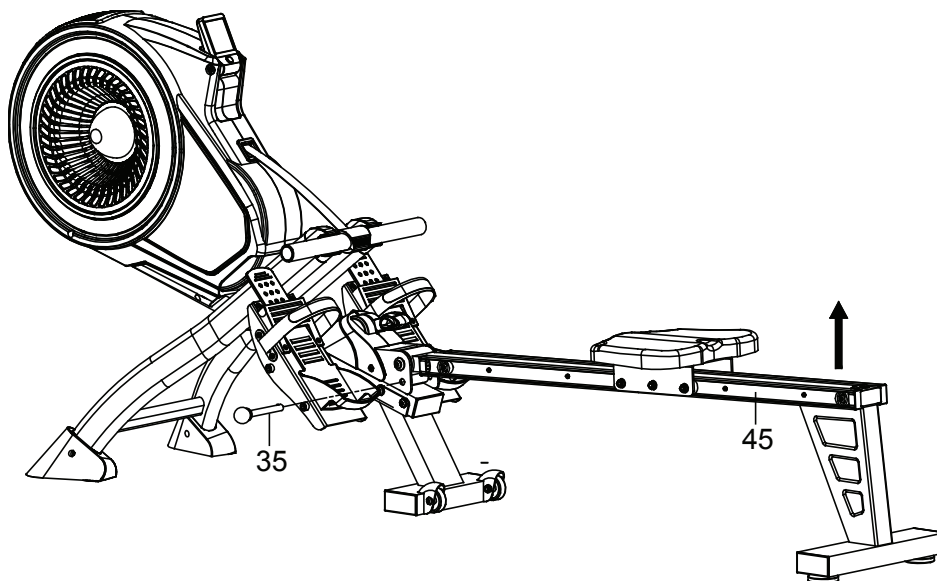
### Computer / draw bar

The computer (24) can be folded open or close.  
The draw bar (29) can be hooked into the draw bar holder (11 L/R).

### Setting the pedals

Adjust the pedals (14 L/R) to your foot size by adjusting the strap circumference.

## 6. PREPARATION / SETTING UP



ENGLISH



**Caution Risk of crushing!** Great leverage is applied to the product's joint. Do not touch the product near the articulated joint.

### Folding

You may remove the safety pin (35) and flip up the rail (45) when not using the product. Secure the collapsed equipment: Re-insert the safety pin into the original hole.

### Unfolding

When you want to use the equipment, pull out the safety pin(35) carefully unfold the bar (45).

### CAUTION!

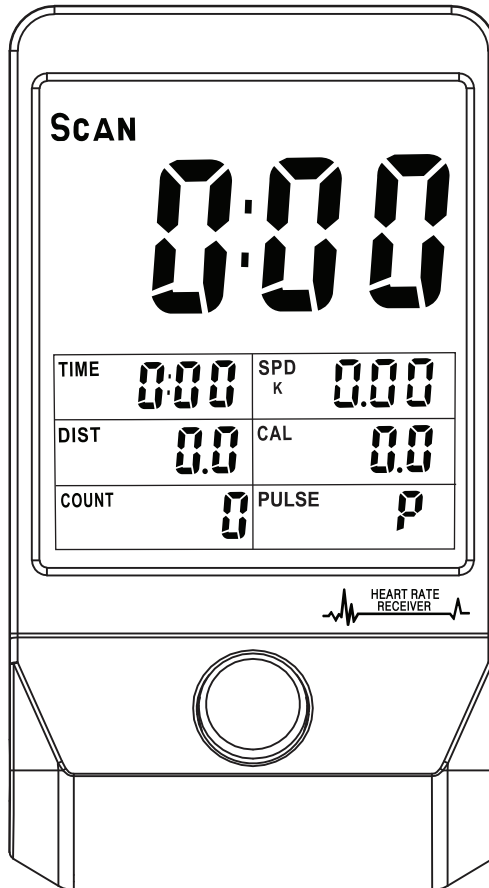
Secure the unfolded device: Re-insert the safety pin (35) into the original hole. Make sure all screws and nuts are securely tightened before using the product.

### Moving

The equipment is large and bulky. Always have a second person help if you wish to move the equipment.

While collapsed, you can roll the equipment on the rollers of the center support tube (78)

## 7. USING THE COMPUTER



### Button functions:

- MODE/RESET:**
- Press the **MODE/RESET** button to switch between different functions: Time, count, distance, calories (approx.), and pulse. The selected function flashes.
  - Press and hold the **MODE/RESET** button for 2 seconds to reset all values to 0.

## 7. USING THE COMPUTER

### Functions:

1. **SCAN:** Press the **MODE/RESET** button until SCAN appears in the display. The display will show time, count, distance, (approx.) calories and pulse for 5 seconds each.
2. **TIME:** The time display indicates the training time of up to 99:59 minutes.
3. **Count (number of strokes):** Indicates the number of strokes of the current workout.
4. **DIST (distance):** The display shows the distance covered of up to 9999 m.
5. **CAL (calories):** When exercising, the computer shows the calories burnt. The calories are counted from 0.00 to 999.9.
6. **PULSE (heart rate):** The computer features a built-in receptor for a heart rate sensor suitable for all common 5 kHz chest straps (chest strap not included). This function shows your current heart rate. Follow the instructions of your chest strap.

### Important notes:

1. The computer activates automatically when you begin training or press a button.
2. The computer turns off automatically after 4 minutes if no signal is received.
3. If the computer displays no or only a partial image, replace the batteries.
4. The computer is powered by 2 AA batteries.

## 8. TIPS FOR YOUR WORKOUT

### 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. You can use the exercises described in this manual. You can also find more exercises in relevant literature.
- 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. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

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



## 9. EXERCISE

### Position

- Sit on the seat and carefully place your feet in the pedals.
- Remove the draw bar from the rack.
- In the starting position, your arms should be outstretched, your torso bent slightly forward and your legs bent.

### Exercise steps

- Stretch your legs without moving your torso.
- After you fully stretch your legs, slightly bend your torso backward.
- Now pull the draw bar to your chest with your arms.
- Then reverse the steps to return to the initial position and repeat the exercise.

## 10. 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.

## 11. NOTES ON DISPOSAL

### Environmental protection:



#### **Packaging materials are raw materials and can be recycled.**

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



#### **Used devices do not belong in household waste!**

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



#### **Batteries do not belong in household waste!**

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

## 12. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
<b>Computer</b>		
No display or no function	No power supply	No batteries — insert batteries Depleted batteries — insert new batteries Batteries inserted incorrectly — insert correctly
	No cable connection	Check cable connection If this does not solve the problem, contact our service center.
<b>Mechanics</b>		
Missing parts	–	Check packaging Call our service center
Rowing machine is squeaking	Parts subject to friction are not greased sufficiently	Grease squeaking part with high-viscosity oil or grease
No display	Incompatible chest strap	Use an uncoded 5 kHz chest strap
Inaccurate or interrupted display	Insufficient range	Replace the chest strap battery
	Insufficient body contact with strap	Following the manufacturer's instructions, moisten the chest strap's contact surfaces or use a contact gel.

### 13. COMPLAINTS & WARRANTY

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

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

**Service hotline:** +44 - 203 318 4415\*

**E-Mail:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

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

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

**Please note:**

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

#### **14. TERMS OF WARRANTY**

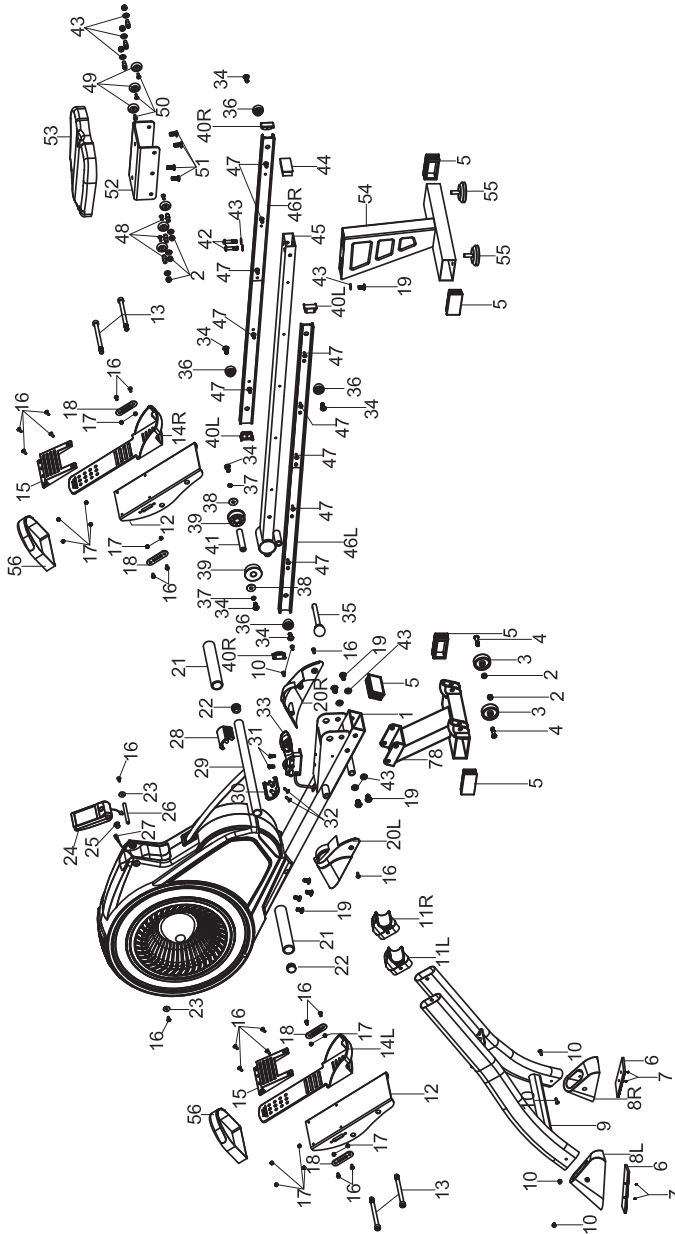
SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

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

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

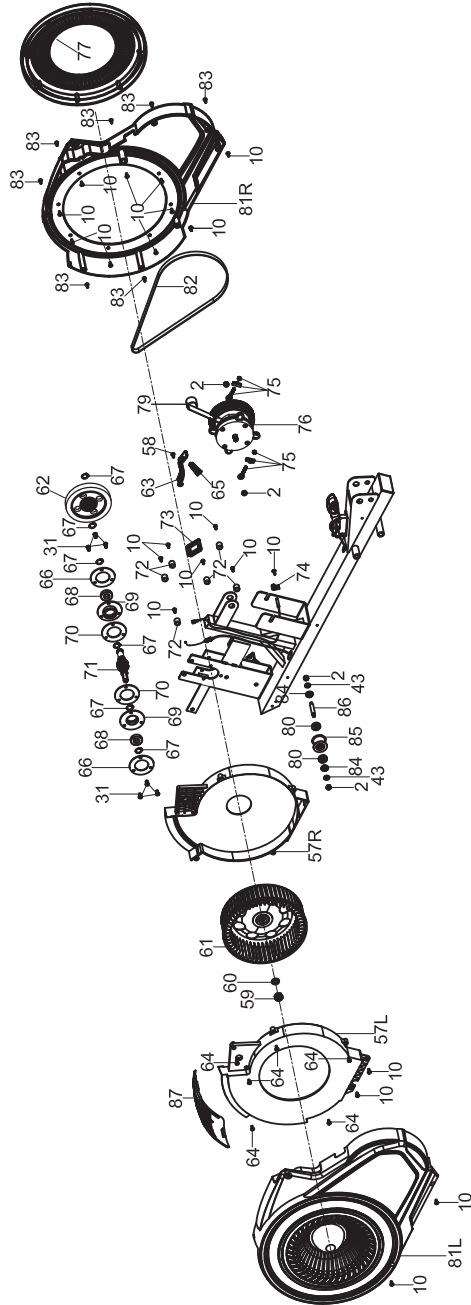
- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.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

15. EXPLODED DIAGRAM



ENGLISH

14. EXPLODED DIAGRAM



## 16. PART LIST

No.	Description and information	Anzahl
1	Frame	1
2	Nylon nut	12
3	Roller (small)	2
4	Hexagon socket screw	2
5	Square end cap	5
6	Anti-skid pad	2
7	Self-tapping screw	4
8 L/R	End cap for front stabilizer tube (L/R)	2
9	Front support frame	1
10	Self-tapping screw	27
11 L/R	Pull bar stacks (L/R)	2
12	U-shaped pedal plate	2
13	Footplate hexagon socket screw	4
14 L/R	Footplate (L/R)	2
15	Front foot support	2
16	Phillips screw	20
17L	Nylon nut	16
18	Washer	9
19	Hexagon socket screw M8x16 mm	5
20 L/R	Tension control cover (L/R)	2
21	Foam handle	2
22	Round end cap	2
23	Washer	2
24	Computer	1
25	Grommet	1
26	Computer axis	1
27	Hand sensor	1
28	Pull bar cover (top)	1
29	Pull bar	1
30	Pull bar cover (bottom)	1
31	Hexagon socket screw	8
32	Self-tapping screw	2
33	Tension control	1
34	Hexagon socket screw M8x20 mm	6
35	Safety pin	1
36	Rubber pads	4
37	Spring washer Ø8 mm	2

No.	Description and information	Anzahl
38	Washer Ø8 x Ø25 mm	2
39	Bearing	2
40 L/R	Rail end cap (L/R)	4
41	Guide rail axis	1
42	Hexagon socket screw M8x40 mm	2
43	Washer Ø8 x Ø17 mm	15
44	Square washer	1
45	Rail	1
46 L/R	Guide rail (L/R)	2
47	Self-tapping screw	10
48	Runner axis	6
49	Roller (small)	6
50	Phillips screw	6
51	Hexagon socket screw	4
52	Seat shell mounting plate	1
53	Seat	1
54	Rear support frame	1
55	Foot cap	2
56	Foot clamp	2
57 L/R	Air duct (L/R)	2
58	Cross-head screw	1
59	nylon nut	1
60	Washer	1
61	Wind turbine	1
62	Flywheel	1
63	Magnetic film	1
64	Self-tapping screw	4
65	Tapered spring	1
66	Bearing support	2
67	Clamp spring	6
68	Bearing	2
69	Bearing support	2
70	Fixed bearing plate	2
71	Wind turbine axis	1
72	Connector	6
73	Rubber ring	1
74	Sensor mount	1
75	Screw set	2



No.	Description and information	Anzahl
76	Spring coupling	1
77	Belt wheel	1
78	Center support tube	1
79	Duct tape	1
80	Bearing	3
81	Chain cover ( L/R)	1/1
82	Belt	1
83	Self-tapping screw	7
84	Powder metal	2
85	Belt wheel	1
86	Belt wheel axis	1
87	Air opening	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 .....	55
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	55
3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT .....	57
4. PRÉPARATION .....	58
5. NOTICE DE MONTAGE .....	60
6. PRÉPARATION / MISE EN PLACE .....	66
7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	68
8. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT .....	70
9. EXERCICE .....	71
10. ENTRETIEN & NETTOYAGE .....	71
11. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE.....	71
12. DÉPANNAGE .....	72
13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES .....	73
14. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE.....	74
15. VUE ÉCLATÉE .....	75
16. LISTE DES PIÈCES .....	77

## 1. DONNÉES TECHNIQUES

### Caractéristiques du produit

- Dimension (L x l x H) :  
Monté : env. 217 x 51 x 91 cm  
Plié : env. 140 x 51 x 144 cm
- Poids total : env. 34,5 kg
- Classe : SC - équipement d'entraînement, EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

### Informations de l'ordinateur

- Modèle : X-6337
- Nombre de piles : 2
- Type de piles : AAA, 1,5 V
- Fonctions de l'ordinateur : durée, vitesse, distance, compteur du mouvement de rame, rotations/mn, consommation de calories approximative, affichage du pouls.
- Réception radio : 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 150 kg.
- Avec un entraînement régulier, le rameur renforce la musculature en haut et en bas du ventre ainsi que latéralement.

### DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

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

### ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- 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.

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

### ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

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

### INDICATIONS POUR LA MANIPULATION DE PILES

- Enlevez les piles lorsqu'elles sont usagées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous évitez des dommages qui pourraient résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par un quelconque moyen, démantelées, jetées dans un feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- Utilisez en priorité des piles alcalines, car celles-ci ont une plus longue durée de vie que des piles en charbon et zinc courantes.
- Un changement de piles devient nécessaire, dès que l'affichage est faible ou complètement estompé. Remplacez toujours toutes les piles usagées par des neuves et faites attention à la polarité correcte lors de l'insertion.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Si une pile est avalée, elle peut provoquer dans un laps de temps de 2 heures des brûlures internes graves et entraîner la mort. Par conséquent, conservez les piles neuves ou usagées ainsi que l'article hors de la portée des enfants. Si vous supposez qu'une pile a été avalée ou a pénétré autrement dans une partie du corps, veuillez faire immédiatement appel à une assistance médicale.
- Si une pile fuit, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez au besoin les parties concernées à l'eau et consultez immédiatement un médecin.

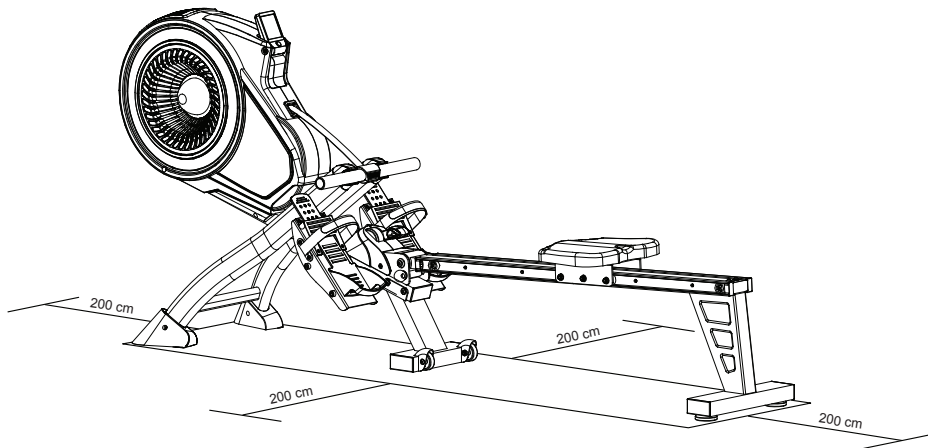
### INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Enlevez tous les matériaux d'emballage et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et vous facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage avec un revêtement afin de ne pas salir et/ou rayer.
- Contrôlez maintenant avec la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est terminé.

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

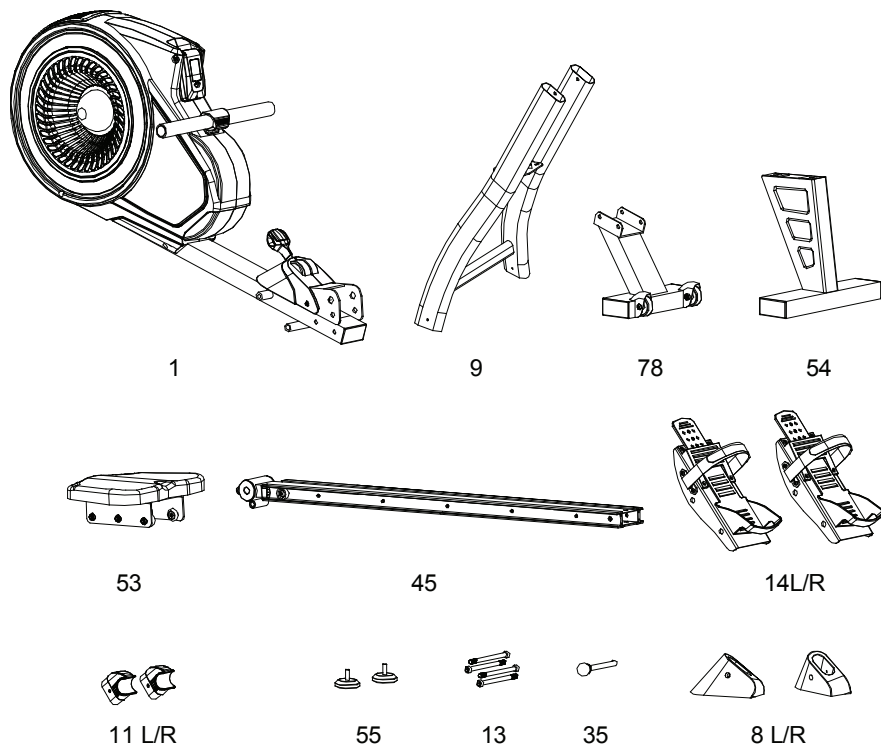
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi, vous devez agir minutieusement et prudemment lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers ; ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil.
- Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces p. ex. pieds en caoutchouc.

## 3. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT



## 4. PRÉPARATION

Sur cette page, vous trouverez toutes les pièces qui sont à monter dans les étapes suivantes.


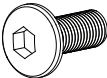





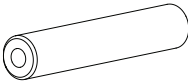
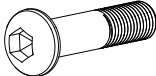




N°	Désignation	Quant.
1	Cadre principal	1
9	Pied avant	1
78	Pied central	1
54	Pied de support arrière	1
53	Siège	1
45	Rail	1
14 L/R	Pédale L/R	1/1
11 L/R	Reposoir pour barre de traction (L/R)	1/1
55	Capuchon pour pied	2
13	Vis pour fixation de pédale	4
35	Goupille de sécurité	1
8 L/R	Capuchon pour tube du stabilisateur avant (L/R)	1/1

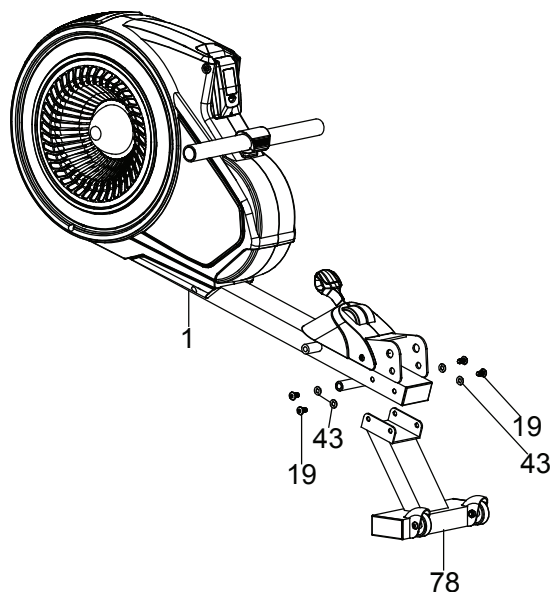
#### 4. PRÉPARATION

Sur cette page, vous trouvez toutes les petites pièces illustrées (vis, rondelles plates, écrous et outils) que vous avez besoin pour l'assemblage de l'appareil.

Toutes ces pièces sont conditionnées sur une carte blister pelliculée sur l'emballage carton.

N°	Désignation	Illustration	Quant.
19	Vis à 6 pans M8x16mm		9
34	Vis à 6 pans M8x20mm		4
36	Tampon en caoutchouc		2
37	Rondelle ressort		2
38	Rondelle plate		2
40L	Capuchon pour rail (L)		1
40R	Capuchon pour rail (R)		1
41	Axe pour rail de guidage		1
42	Vis à 6 pans		2
43	Rondelle plate		7
	Clé à six pans (6 mm)		2

## 5. NOTICE DE MONTAGE

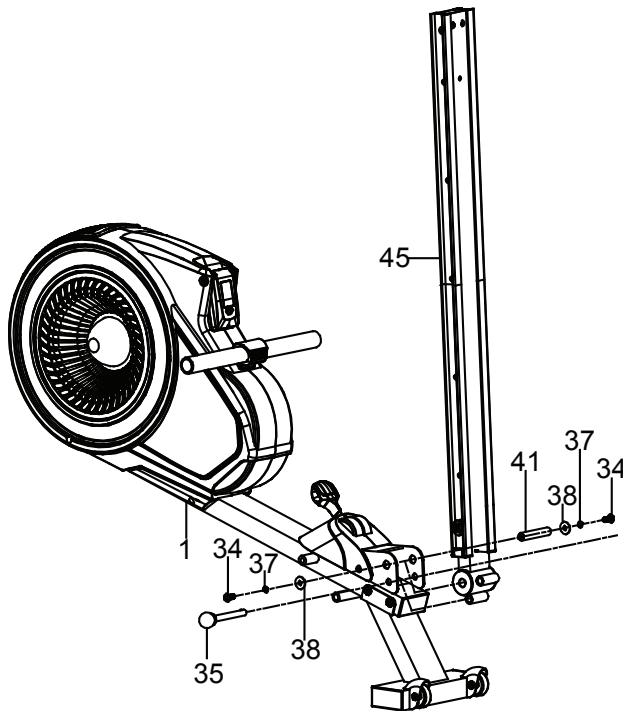


### 1. étape

Prenez le pied central (78) avec les roulettes de transport intégrées en main et fixez-le avec deux vis (19), deux rondelles plates (43) au cadre principal (1).



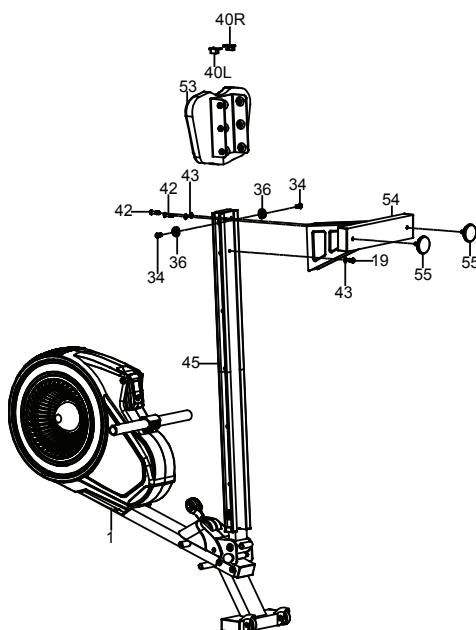
## 5. NOTICE DE MONTAGE



### 2. étape

Faites glisser le rail (45) dans le passage en forme de U sur le cadre principal (1). Fixez le rail avec un axe (41) et 2 jeux de vis (34), des rondelles ressorts (37) et des rondelles plates (38). Enfin, insérez la goupille de sécurité (35) de nouveau dans le trou avant du cadre principal (1).

## 5. NOTICE DE MONTAGE



### 3. étape

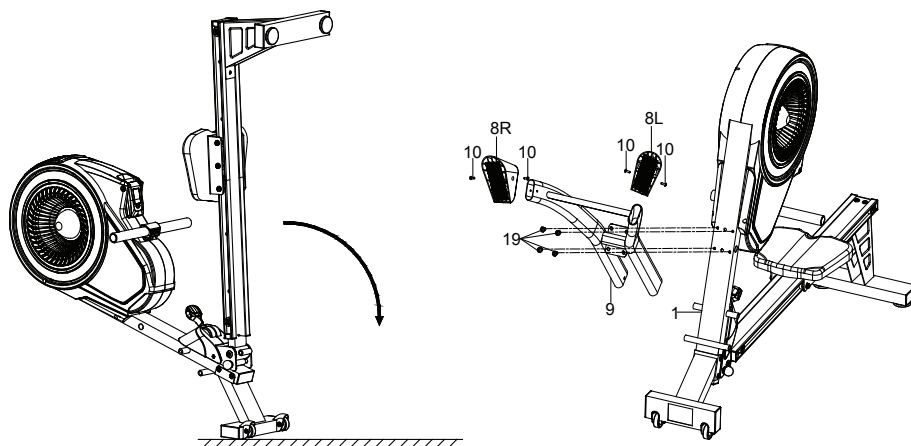
Poussez le siège (53) sur le rail (45). Placez les 2 tampons en caoutchouc (36) sur le rail (45) et sécurisez-le avec 2 vis (34).

Fixez 2 capuchons pour pied (55) sur le pied arrière (54) avant que vous n'attachiez le pied arrière au rail de roulement. Sécurisez le raccord avec 1 vis (19), 2 vis (42) et 3 rondelles plates (43). Placez ensuite 2 capuchons (40 R/L) sur l'extrémité du rail (45).

## 5. NOTICE DE MONTAGE



**Attention, risque de pincement !** L'articulation du produit est soumise à des effets importants de levier. Ne touchez pas la zone de l'articulation du produit.



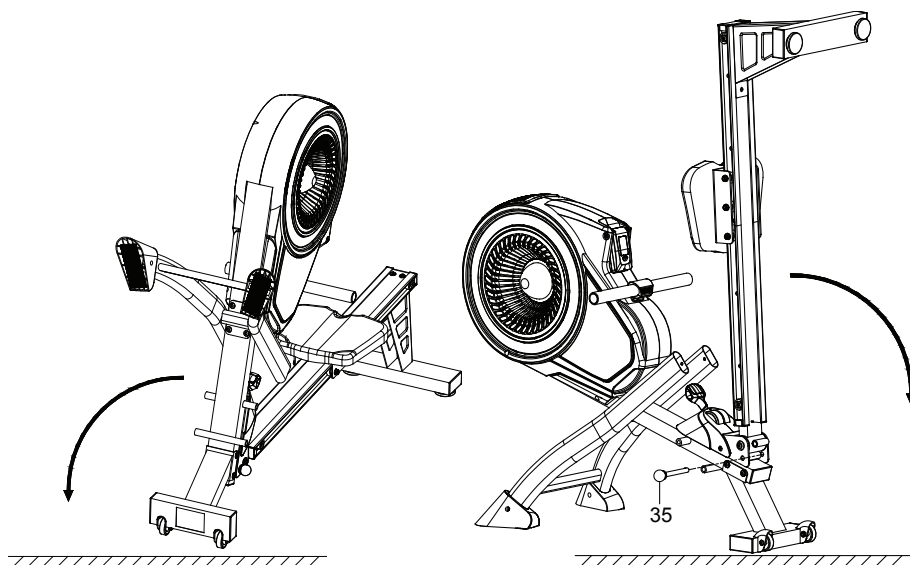
### 4. étape

Tournez le cadre principal et placez le support tubulaire arrière au sol.  
 Enlevez les quatre vis en tôle (10) des capuchons du tube du stabilisateur avant (8 L/R). Elles sont prémontées sur les capuchons d'extrémité. Fixez ensuite les capuchons sur le support tubulaire avant (9) avec quatre vis en tôle (10).  
 Fixez le support tubulaire avant (9) au cadre principal (1) et vissez-le avec quatre vis à 6 pans (19).

## 5. NOTICE DE MONTAGE



**Attention, risque de pincement !** L'articulation du produit est soumise à des effets importants de levier. Ne touchez pas la zone de l'articulation du produit.



