GEBRAUCHSANLEITUNG

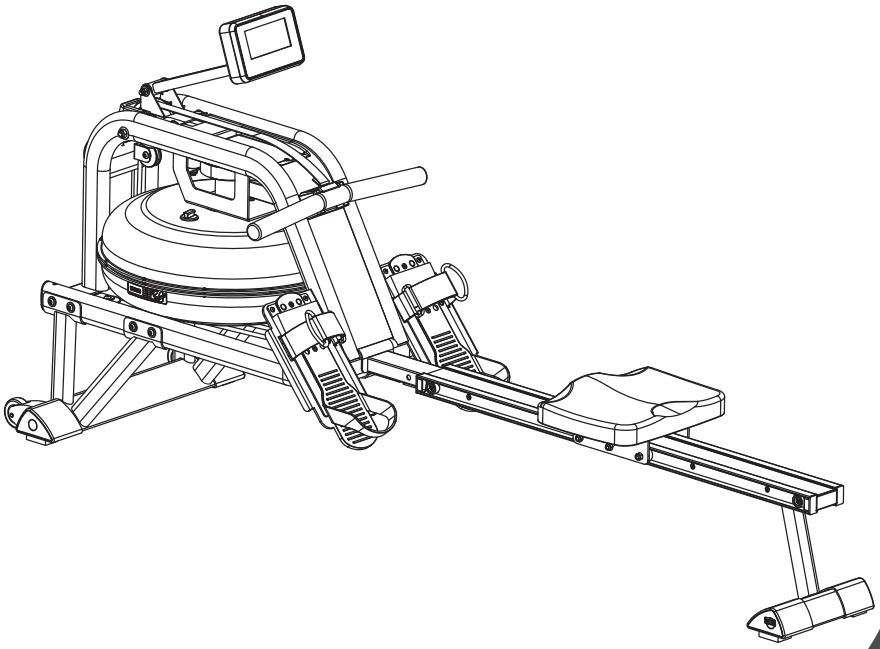
WASSERRUDERMASCHINE DE

USER MANUAL
WATER ROWER GB

MODE D'EMPLOI
RAMEUR À EAU FR

MANUALE UTENTE
VOGATORE IT

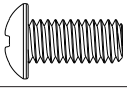
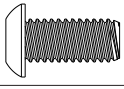
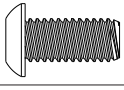
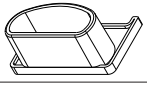
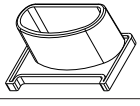
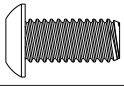
MANUAL DE INSTRUCCIONES
MÁQUINA DE REMO DE AGUA ES

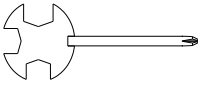


sportplus

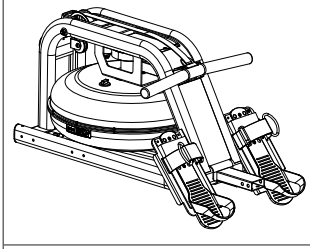
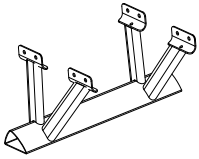
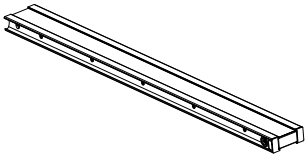
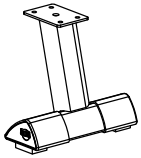
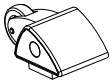
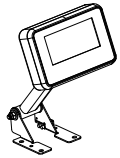
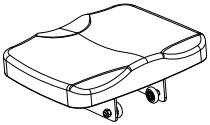
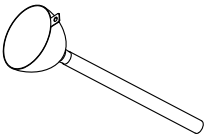
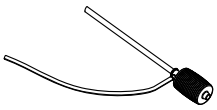
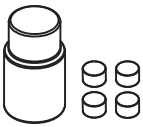
SP-MR-011