### 5. étape

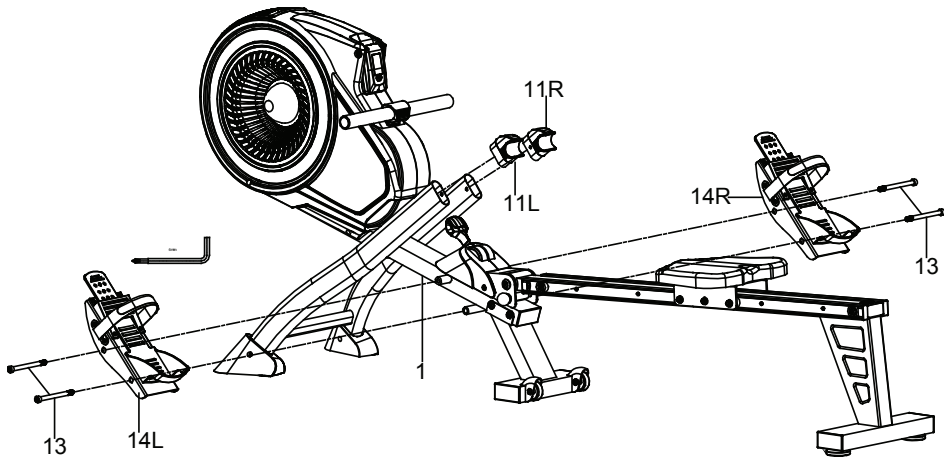
Tournez le cadre principal et placez le support tubulaire avant au sol.

Tirez sur la goupille de sécurité (35) pour l'enlever et dépliez le cadre principal. Réinsérez ensuite la goupille de sécurité (35) dans le cadre principal, pour fixer celui-ci.

#### Remarque :

- Soulevez légèrement le cadre principal, avant d'insérer la goupille de sécurité.
- Assurez-vous que les deux trous pour la goupille de sécurité se trouvent précisément l'un au-dessus de l'autre.
- Insérez la goupille de sécurité (35) au travers des trous.

## 5. NOTICE DE MONTAGE

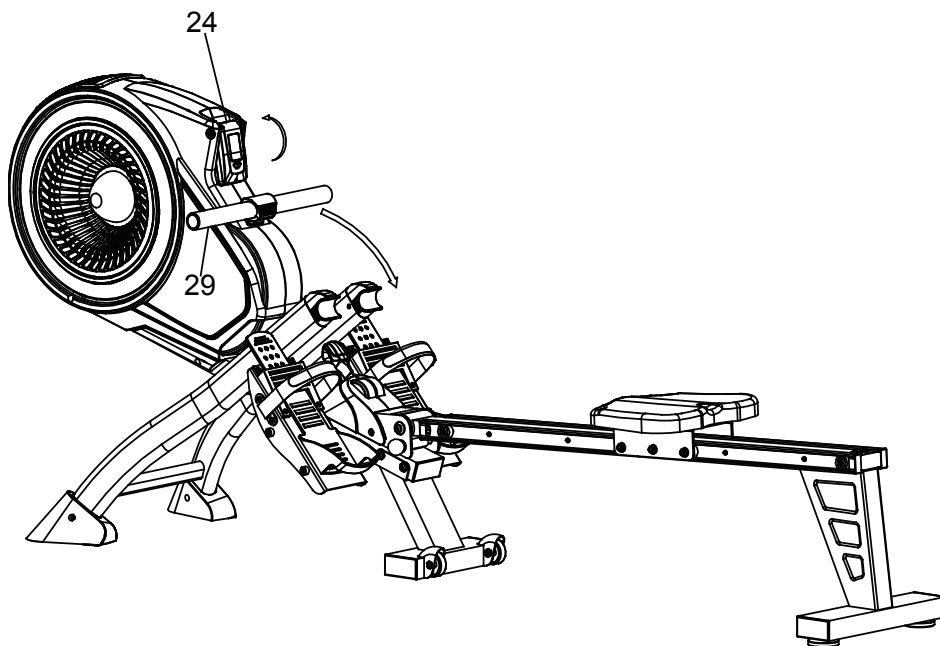


### 6. étape

Mettez les deux reposeirs pour la barre de traction (11 L/R) sur les ouvertures à l'avant du cadre principal (1).

Attachez ensuite la pédale de gauche et de droite (14 L/R) de chaque côté du cadre principal (1) et fixez les pédales avec à chaque fois deux vis (13).

## 6. PRÉPARATION / MISE EN PLACE



### Ordinateur/barre de traction

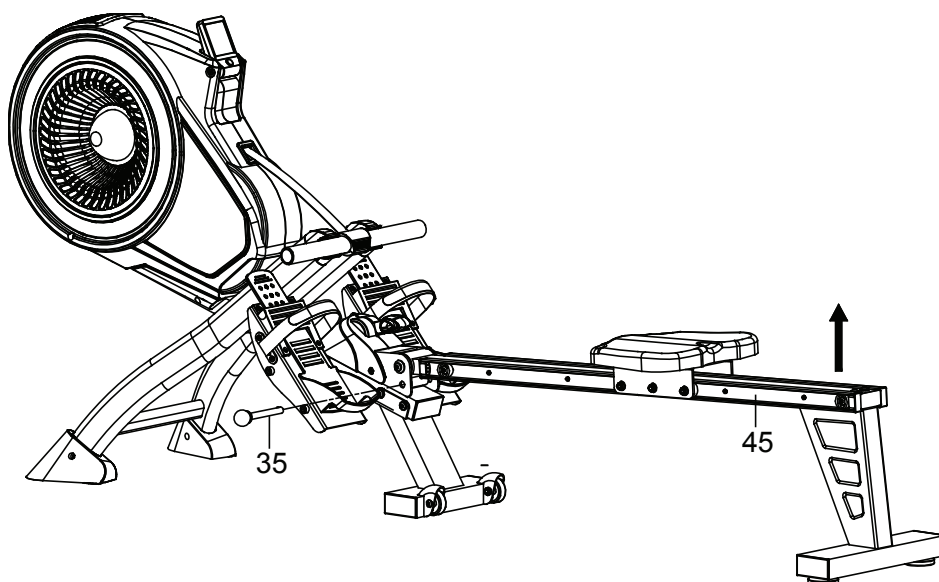
L'ordinateur peut (24) être plié ou déplié.

La barre de traction (29) peut être accrochée dans le reposoir pour la barre de traction (11 L/R).

### Réglage des pédales

Réglez les pédales (14 L/R) à votre pointure en adaptant la circonférence de la languette.

## 6. PRÉPARATION / MISE EN PLACE



FRANÇAIS



**Attention, risque de pincement !** L'articulation du produit est soumise à des effets importants de levier. Ne touchez pas la zone de l'articulation du produit.

### Pliage

Vous pouvez enlever la goupille de sécurité (35) et relever le rail (45) si vous n'utilisez pas l'appareil.

Sécurisez l'appareil replié : replacez la goupille de sécurité dans le trou initial.

### Dépliage

Lorsque vous souhaitez utiliser l'appareil, retirez la goupille de sécurité (35), puis dépliez prudemment le rail (45).

### ATTENTION !

Sécurisez l'appareil déplié : replacez la goupille de sécurité (35) dans le trou initial.

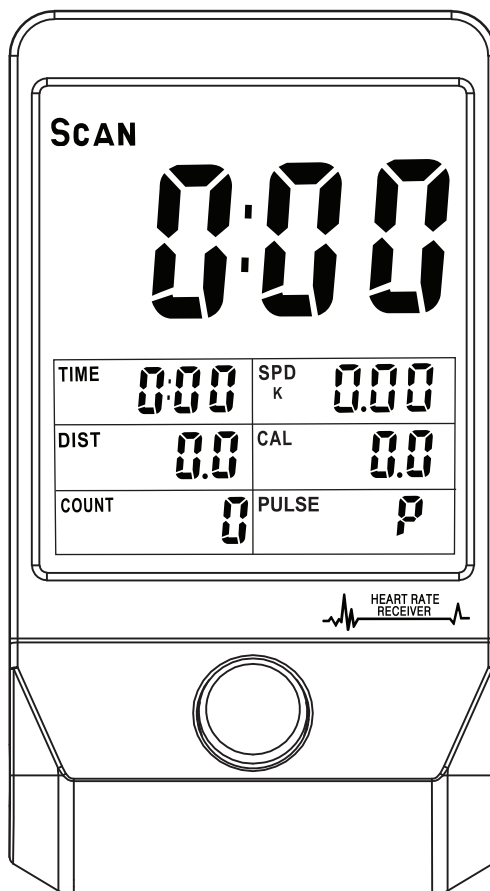
Avant d'utiliser l'appareil, assurez-vous que toutes les vis et écrous soient bien serrés.

### Déplacement

L'appareil est lourd et encombrant. Demandez toujours de l'aide à une deuxième personne si vous voulez déplacer l'appareil.

À l'état replié, l'appareil peut être déplacé grâce aux roulettes du support tubulaire central (78).

## 7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



### Fonctions des touches :

- MODE/RESET :**
- Appuyez sur la touche **MODE/RESET** pour pouvoir basculer entre les différentes fonctions : Time (durée), Count (nombre de coups de rame), Distance (distance), Calories (consommation de calories approximative) et Pulse (fréquence cardiaque). La fonction sélectionnée clignote maintenant.
  - Appuyez sur la touche **MODE/RESET** pendant 2 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs à 0.



## 7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

### Fonctions :

1. **SCAN (scanner)** : appuyez sur la touche **MODE/RESET** jusqu'à ce que SCAN apparaisse sur l'écran d'affichage. L'affichage indique pendant 5 secondes les informations suivantes : Time (durée), Count (nombre de coups de rame), Distance (distance), Calories (consommation de calories approximative) et Pulse (fréquence cardiaque).
2. **TIME (durée)** : le temps vous indique votre durée d'entraînement passée - jusqu'à 99:59 minutes.
3. **Compte (nombre de coups de rame)** : indique le nombre de coups de rame de la séance d'entraînement actuelle.
4. **DIST (distance parcourue)** : l'affichage indique votre distance déjà parcourue - jusqu'à 9999 m.
5. **CAL (consommation de calories approximative)** : durant l'entraînement, l'ordinateur vous indique vos calories déjà brûlées. Les calories sont comptées de 0.00 à 999.9.
6. **PULSE (fréquence cardiaque)** : l'ordinateur a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient pour presque tous les sangles thoraciques à 5 kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage). Cette fonction indique la fréquence du pouls actuelle. Consultez également les instructions du mode d'emploi de la sangle thoracique.

### Mises en garde importantes

1. L'ordinateur est activé automatiquement au départ d'un exercice ou en activant une touche.
2. Si l'ordinateur ne reçoit aucun signal, il s'arrête automatiquement après 4 minutes.
3. Si aucun affichage n'apparaît sur l'écran ou qu'il n'existe qu'un affichage partiel, remplacez les piles.
4. L'ordinateur est alimenté avec 2 piles de type AA.

## 8. 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. Pour ces phases, utilisez les exercices qui sont décrits dans ce mode d'emploi. En complément, vous pouvez aussi pratiquer des exercices trouvés dans les littératures spécialisées.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre fréquence d'entraînement individuellement afin de réussir votre entraînement physique. Prenez en considération autant votre âge que votre condition. Le tableau suivant donne un point de repère pour un pouls optimal durant l'entraînement :

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

## 9. EXERCICE

### Position

- Asseyez-vous sur le siège et placez prudemment vos pieds dans les pédales.
- Retirez la barre de traction de son emplacement.
- En position de départ, les bras doivent être étirés, la partie supérieure du corps pliée légèrement vers l'avant et les jambes repliées.

### Déroulement de l'exercice

- Étirez vos jambes sans modifier l'inclinaison du haut du corps.
- Lorsque vous avez complètement étiré vos jambes, pliez légèrement le haut du corps vers l'arrière.
- Maintenant, tirez avec vos bras la barre de traction vers votre poitrine.
- Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse, puis répétez le mouvement.

## 10. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Vérifiez après le montage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et en appliquant si besoin 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.

## 11. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE

### Instructions pour la protection de l'environnement :



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

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



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

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



**Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères.**

En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

## 12. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
<b>Ordinateur</b>		
Aucun affichage ou aucun fonctionnement	Pas d'alimentation en électricité	Piles manquantes – insérer des piles Piles vides – insérer de nouvelles piles Piles mal introduites - réinsérer correctement
	Câble non raccordé	Il faut contrôler le raccordement du câble. Si le problème persiste - appeler le service.
<b>Mécanique</b>		
Pièces manquantes	–	Vérification de l'emballage Il faut appeler le service.
Le rameur grince.	Les pièces exposées au frottement ne sont pas graissées suffisamment.	Il faut lubrifier les parties grinçantes avec l'huile ou de la graisse.
Aucun affichage	Sangle thoracique incompatible	Une sangle thoracique de 5 kHz non codée doit être utilisée.
Affichage imprécis ou interrompu	Portée insuffisante	Il faut remplacer la pile de la sangle thoracique.
	Faible contact du corps avec la sangle.	Humidifiez les surfaces de contact de la sangle de poitrine selon les instructions du fabricant ou utilisez un gel de contact.

### 13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

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](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

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

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

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

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

## 14. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

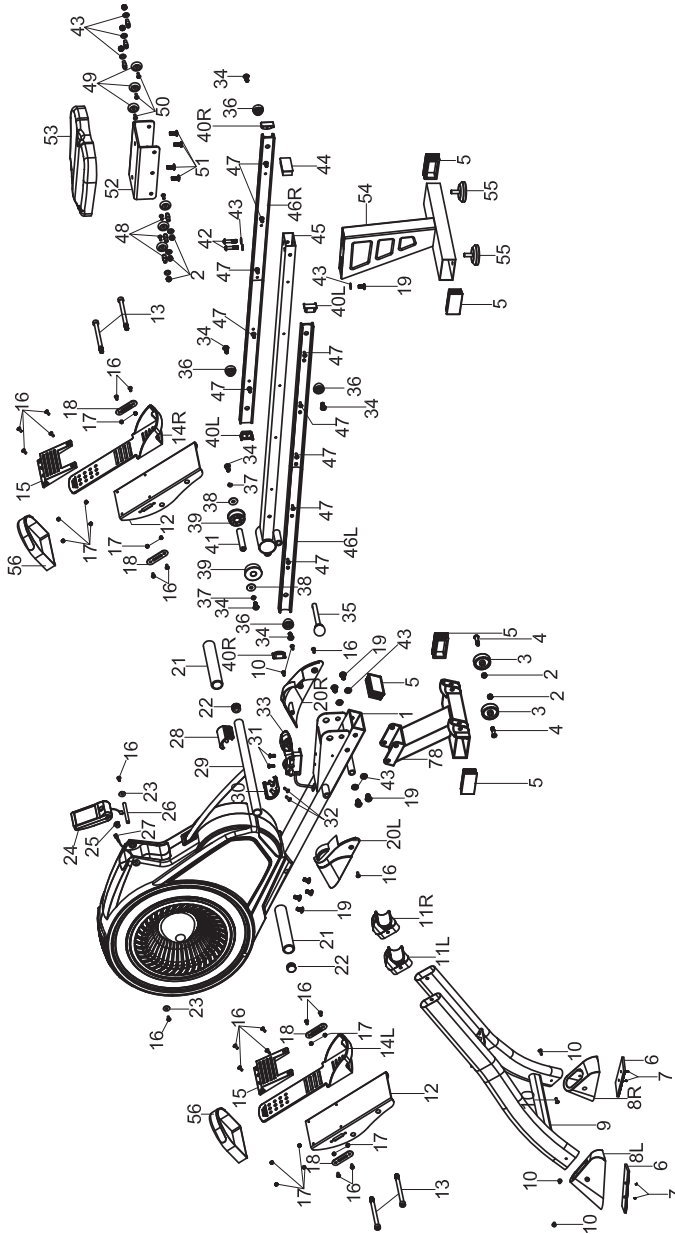
SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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

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

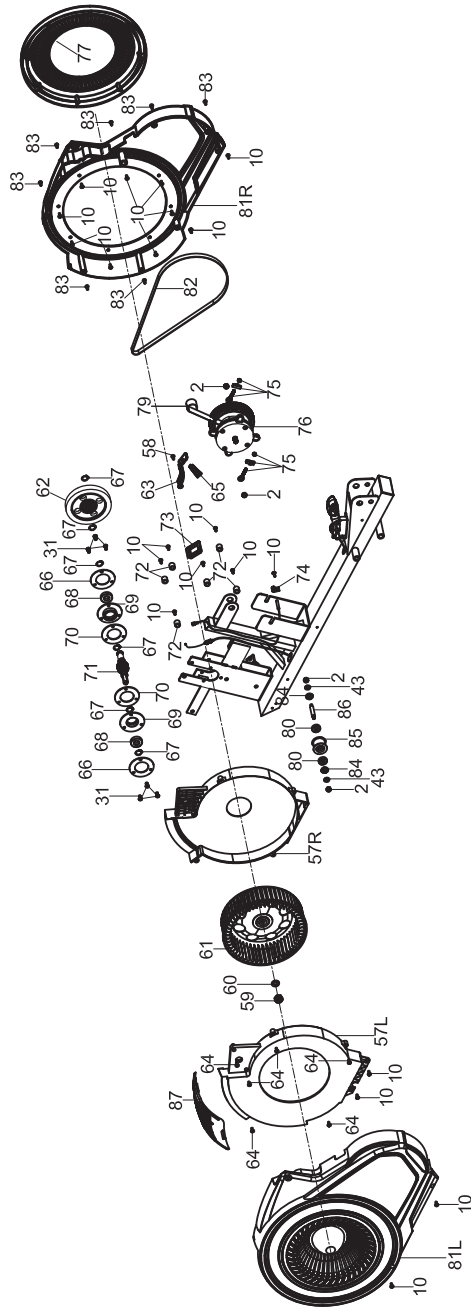
- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux utilisés tels que revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.
- Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

15. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS

15. VUE ÉCLATÉE





## 16. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Écrou en nylon	12
3	Roulette	2
4	Vis à 6 pans	2
5	Capuchon d'extrémité carré	5
6	Tampon antidérapant	2
7	Vis en tôle	4
8 L/R	Capuchon pour tube du stabilisateur avant (L/R)	2
9	Support tubulaire avant	1
10	Vis en tôle	27
11 L/R	Reposoir pour barre de traction (L/R)	2
12	Plaque de pédale en forme de U	2
13	Vis à 6 pans pour pédale	4
14 L/R	Pédale ( L/R )	2
15	Appui du pied avant	2
16	Vis cruciforme	20
17L	Écrou en nylon	16
18	Rondelle plate	9
19	Vis à 6 pans M8x16mm	5
20 L/R	Cache pour réglage de la course (L/R)	2
21	Poignée en mousse	2
22	Capuchon rond	2
23	Rondelle plate	2
24	Ordinateur	1
25	Joint du passe-fil	1
26	Axe tournant pour ordinateur	1
27	Capteur pour la main	1
28	Cache de la barre de traction (haut)	1
29	Barre de traction	1
30	Cache de la barre de traction (bas)	1
31	Vis à 6 pans	8
32	Vis en tôle	2
33	Réglage de la course	1
34	Vis à 6 pans M8x20mm	6
35	Goupille de sécurité	1
36	Tampon en caoutchouc	4
37	Rondelle ressort Ø8mm	2

N°	Description et données	Quantité
38	Rondelle plate Ø8xØ25mm	2
39	Douille du roulement	2
40 L/R	Capuchon pour rail (L/R)	4
41	Axe pour rail de guidage	1
42	Vis à 6 pans M8x40mm	2
43	Rondelle plate Ø8xØ17mm	15
44	Plaque carrée	1
45	Rail	1
46 L/R	Rail de guidage (L/R)	2
47	Vis en tôle	10
48	Axe pour roulette	6
49	Roulette	6
50	Vis cruciforme	6
51	Vis à 6 pans	4
52	Plaque de fixation pour la cuvette du siège	1
53	Siège	1
54	Support tubulaire arrière	1
55	Capuchon pour pied	2
56	Boucle pour le pied	2
57 L/R	Canal d'air (L/R)	2
58	Vis cruciforme	1
59	Écrou en nylon	1
60	Rondelle plate	1
61	Aérogénérateur	1
62	Volant	2
63	Film magnétique	1
64	Vis autotaraudeuse	4
65	Ressort conique	1
66	Étrier pour le roulement	2
67	Ressort de serrage	6
68	Roulement	2
69	Étrier pour le roulement	2
70	Plaque d'appui fixe	2
71	Axe pour moulin	1
72	Prise	6
73	Anneau en caoutchouc	1
74	Support du capteur	1
75	Jeu de vis	2

N°	Description et données	Quantité
76	Embrayage à ressort	1
77	Poulie	1
78	Support tubulaire central	1
79	Bande adhésive tramée	1
80	Roulement	3
81	Couvercle de la chaîne (L/R)	1/1
82	Courroie	1
83	Vis en tôle	7
84	Pièce métallique en poudre	2
85	Poulie	1
86	Axe pour poulie	1
87	Ouverture d'aération	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 .....	81
2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA .....	81
3. ZONA DI ESERCIZIO .....	83
4. PREPARAZIONE .....	84
5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	86
6. PREPARAZIONE / ASSETTO .....	92
7. UTILIZZO DEL COMPUTER .....	94
8. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO .....	96
9. ESERCIZIO .....	97
10. MANUTENZIONE E PULIZIA .....	97
11. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO.....	97
12. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	98
13. RECLAMI E GARANZIA.....	99
14. GARANZIA.....	100
15. DISEGNO ESPLOSO .....	101
16. ELENCO DELLE PARTI .....	103

## 1. DATI TECNICI

### Specifiche del prodotto

- Dimensioni (L x P x A):

Montato:	ca. 217 x 51 x 91 cm
Chiuso:	ca. 140 x 51 x 144 cm
- Peso totale: ca. 34,5 kg
- Classe: S.C. (studio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso max. dell'utente: 150 kg

### Informazioni sul computer

- Modello: X-6337
- Numero di batterie: 2
- Tipo di batterie: AAA, 1,5 V
- Funzioni del computer: Tempo, velocità, distanza, numero di vogate, giri/min., consumo calorico approssimativo, pulsazioni.
- Ricezione radio: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 150 kg.
- Un allenamento regolare con il vogatore consente di rinforzare gli addominali superiori, inferiori e laterali.

### 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.

## 2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

- 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 - DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

### NOTE SULLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Non ricaricare o altrimenti riattivare le batterie, né smontare, gettare nel fuoco o cortocircuitare. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, poiché di maggior durata rispetto alle tradizionali batterie zinco-carbone.
- È necessario sostituire le batterie non appena il display risulta più debole o non mostra alcun dato. Sostituire sempre le batterie usate con delle batterie nuove inserendo le stesse con la giusta polarità.
- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Se una batteria è stata ingerita, entro 2 ore essa può causare gravi ustioni interne e portare alla morte. Conservare pertanto le batterie nuove e usate e l'oggetto fuori dalla portata dei bambini. Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o sia penetrata nel corpo in qualsiasi altro modo, consultare immediatamente un medico.
- In caso di perdita di una batteria, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Eventualmente risciacquare le zone colpite con acqua e consultare subito un medico.

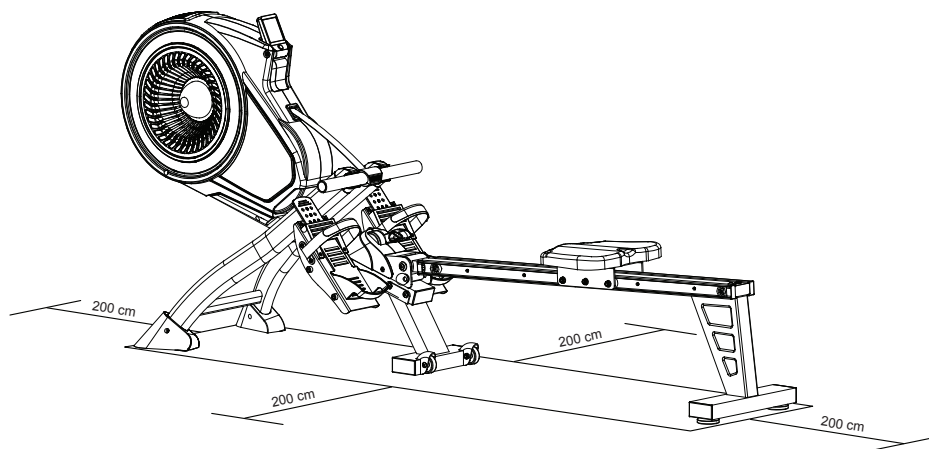
### NOTE SUL MONTAGGIO

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

## 2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

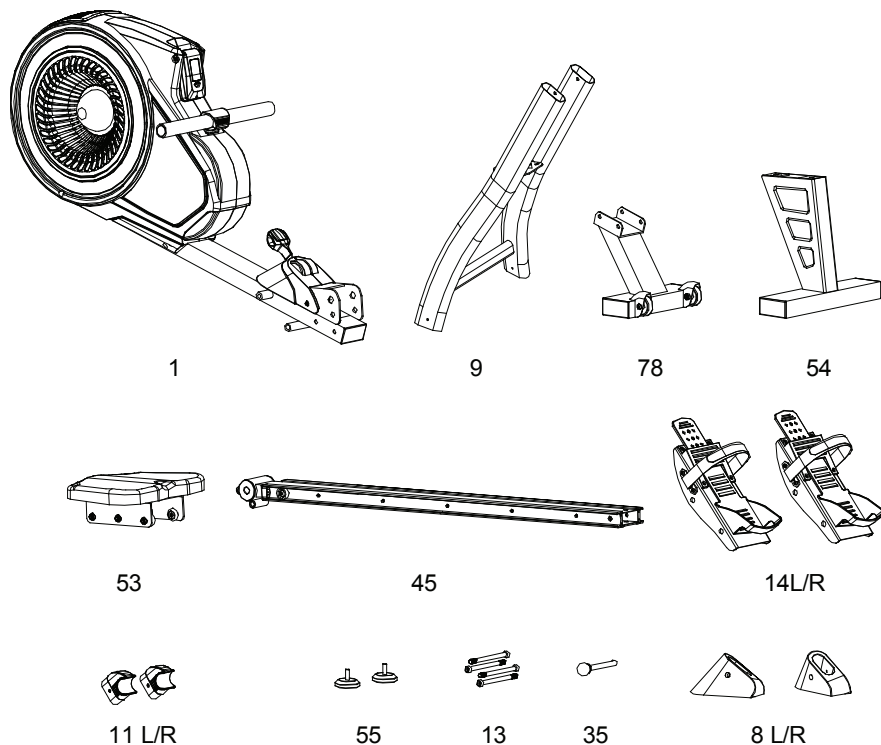
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco 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 lascino dei segni.

## 3. ZONA DI ESERCIZIO



#### 4. PREPARAZIONE

In questa pagina sono presenti tutte le parti montate nei passaggi che seguono.




N.	Denominazione	Qtà
1	Telaio principale	1
9	Piede anteriore	1
78	Piede centrale	1
54	Piede posteriore	1
53	Sedile	1
45	Guida	1
14 S/D	Pedale S/D	1/1
11 S/D	Ripiano per timone (S/D)	1/1
55	Protezione piede	2
13	Viti per fissaggio del pedale	4
35	Perno di fissaggio	1
8 S/D	Cappuccio terminale per tubo stabilizzatore anteriore (S/D)	1/1



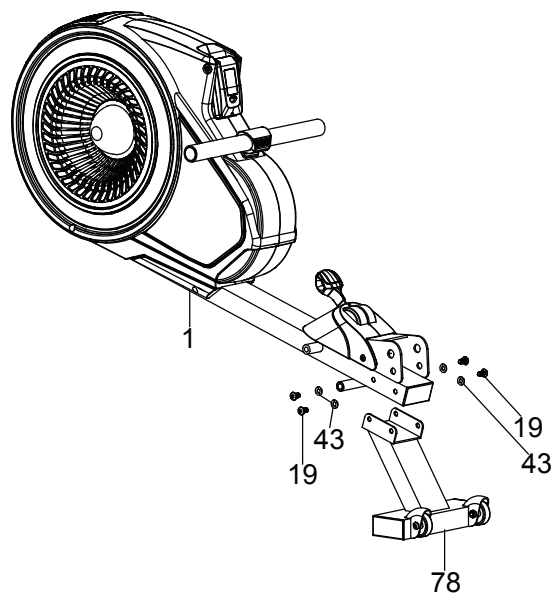
#### 4. PREPARAZIONE

In questa pagina sono illustrati tutti i piccoli particolari (viti, rondelle, dadi e utensili) necessarie per il montaggio dell'apparecchio.

Tutti questi particolari sono sigillati in un blister all'interno della confezione.

N.	Denominazione	Illustrazione	Qtà
19	Vite esagonale M8 x 16 mm		9
34	Vite esagonale M8 x 20 mm		4
36	Paracolpi di gomma		2
37	Rondella elastica		2
38	Rondella		2
40S	Cappuccio terminale per guida (S)		1
40D	Cappuccio terminale per guida (D)		1
41	Asse per binario di guida		1
42	Vite esagonale		2
43	Rondella		7
	Vite esagonale (6 mm)		2

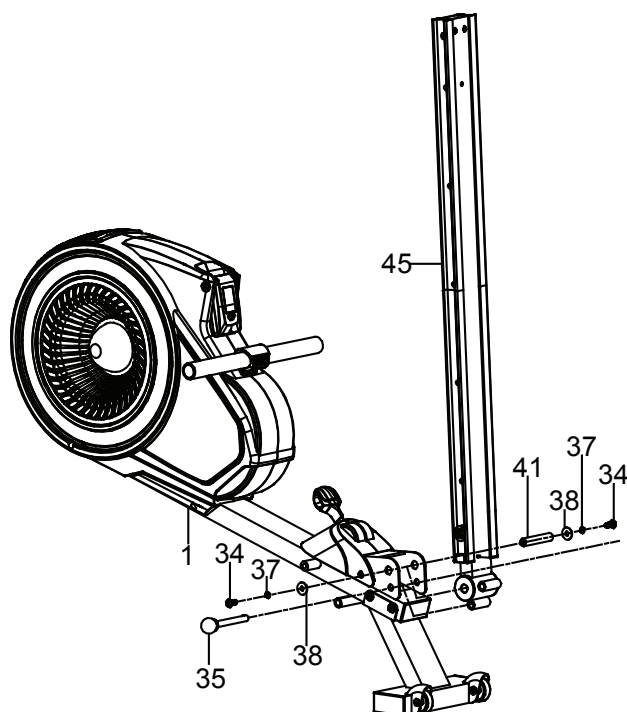
## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



### 1. Passaggio

Afferrare il piede centrale (78) con i rulli di trasporto integrati e fissarlo al telaio principale (1) utilizzando due viti (19) e due rondelle (43).

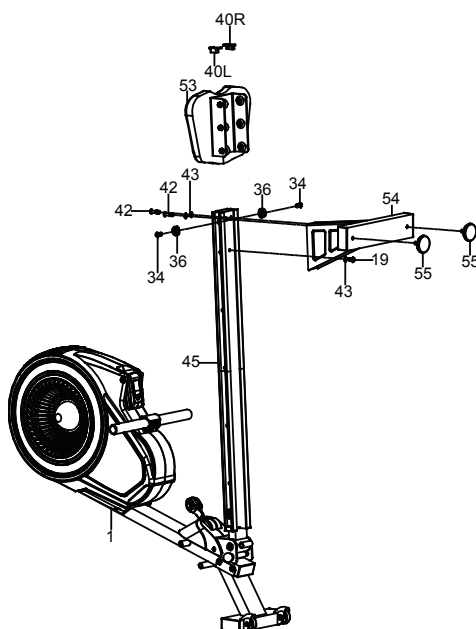
## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



### 2. Passaggio

Far scorrere la guida (45) nell'alloggiamento a U del telaio principale (1). Fissare la guida con un asse (41) e 2 set di viti (34), rondelle elastiche (37) e rondelle (38). Infine, reinserire il perno di fissaggio (35) nel foro anteriore del telaio principale (1).

## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



### 3. Passaggio

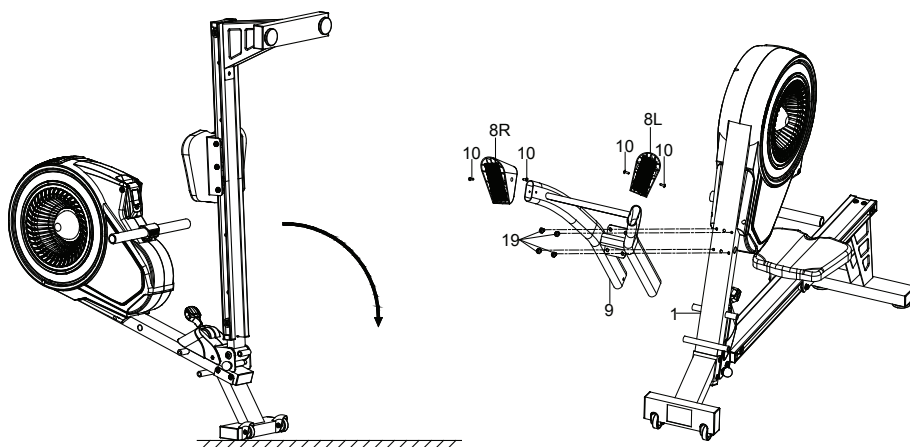
Far scorrere il sedile (53) sulla guida (45). Attaccare 2 paracolpi di gomma (36) alla guida (45) e assicurare con 2 viti (34).

Fissare 2 protezioni piede (55) sul piede posteriore (54) prima di attaccare il piede posteriore alla guida di scorrimento. Assicurare il collegamento con 1 vite (19), 2 viti (42) e 3 rondelle (43). Per finire, inserire 2 cappucci terminali (40 D/S) all'estremità della guida (45).

## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**Attenzione: pericolo di schiacciamento!** Sui giunti, il prodotto è soggetto a un considerevole effetto leva. Non toccare il prodotto vicino al giunto articolato.



ITALIANO

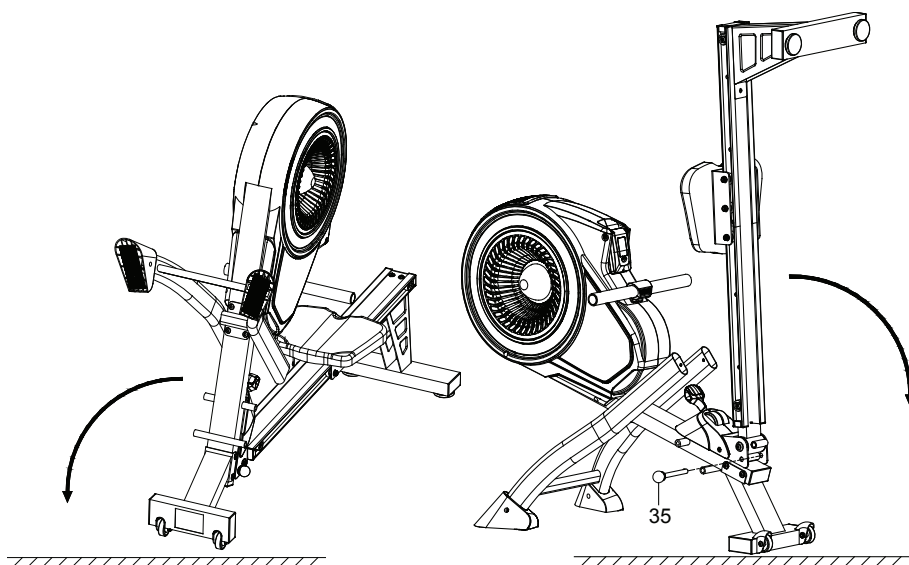
### 4. Passaggio

Ruotare il telaio principale e posizionare il tubo di supporto posteriore sul pavimento. Rimuovere le quattro viti autofilettanti (10) dai cappucci terminali del tubo stabilizzatore anteriore (8 S/D). Sono premontate sui cappucci terminali. Fissare quindi i cappucci terminali sul tubo di supporto anteriore (9) utilizzando le quattro viti autofilettanti (10). Fissare il tubo di supporto anteriore (9) al telaio principale (1) e serrare con quattro viti esagonali (19).

## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



**Attenzione: pericolo di schiacciamento!** Sui giunti, il prodotto è soggetto a un considerevole effetto leva. Non toccare il prodotto vicino al giunto articolato.



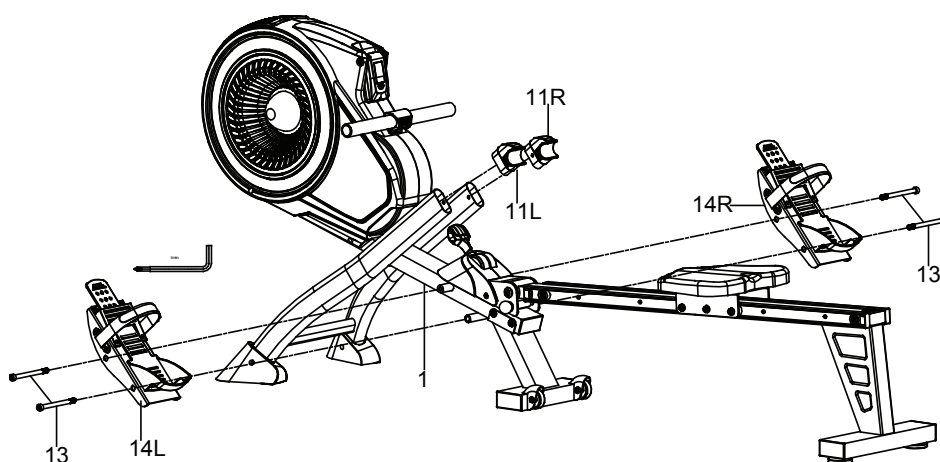
### 5. Passaggio

Ruotare il telaio principale e posizionare il tubo di supporto anteriore sul pavimento. Estrarre il perno di fissaggio (35) e aprire il telaio principale. A questo punto, reinserire il perno di fissaggio (35) nel telaio principale per fissare.

**Nota:**

- Sollevare leggermente il telaio principale prima di inserire il perno di fissaggio.
- Assicurarsi che i due fori per il perno di fissaggio si trovino esattamente l'uno sopra l'altro.
- Inserire il perno di fissaggio (35) attraverso i fori.

## 5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

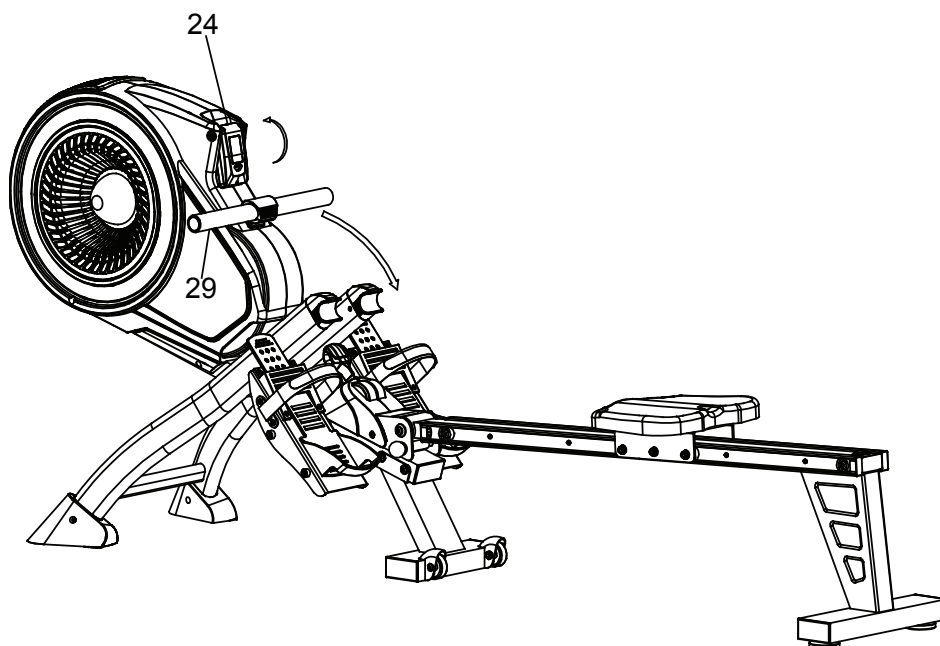


### 6. Passaggio

Posizionare i due ripiani per il timone (11 S/D) sulle aperture della parte anteriore del telaio principale (1).

Fissare quindi i pedali sinistro e destro (14 S/D) al rispettivo lato del telaio principale (1) e serrare utilizzando due viti esagonali per lato (13).

## 6. PREPARAZIONE / ASSETTO



### **Computer / timone**

Il computer (24) può essere aperto o chiuso.

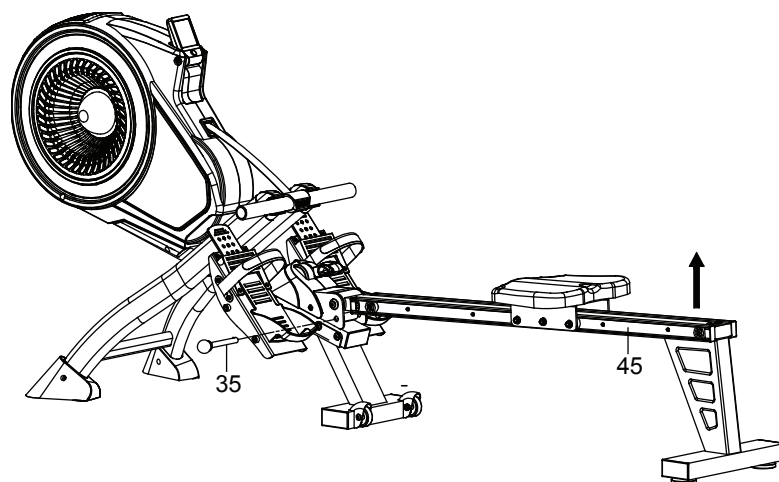
Il timone (29) può essere agganciato all'apposito ripiano (11 S/D).

### **Regolazione dei pedali**

Adattare i pedali (14 S/D) in base alla lunghezza del proprio piede regolando la circonferenza del passante.



## 6. PREPARAZIONE / ASSETTO



**Attenzione: pericolo di schiacciamento!** Sui giunti, il prodotto è soggetto a un considerevole effetto leva. Non toccare il prodotto vicino al giunto articolato.

### Chiusura

In caso di inutilizzo del prodotto, è possibile estrarre il perno di fissaggio (35) e ripiegare la guida (45).

Assicurare l'attrezzo chiuso: reinserire il perno di fissaggio nel foro originale.

### Apertura

Quando si desidera utilizzare l'attrezzo, estrarre il perno di fissaggio (35) e aprire con cautela la guida (45).

### ATTENZIONE!

Assicurare l'attrezzo aperto: reinserire il perno di fissaggio (35) nel foro originale.

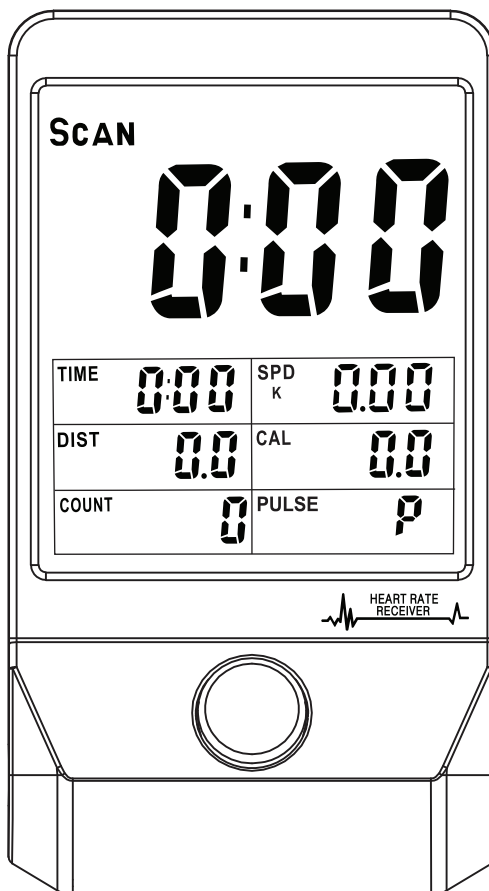
Assicurarsi che tutte le viti e i dadi siano serrati prima di utilizzare l'unità.

### Sistemazione

Il dispositivo è pesante e ingombrante. Per spostare l'attrezzo, chiedere sempre aiuto a una seconda persona.

Quando chiuso, l'attrezzo può essere spostato utilizzando i rulli del tubo di supporto centrale (78).

## 7. UTILIZZO DEL COMPUTER



### Funzione tasti:

- MODE/RESET:**
- Premere il tasto **MODE/RESET** per navigare tra le varie funzioni: Time (tempo), Count (numero di vogate), Distance (distanza), Calories (consumo calorico approssimativo) e Pulse (pulsazioni). La funzione selezionata lampeggia.
  - Premere il tasto **MODE/RESET** per 2 secondi per azzerare tutti i valori a 0.

## 7. UTILIZZO DEL COMPUTER

### Funzioni:

1. **SCAN (scansione):** Premere il tasto **MODE/RESET** fino a visualizzare SCAN sul display. Il display mostra i valori Time (tempo), Count (numero di vogate), Distance (distanza), Calories (consumo calorico approssimativo) e Pulse (pulsazioni) per 5 secondi ciascuno.
2. **TIME (tempo):** questa funzione mostra il tempo di allenamento trascorso, fino a 99:59 minuti.
3. **Count (numero di vogate):** mostra il numero di vogate nella sessione corrente.
4. **DIST (Distance - distanza):** il display mostra la distanza già percorsa, fino a un massimo di 9999 m.
5. **CAL (Calories - consumo calorico approssimativo):** durante l'allenamento, il computer mostra le calorie già consumate. Le calorie sono calcolate nell'intervallo 0,00 - 999,9.
6. **PULSE (pulsazioni):** Il computer è dotato di un rilevatore integrato della frequenza cardiaca in grado di supportare quasi tutte le fasce toraciche standard da 5 kHz (fascia toracica non inclusa). Questa funzione mostra le pulsazioni correnti. Si prega di fare riferimento anche al manuale di istruzioni della fascia toracica.

### Note importanti:

1. Il computer si attiva automaticamente all'inizio di un esercizio o quando si preme un tasto.
2. Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti se non riceve alcun segnale.
3. Se il display del computer non si accende o si accende solo parzialmente, sostituire le batterie.
4. Il computer è alimentato da 2 batterie AA.

## 8. 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. Gli esercizi si possono trovare nella letteratura pertinente.
- 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. La tabella seguente fornisce un'indicazione riguardo le pulsazioni di allenamento ottimali:

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

## 9. ESERCIZIO

### Posizione

- Sedersi sul sedile e posizionare delicatamente i piedi nei pedali.
- Rimuovere la barra di trazione dal ripiano.
- Dalla posizione di partenza, tendere le braccia, inclinare leggermente la parte superiore del corpo in avanti e piegare le gambe.

### Sequenza di esercizio

- Stendere le gambe senza variare l'inclinazione del busto.
- Quando le gambe sono completamente distese, piegare il busto leggermente all'indietro.
- Solo ora tirare la barra di trazione con le braccia verso il petto.
- Ritornare alla posizione di partenza in ordine inverso e ripetere la sequenza.

## 10. 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.

## 11. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

### Note ambientali:



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

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



**Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!**

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

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



**Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!**

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vendano batterie dello stesso tipo.

## 12. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
<b>Computer</b>		
Nessun dato sul display o nessuna funzione	Alimentazione assente	Mancano le batterie - inserirle
		Batterie scariche - inserirne di nuove
Batterie inserite in modo errato - inserire correttamente		
	Nessun collegamento via cavo	Verificare il collegamento via cavo Se il problema persiste, contattare il servizio clienti
<b>Meccanica</b>		
Parti mancanti	–	Verificare la confezione
		Contattare il servizio clienti
Il vogatore cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate	Lubrificare la parte cigolante con olio viscoso o grasso
Nessuna visualizzazione	Fascia toracica incompatibile	Utilizzare una fascia toracica da 5 kHz non codificata
Visualizzazione inesatta o interrotta	Portata insufficiente	Sostituire la batteria della fascia toracica
	Contatto insufficiente fra corpo e fascia	Inumidire le superfici di contatto della fascia toracica in base alle istruzioni del produttore, oppure utilizzare un gel di contatto.

### 13. RECLAMI E GARANZIA

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

**Orari di assistenza:** Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

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

**E-mail:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

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

- Istruzioni 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.

## 14. GARANZIA

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

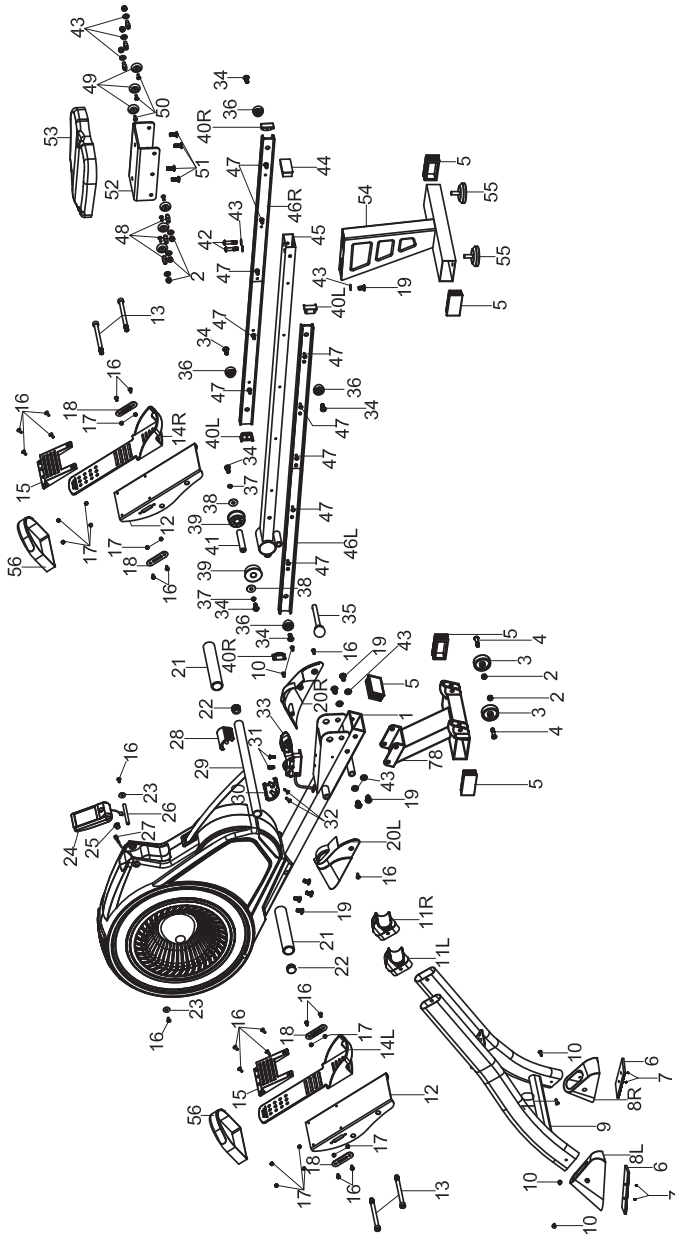
Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

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

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dalla Società o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e tappetini.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.



15. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO



## 16. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Dado in nylon	12
3	Rullo	2
4	Vite esagonale	2
5	Cappuccio terminale quadrato	5
6	Cuscinetto antiscivolo	2
7	Vite autofilettante	4
8 S/D	Cappuccio terminale per tubo stabilizzatore anteriore (S/D)	2
9	Tubo di supporto anteriore	1
10	Vite autofilettante	27
11 S/D	Ripiano per timone (S/D)	2
12	Pedaliera a forma di U	2
13	Vite esagonale per pedale	4
14 S/D	Pedale (S/D)	2
15	Supporto avampiede	2
16	Vite a croce	20
17S	Dado in nylon	16
18	Rondella	9
19	Vite esagonale M8 x 16 mm	5
20 S/D	Copertura per controllo trazione (S/D)	2
21	Impugnatura in schiuma	2
22	Cappuccio terminale rotondo	2
23	Rondella	2
24	Computer	1
25	Gommino	1
26	Asse rotante per computer	1
27	Sonda manuale	1
28	Protezione barra di trazione (superiore)	1
29	Barra di trazione	1
30	Protezione barra di trazione (inferiore)	1
31	Vite esagonale	8
32	Vite autofilettante	2
33	Controllo trazione	1
34	Vite esagonale M8 x 20 mm	6
35	Perno di fissaggio	1
36	Paracolpi di gomma	4

<b>N.</b>	<b>Descrizione e dati</b>	<b>Quantità</b>
37	Rondella elastica Ø 8 mm	2
38	Rondella Ø 8 x Ø 25 mm	2
39	Cuscinetto	2
40 S/D	Cappuccio terminale per guida (S/D)	4
41	Asse per binario di guida	1
42	Vite esagonale M8 x 40 mm	2
43	Rondella Ø 8 x Ø 17 mm	15
44	Guida quadrata	1
45	Guida	1
46 S/D	Binario di guida (S/D)	2
47	Vite autofilettante	10
48	Asse per rullo	6
49	Rullo	6
50	Vite a croce	6
51	Vite esagonale	4
52	Piastra di fissaggio per scocca del sedile	1
53	Sedile	1
54	Tubo di sostegno posteriore	1
55	Protezione piede	2
56	Cavigliera	2
57 S/D	Condotto dell'aria (S/D)	2
58	Vite a croce	1
59	Dado in nylon	1
60	Rondella	1
61	Turbina eolica	1
62	Volano	1
63	Pellicola magnetica	1
64	Vite autofilettante	4
65	Molla conica	1
66	Boccola per cuscinetto	2
67	Molla di serraggio	6
68	Cuscinetto	2
69	Boccola per cuscinetto	2
70	Piastra fissa per cuscinetto	2
71	Asse per turbina eolica	1
72	Boccola	6
73	Anello di gomma	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
74	Alloggiamento sensore	1
75	Set di viti	2
76	Frizione a molla	1
77	Puleggia	1
78	Tubo di supporto centrale	1
79	Nastro in tessuto	1
80	Cuscinetto	3
81	Copricatena (S/D)	1/1
82	Cinghia	1
83	Vite autofilettante	7
84	Metallo in polvere	2
85	Puleggia	1
86	Asse per puleggia	1
87	Condotto di aerazione	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 .....	107
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD .....	107
3. ZONA DE EJERCICIO .....	109
4. PREPARACIÓN .....	110
5. MANUAL DE MONTAJE .....	112
6. PREPARACIÓN / COLOCACIÓN .....	118
7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR .....	120
8. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS .....	122
9. EJERCICIO .....	123
10. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA .....	123
11. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN .....	123
12. BÚSQUEDA DE ERRORES .....	124
13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS .....	125
14. TÉRMINOS DE GARANTÍA .....	126
15. PLANO DETALLADO .....	127
16. LISTA DE PIEZAS .....	129

## 1. DATOS TÉCNICOS

### Especificaciones del producto

- Medidas (L x An x Al):  
 Montado:       aprox. 217 x 51 x 91 cm  
 Plegado:       aprox. 140 x 51 x 144 cm
- Peso total:                               aprox. 34,5 kg
- Clase:                                       S.C. (Zona de estudio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso máx. del usuario:               150 kg

### Información del ordenador

- Modelo:                                    X-6337
- Número de pilas:                        2
- Tipo de pilas:                            AAA, 1,5 V
- Funciones del ordenador:            Tiempo, velocidad, distancia, contador total de golpes de remo, revoluciones por minuto, consumo de calorías aprox., indicador de pulso.
- Recepción de radio:                    5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

### FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 150 kg.
- La máquina de remo refuerza durante el entrenamiento los abdominales superiores, inferiores y laterales.

### 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.

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre mínimo de 1 metro alrededor del producto.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca materiales en las aberturas del producto.

### PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

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

### INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmante, arroje al fuego o cortocircuito. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de cinc-carbono convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente más débil o se haya desvanecido por completo. Cambie las pilas gastadas por unas nuevas prestando atención a la polaridad correcta.
- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de ingestión. Si se ingiere una pila, en el lapso de 2 horas puede producir quemaduras internas graves y provocar la muerte. Por ello, guarde tanto las pilas nuevas como las usadas y el artículo fuera del alcance de los niños. Busque de inmediato a un médico si percibe que se ha tragado una pila o se encuentra en alguna parte del cuerpo.
- Si la pila presenta fugas, evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. En su caso, lave los puntos afectados con agua limpia y consulte de inmediato al médico.

### INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

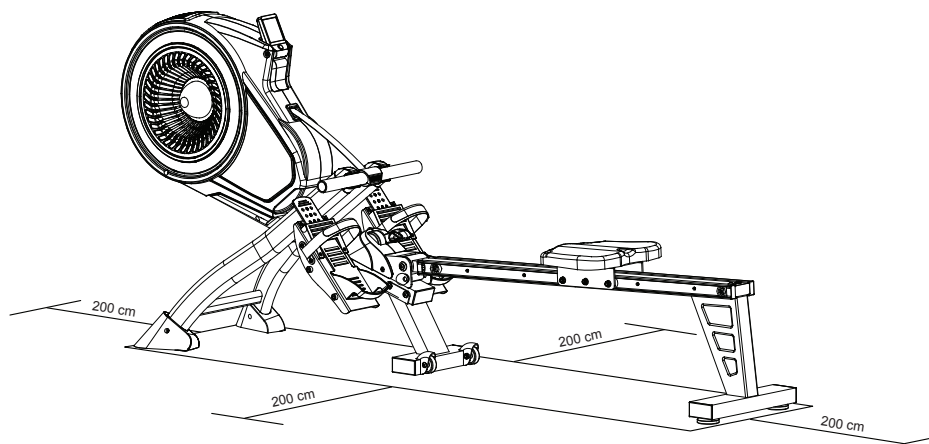
- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.



## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

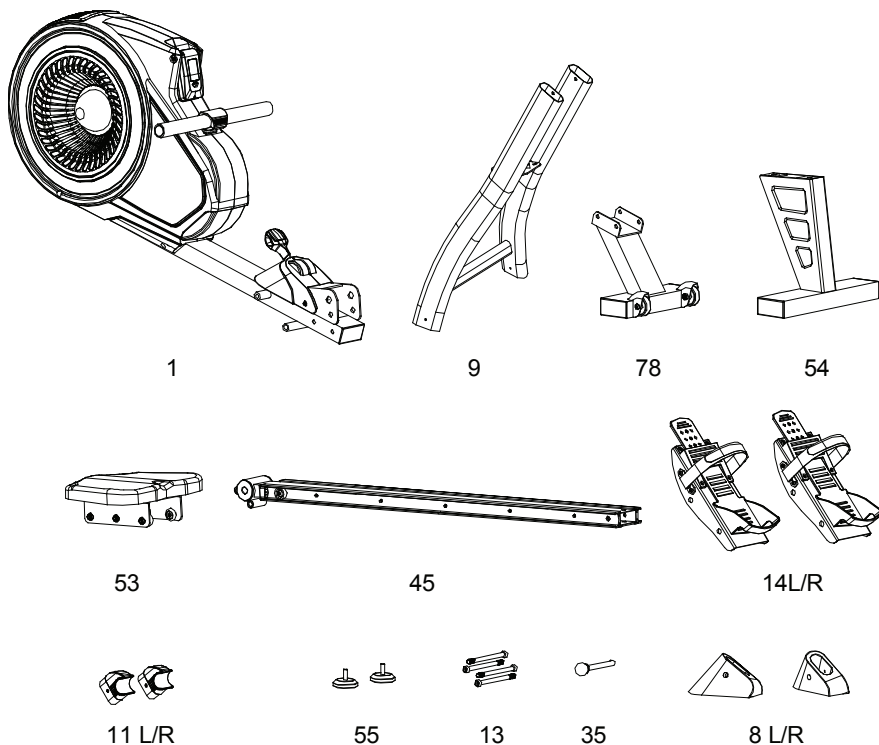
- Retire la totalidad del material de montaje y coloque las piezas sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos 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, ya que no se puede asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

## 3. ZONA DE EJERCICIO



#### 4. PREPARACIÓN

En esta parte encontrará todas las piezas, que se montarán en los siguientes pasos.


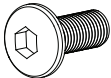




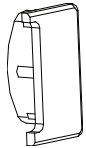
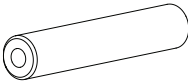
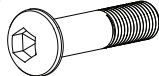




N.º	Descripción	Núm.
1	Cuadro principal	1
9	Pata de apoyo delantera	1
78	Pata de apoyo central	1
54	Pata de apoyo trasera	1
53	Asiento	1
45	Riel	1
14 I/D	Pedales I/D	1/1
11 I/D	Soporte de barra de tracción (I/D)	1/1
55	Tapa	2
13	Tornillos para fijación de pedal	4
35	Perno de fijación	1
8 I/D	Tapa final para tubo estabilizador delantero (I/D)	1/1

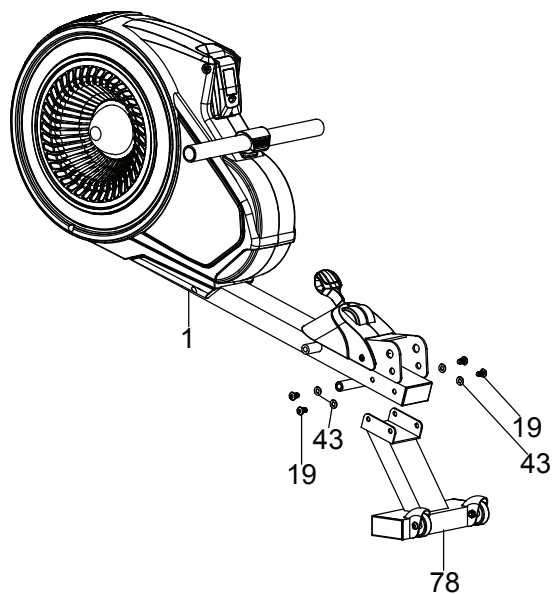
#### 4. PREPARACIÓN

En esta página encontrará representadas todas las piezas pequeñas (tornillos, arandelas, tuercas y herramientas) necesarias para el montaje de la máquina.

Todas estas piezas estarán adjuntas en una tarjeta blíster sellada del embalaje de cartón.

N.º	Descripción	Figura	Núm.
19	Tornillo de hexágono interior M8 x 16 mm		9
34	Tornillo de hexágono interior M8 x 20 mm		4
36	Tope de goma		2
37	Arandela de resorte		2
38	Arandela		2
40I	Tapa final para guía (I)		1
40D	Tapa final para guía (D)		1
41	Eje para carril guía		1
42	Tornillo de hexágono interior		2
43	Arandela		7
	Llave de hexágono interior (6 mm)		2

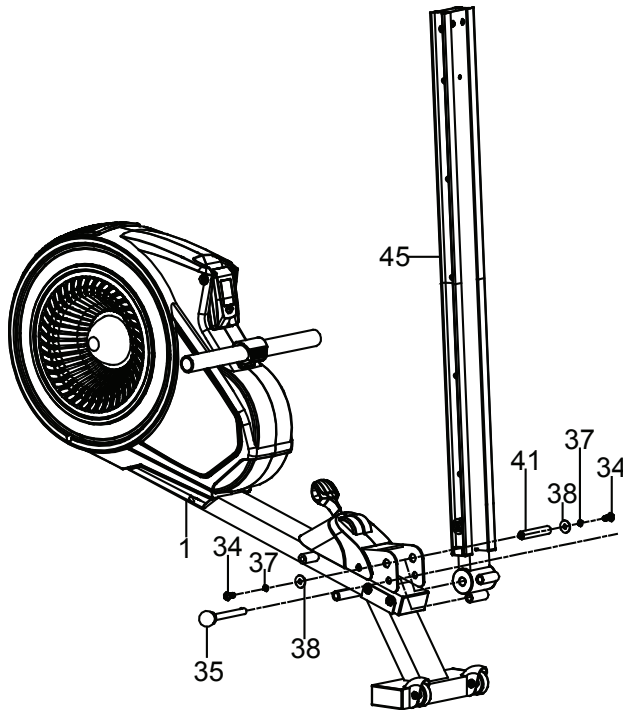
## 5. MANUAL DE MONTAJE



### 1. Paso

Coja con la mano la pata de apoyo central (78) con los rodillos de transporte integrados, y fíjelos al cuadro principal (1) con dos tornillos dos arandelas (19) y dos arandelas (43).

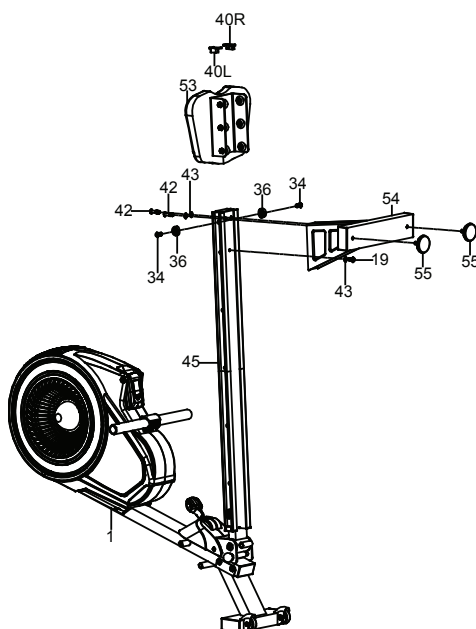
## 5. MANUAL DE MONTAJE



### 2. Paso

Inserte la guía (45) en el alojamiento con forma de U del cuadro principal (1). Fije la guía con un eje (41) y 2 juegos de tornillos (34), arandelas elásticas (37) y arandelas (38). Para finalizar, introduzca de nuevo el perno de seguridad (35) en el agujero delantero del cuadro principal (1).

## 5. MANUAL DE MONTAJE



### 3. Paso

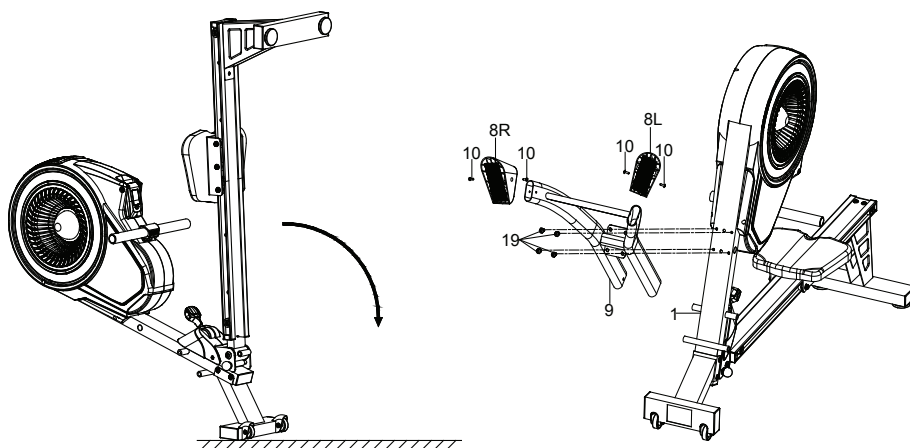
Introduzca el asiento (53) en la guía (45). Coloque 2 topes de goma (36) en la guía (45) y asegúrelos con 2 tornillos (34).

Fije 2 tapas (55) en la pata de apoyo central (54) antes de colocar la pata de apoyo trasera en el carril de rodillo. Asegure la unión con 1 tornillo (19), 2 tornillos (42) y 3 arandelas (43). A continuación, coloque 2 tapas finales (40 D/I) en el extremo del riel (45).

## 5. MANUAL DE MONTAJE



**¡Cuidado peligro de aplastamiento!** En la articulación del producto actúan grandes fuerzas de palanca. No toque el producto en el área de la articulación.



### 4. Paso

Gire el cuadro principal y coloque el tubo de apoyo trasero en el suelo.

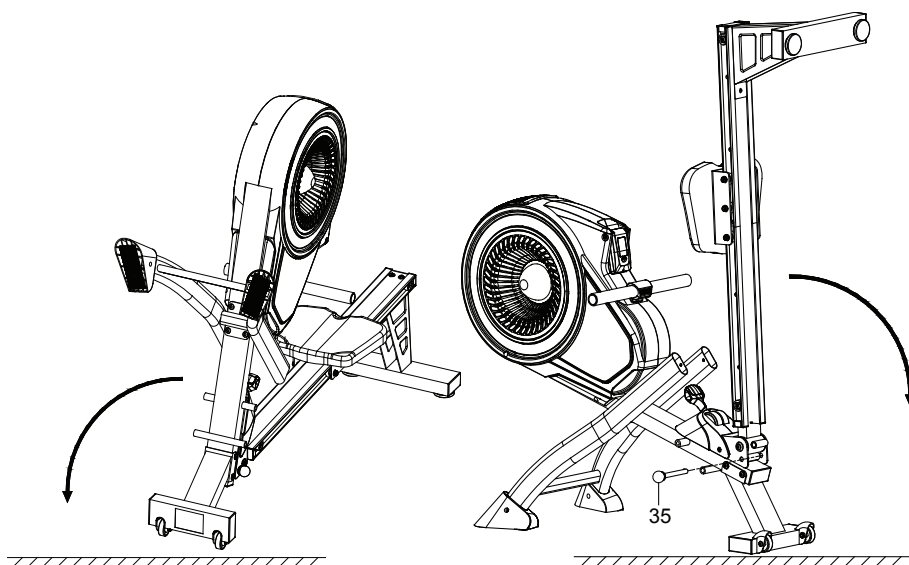
Extraiga los cuatro tornillos para chapa (10) de las tapas finales del tubo estabilizador delantero (8 I/D). Estos se encuentran montados en las tapas finales. Luego fije las tapas finales en el tubo de apoyo delantero (9) con cuatro tornillos para chapa (10).

Fije el tubo de apoyo delantero (9) en el cuadro principal (1) y atornillelo con cuatro tornillos de hexágono interior (19).

## 5. MANUAL DE MONTAJE



**¡Cuidado peligro de aplastamiento!** En la articulación del producto actúan grandes fuerzas de palanca. No toque el producto en el área de la articulación.



### 5. Paso

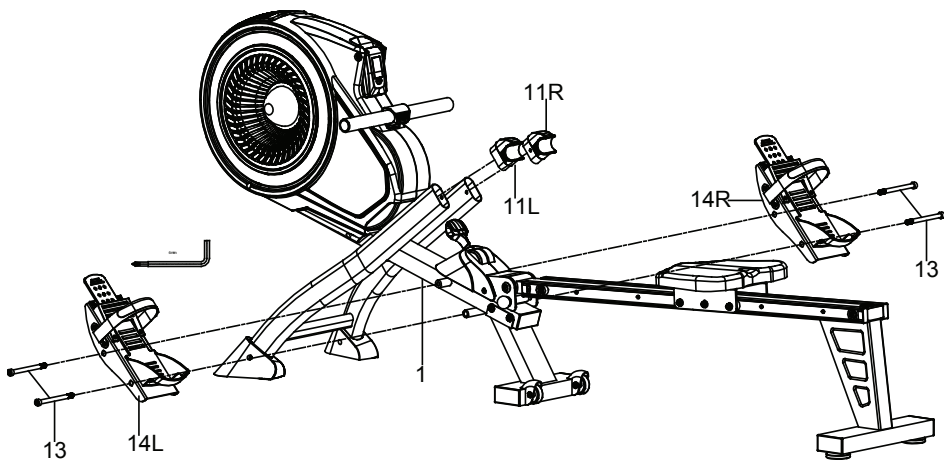
Gire el cuadro principal y coloque el tubo de apoyo delantero en el suelo. Saque el perno de seguridad (35) y despliegue el cuadro principal. Luego vuelva a insertar el perno de seguridad (35) en el cuadro principal para fijarlo.

#### Nota:

- Antes de insertar el perno de seguridad, levante ligeramente el cuadro principal.
- Asegúrese de que los dos agujeros del perno de fijación se encuentren exactamente uno encima del otro.
- Inserte el perno de seguridad (35) por los agujeros.



## 5. MANUAL DE MONTAJE

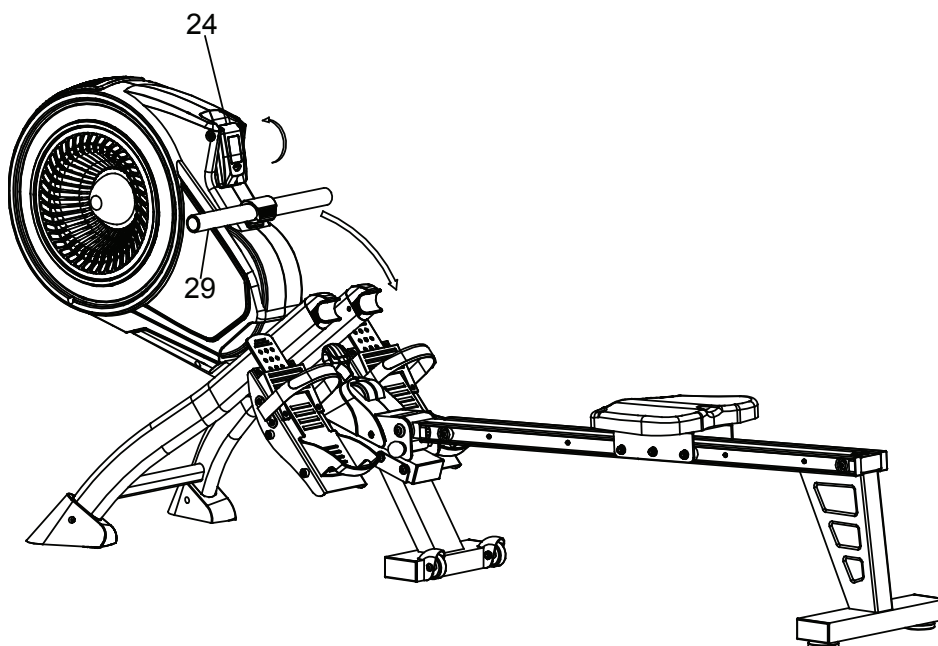


### 6. Paso

Inserte los dos soportes de la barra de tracción (11 I/D) en las aberturas de la parte delantera del cuadro principal (1).

Luego coloque el pedal izquierdo y derecho (14 I/D) a los lados respectivos del cuadro principal (1) y fíjelos cada uno con dos tornillos de hexágono interior (13).

## 6. PREPARACIÓN / COLOCACIÓN



### **Ordenador / Barra de tracción**

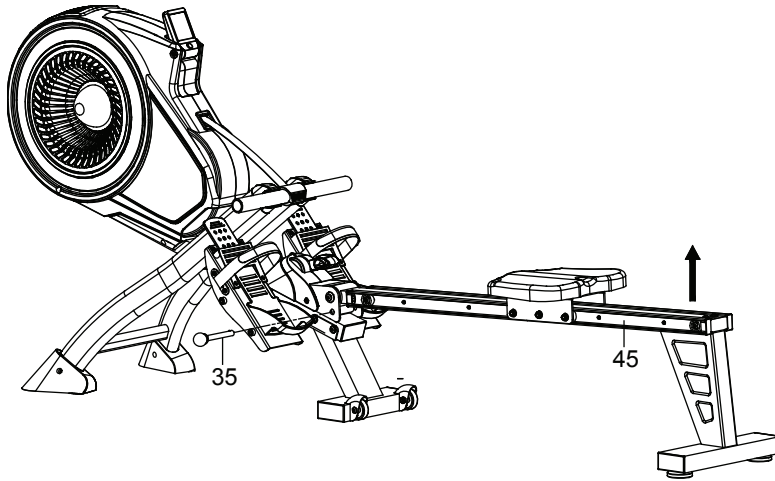
El ordenador se puede (24) abrir o cerrar.

La barra de tracción (29) puede engancharse en el soporte de la barra de tracción (11 I/D).

### **Ajuste de los pedales**

Ajuste los pedales (14 I/D) al tamaño de su pie adaptando la medida de la correa.

## 6. PREPARACIÓN / COLOCACIÓN



**¡Cuidado peligro de aplastamiento!** En la articulación del producto actúan grandes fuerzas de palanca. No toque el producto en el área de la articulación.

### Plegar

Siempre que no utilice el aparato, puede extraer el perno de seguridad (35) y plegar hacia arriba la guía (45).

Asegure el aparato plegado: Inserte de nuevo el perno de seguridad en el agujero original.

### Desplegar

Si desea utilizar el aparato, extraiga el perno de seguridad (35) y despliegue la guía (45) con cuidado.

### ¡CUIDADO!

Asegure el aparato desplegado: Inserte de nuevo el perno de seguridad (35) en el agujero original.

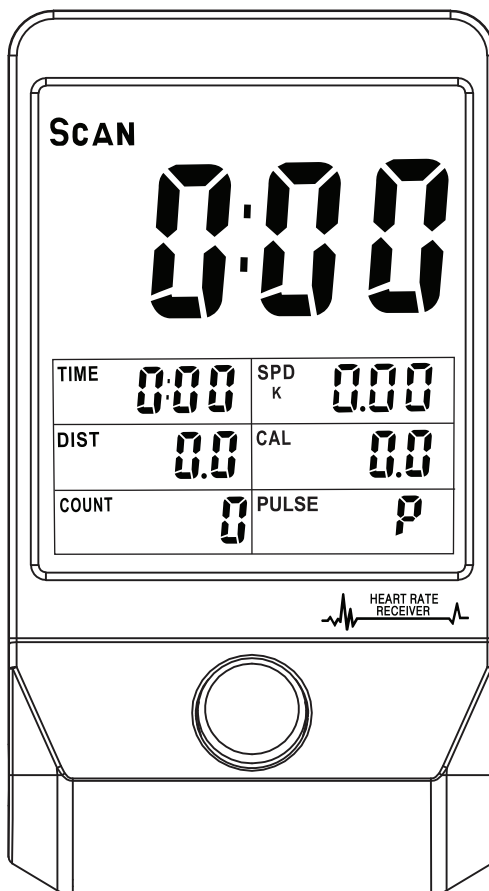
Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el aparato.

### Maniobra

El aparato es pesado y voluminoso. Utilice siempre la ayuda de una segunda persona si desea mover el aparato.

El aparato se puede mover sobre los rodillos del tubo de apoyo central (78) si está plegado.

## 7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



### Funciones de las teclas:

- MODE/RESET:**
- Pulse la tecla **MODE/RESET** para poder seleccionar cualquiera de las siguientes funciones: Time (Tiempo), Count (Número de golpes de remo), Distance (Distancia), Calories (Consumo de calorías aprox.) y Pulse (Frecuencia cardíaca). La función seleccionada parpadeará.
  - Pulse la tecla **MODE/RESET** durante 2 segundos para restablecer todos los valores a 0.

## 7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

### Funciones:

1. **SCAN (Escanear):** Pulse la tecla **MODE/RESET** hasta que aparezca SCAN en el indicador de pantalla. El indicador muestra durante 5 segundos Time (Tiempo), Count (Número de golpes de remo), Distance (Distancia), Calories (Consumo de calorías aprox.) y Pulse (Frecuencia cardíaca) respectivamente.
2. **TIME (Tiempo):** Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido hasta 99:59 minutos.
3. **Count (Número de golpes de remo):** Muestra el número de golpes de remo de la actual unidad de entrenamiento.
4. **DIST (Distancia - Trayecto):** La pantalla muestra la distancia recorrida hasta los 9999 m.
5. **CAL (Calorías - Consumo de calorías aprox.):** Durante el entrenamiento, el ordenador le mostrará las calorías consumidas. Las calorías se contarán de 0,00 hasta 999,9.
6. **PULSE (Frecuencia cardíaca):** El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca apropiado para cualquier correa de pecho de 5 kHz (correa de pecho no incluida en el suministro). Esta función muestra la frecuencia de pulso actual. Observe también el manual de instrucciones de la correa de pecho.

### Indicaciones importantes:

1. El ordenador se activará al iniciar un entrenamiento o al pulsar una tecla.
2. Este se desconectará automáticamente tras 4 minutos siempre que no reciba ninguna señal.
3. Si en el ordenador no aparece ninguna indicación o solo parcialmente, cambie las pilas.
4. El ordenador funciona con 2 pilas "AA".

## 8. 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. Los ejercicios pueden ser extraídos de libros especializados.
- Asegúrese de beber el suficiente líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de bebida de aprox. 2 litros al día por un esfuerzo físico aumentará. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto solo con ropa de deporte y con un calzado, que disponga de una suela antideslizante. Evite la ropa ancha, que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.
- Compruebe regularmente su pulso. Determine su rango de frecuencia personal para poder alcanzar un buen entrenamiento. Tenga en cuenta su edad y su condición física. La siguiente tabla pretende servir de guía para determinar el pulso de entrenamiento ideal:

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

## 9. EJERCICIO

### Posición

- Colóquese sobre el asiento y sitúe los pies en los pedales.
- Coja la barra de tracción del soporte.
- Los brazos deben estar estirados en la posición de inicio, el torso ligeramente inclinado hacia adelante y las piernas dobladas.

### Desarrollo del ejercicio

- Estire las piernas sin modificar la inclinación del torso.
- Flexione el torso ligeramente hacia atrás con las piernas completamente estiradas.
- Tire ahora de la barra de tracción con los brazos hacia el pecho.
- Vuelva a la posición inicial en orden inverso y repita la secuencia.

## 10. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del aparato si están todos los pernos/tuercas, y si están correctamente apretados.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave. No limpie nunca con disolventes.
- Esto será especialmente importante para el 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.

## 11. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

### Indicaciones sobre la protección del medio ambiente:



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

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



**¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!**

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



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



**¡No tire las pilas a los residuos domésticos!**

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

## 12. BÚSQUEDA DE ERRORES

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
<b>Ordenador</b>		
Ninguna indicación o función	No hay suministro eléctrico	Faltan pilas – colocar Pilas vacías – colocar unas nuevas Pilas mal colocadas – colocar correctamente
	Ninguna conexión de cable	Comprobar la conexión de cable Si esto no ayudara, llame al servicio técnico
<b>Mecánica</b>		
Partes faltantes	–	Comprobar el embalaje Llame al servicio técnico
La máquina de remo chirría	Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas	Lubricar la pieza que chirría con aceite denso o grasa
Ninguna indicación	Correa de pecho incompatible	Utilice una correa de pecho de 5 kHz sin codificación
Indicador discontinuo o impreciso	Alcance insuficiente	Cambie las pilas de la correa de pecho
	Contacto corporal escaso de la correa	Humedezca la superficie de contacto de la correa de pecho según las instrucciones del fabricante, o utilice un gel de contacto.



### 13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

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

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

**Línea telefónica:** +34 - 932 204 048\*

**Correo electrónico:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

#### Asegúrese de recibir la siguiente información.

- Manual de instrucciones
- Número de modelo (este se encuentra en la portada de este manual)
- Descripción de los accesorios
- Número del accesorio
- Factura con fecha de compra

#### Indicación importante:

No envíe su producto a nuestra dirección sin previa solicitud por parte de nuestro personal de servicio. Los gastos y el riesgo de pérdida por los envíos no solicitados correrán a cuenta del remitente. Nos reservamos el derecho de aceptar o rechazar los envíos no solicitados o devolver la correspondiente mercancía al remitente con gastos a su cargo.

## 14. TÉRMINOS DE GARANTÍA

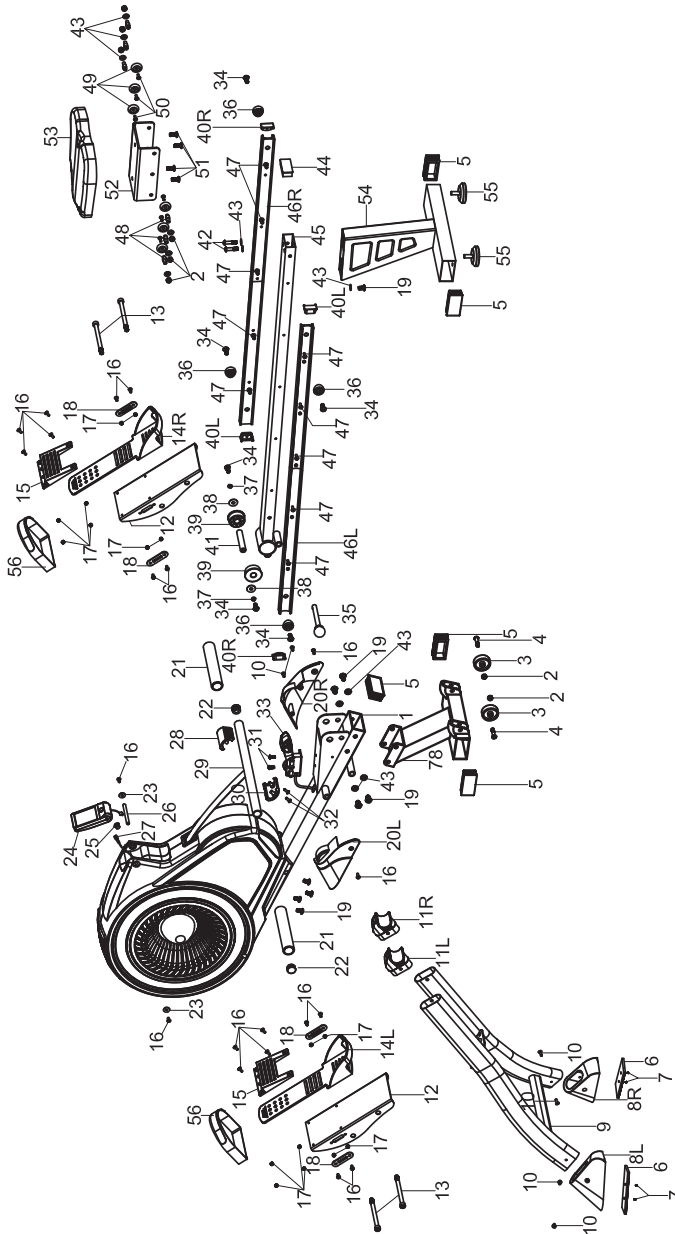
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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

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

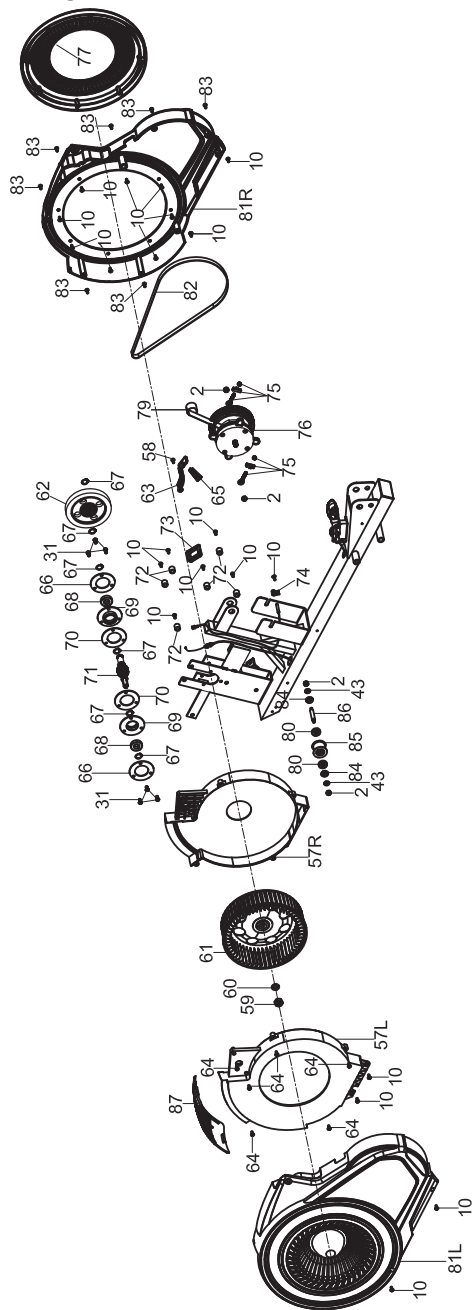
- Los daños por aplicación de fuerza.
- Intervenciones, reparaciones y modificaciones realizadas por personas no autorizadas por nosotros y / o no profesionales.
- La no observación del manual de instrucciones.
- Si no se cumplen los requisitos de garantía anteriores.
- Si se originan defectos por manipulación o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los materiales usados o desgastados como p. ej. rodamientos y acolchados.
- El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

15. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

15. PLANO DETALLADO



## 16. LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Tuerca de nylon	12
3	Polea de rodadura	2
4	Tornillo de hexágono interior	2
5	Tapa final cuadrada	5
6	Almohadilla antideslizante	2
7	Tornillo para chapa	4
8 I/D	Tapa final para tubo estabilizador delantero (I/D)	2
9	Tubo de apoyo delantero	1
10	Tornillo para chapa	27
11 I/D	Soporte de barra de tracción (I/D)	2
12	Placa de pedal con forma de U	2
13	Tornillo de hexágono interior para pedal	4
14 I/D	Pedal (I/D)	2
15	Reposapiés delantero	2
16	Tornillo en cruz	20
17I	Tuerca de nylon	16
18	Arandela	9
19	Tornillo de hexágono interior M8 x 16 mm	5
20 I/D	Tapa de regulación de tensión (I/D)	2
21	Mango de espuma	2
22	Tapa final redonda	2
23	Arandela	2
24	Ordenador	1
25	Junta de paso	1
26	Eje de rotación para ordenador	1
27	Sensor de mano	1
28	Tapa de barra de tracción (superior)	1
29	Barra de tracción	1
30	Tapa de barra de tracción (inferior)	1
31	Tornillo de hexágono interior	8
32	Tornillo para chapa	2
33	Regulación de tensión	1
34	Tornillo de hexágono interior M8 x 20 mm	6
35	Perno de fijación	1
36	Tope de goma	4

N.º	Descripción y datos	Cantidad
37	Arandela elástica Ø 8 mm	2
38	Arandela Ø 8 x Ø 25 mm	2
39	Casquillo del cojinete	2
40 I/D	Tapa final para guía (I/D)	4
41	Eje para carril guía	1
42	Tornillo de hexágono interior M8 x 40 mm	2
43	Arandela Ø 8 x Ø 17 mm	15
44	Arandela cuadrada	1
45	Riel	1
46 I/D	Carril guía (I/D)	2
47	Tornillo para chapa	10
48	Eje para polea de rodadura	6
49	Polea de rodadura	6
50	Tornillo en cruz	6
51	Tornillo de hexágono interior	4
52	Placa de fijación para carcasa del asiento	1
53	Asiento	1
54	Tubo de apoyo trasero	1
55	Tapa	2
56	Abrazadera de pie	2
57 I/D	Canal de aire (I/D)	2
58	Tornillo en cruz	1
59	Tuerca de nylon	1
60	Arandela	1
61	Turbina de viento	1
62	Volante	1
63	Lámina magnética	1
64	Tornillo autorroscante	4
65	Resorte cónico	1
66	Soporte de rodamiento	2
67	Resorte de sujeción	6
68	Cojinete	2
69	Soporte de rodamiento	2
70	Placa para rodamiento fija	2
71	Eje para aerogenerador	1
72	Manguito	6
73	Anillo de goma	1

N.º	Descripción y datos	Canti- dad
74	Soporte de sensor	1
75	Juego de tornillos	2
76	Acoplamiento de resorte	1
77	Polea	1
78	Tubo de apoyo central	1
79	Cinta adhesiva de fibra	1
80	Cojinete	3
81	Cubierta de cadena (I/D)	1/1
82	Correa	1
83	Tornillo para chapa	7
84	Polvo metálico	2
85	Polea	1
86	Eje para polea	1
87	Orificio de ventilación	1

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

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

URL:

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

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

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

URL:

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

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

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

Site Internet :

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

IT

Linea diretta per  
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

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

URL:

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

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

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

URL:

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

Latupo GmbH  
Stahlwiete 21  
22761 Hamburg  
Germany

 SportPlus