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

A	# 66		M8x15	x4
	# 71		M8	x4
B	# 68		M4x12	x2
C	# 60		M8x15L	x8
	# 71		M8	x8
D	# 58		M8x15	x4
E	# 35			x2
	# 60		M8x15L	x2
	# 87		Ø16xØ8.5x1.5	x2
F	# 82			x1
	# 83			x1
G	# 60		M8x15L	x4
	# 71		M8	x4

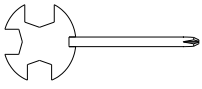
H	# 74			x1
I	# 75			x1

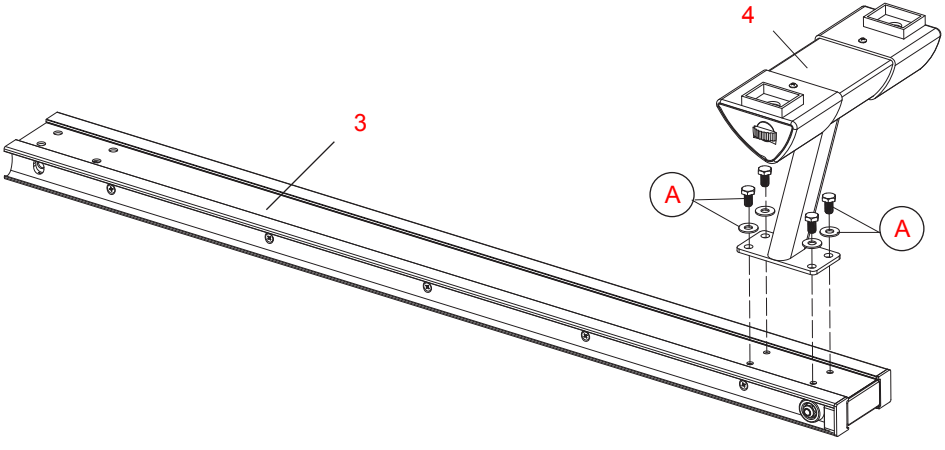
LIEFERUMFANG/ SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA ENTREGA

			
# 1	# 2	# 3	
			
# 4	# 25	# 26	# 46
			
# 36	# 77	# 76	# 89

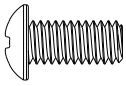
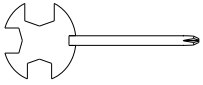
MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / MANUAL DE MONTAJE

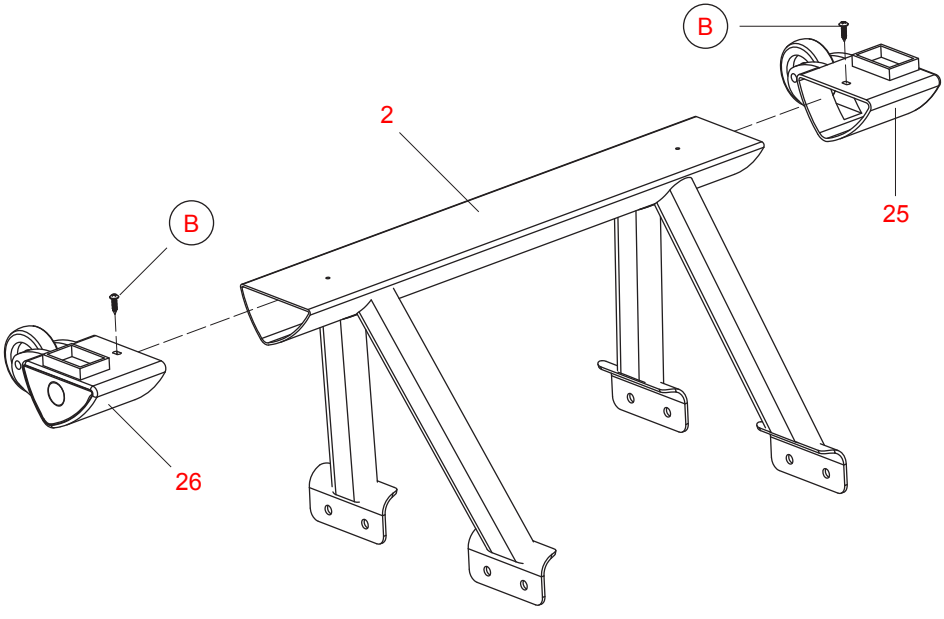
Schritt 1 / Step 1 / 1ère étape / Passaggio 1 / Paso 1:

A		M8x15	x4
		M8	x4
I			x1

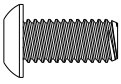


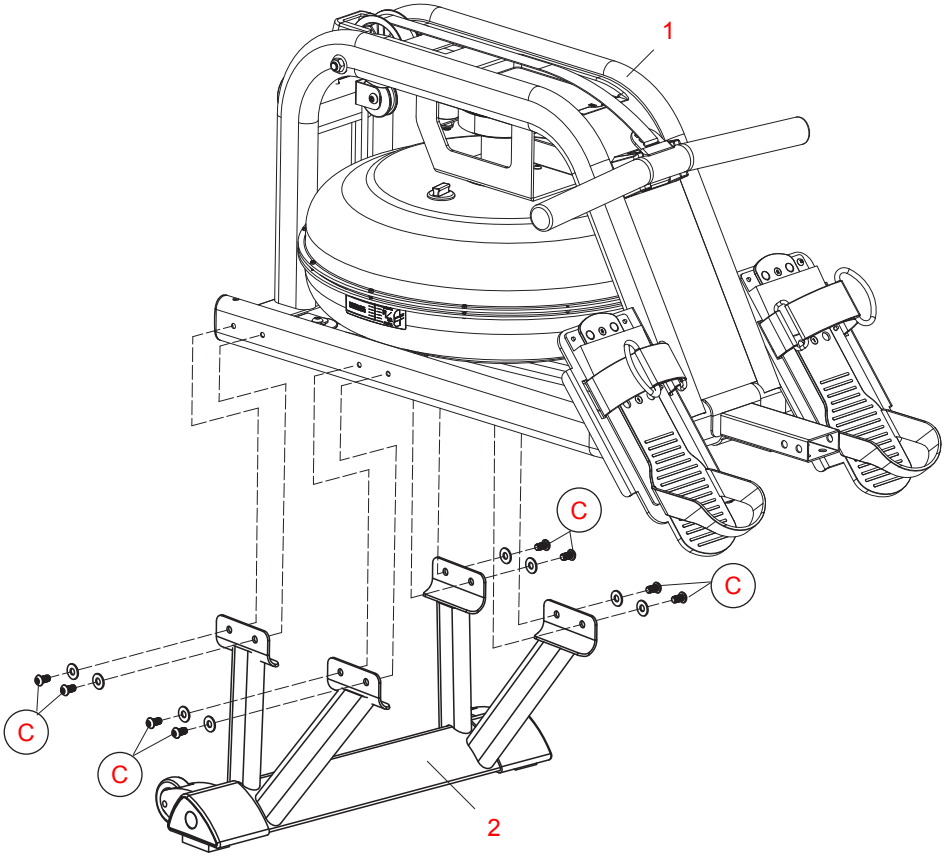
Schritt 2 / Step 2 / 2e étape / Passaggio 2 / Paso 2:

B		M4x12	x2
I			x1

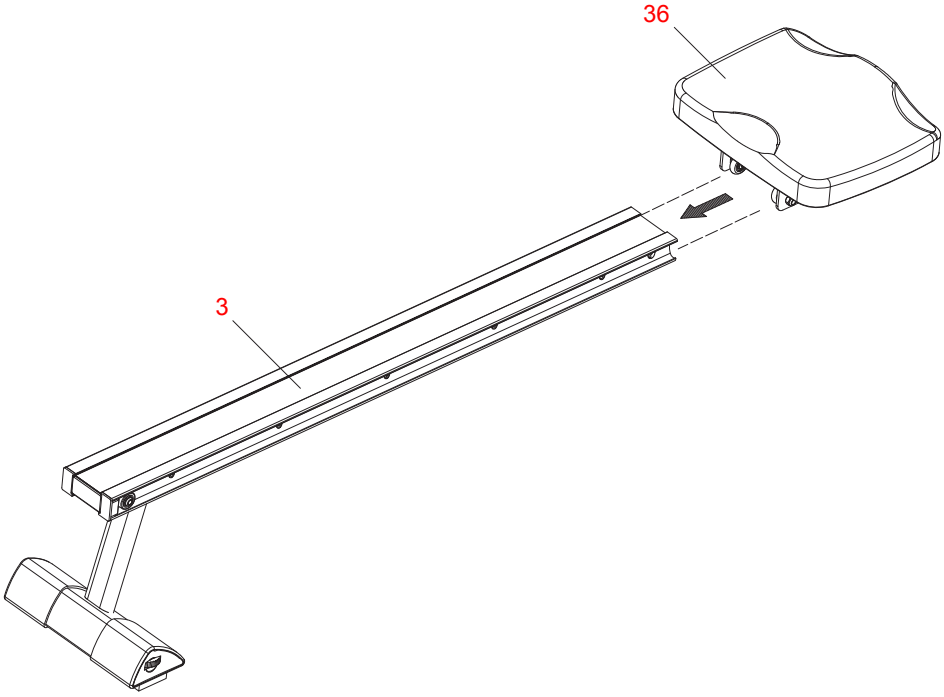


Schritt 3 / Step 3 / 3e étape / Passaggio 3 / Paso 3:

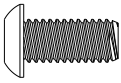
C		M8x15L	x8
		M8	x8
H			x1

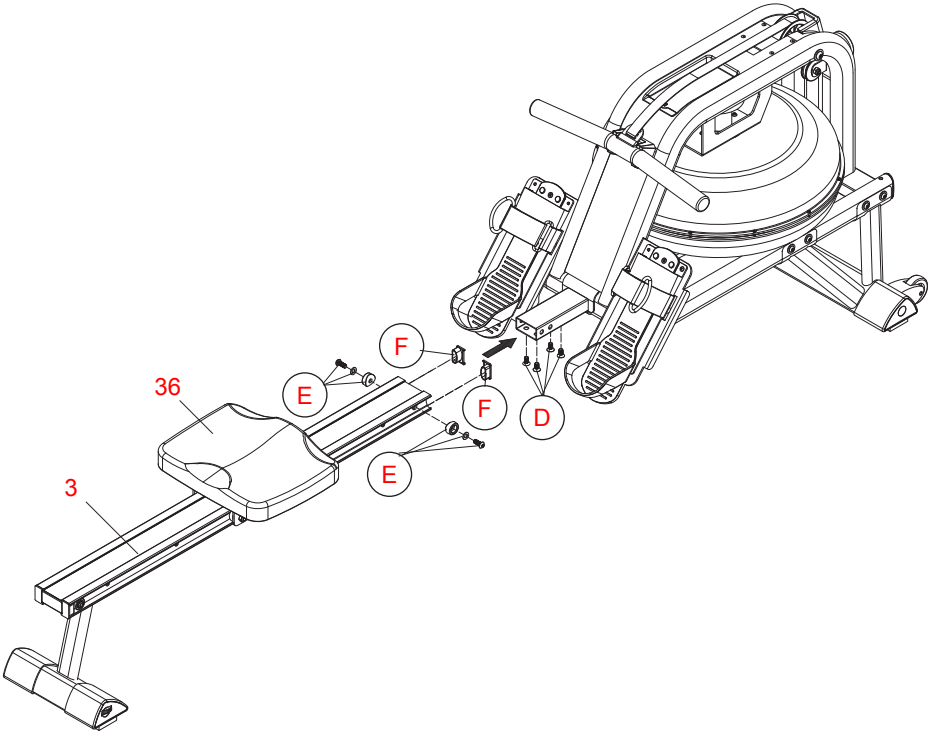


Schritt 4 / Step 4 / 4e étape / Passaggio 4 / Paso 4:

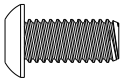


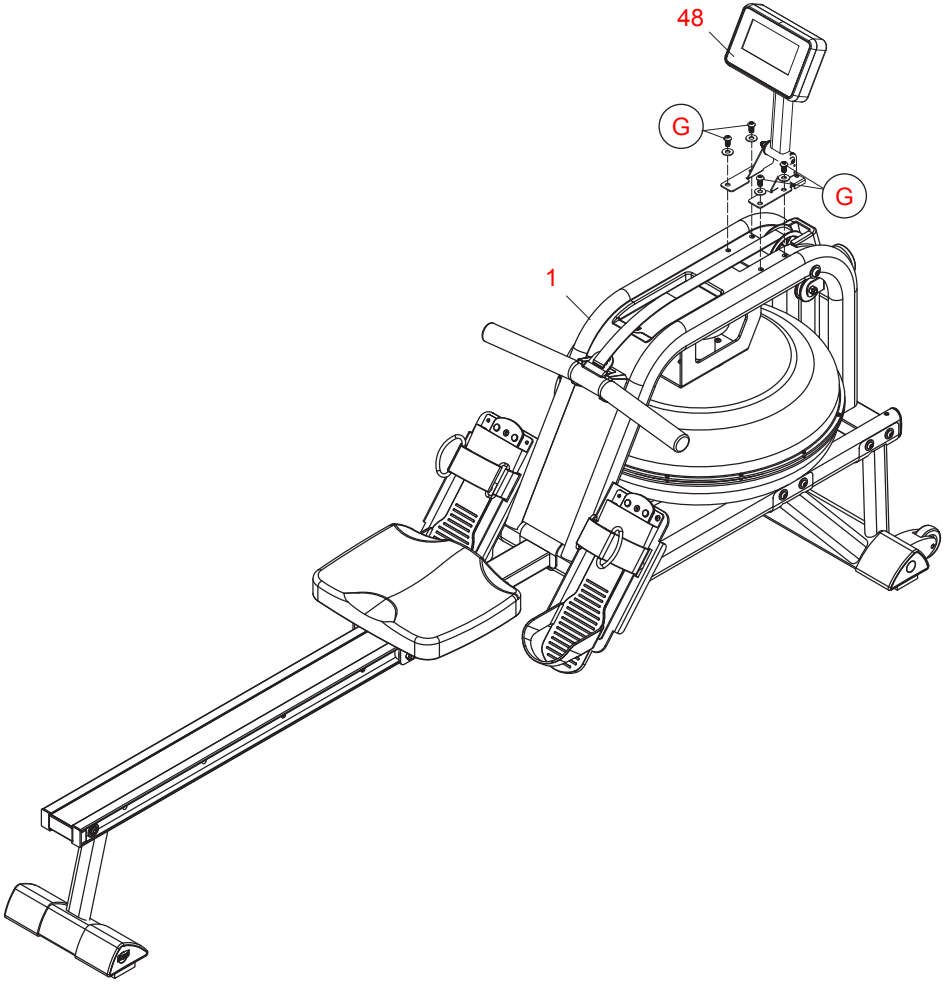
Schritt 5 / Step 5 / 5e étape / Passaggio 5 / Paso 5:

D		M8x15	x4
E			x2
		M8x15L	x2
		Ø16xØ8.5x1.5	x2
F			x1
			x1
H			x1



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

G		M8x15L	x4
		M8	x4
H			x1



Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

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

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

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

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN 11
2. SICHERHEITSHINWEISE 11
3. VORBEREITEN/ ABSTELLEN/ RANGIEREN 14
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS 18
5. TRAININGSTIPPS 23
6. ÜBUNG 24
7. WARTUNG & REINIGUNG 24
8. ENTSORGUNGSHINWEISE 25
9. FEHLERSUCHE 25
10. SERVICE UND ERSATZTEILE 26
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 27
12. EXPLOSIONSZEICHNUNG 28
13. TEILELISTE 29

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

• Maße (L x B x H):	ca. 200 x 56 x 84 cm
• Gesamtgewicht:	ca. 38,5 kg
• Klasse:	HC (Studiobereich), EN ISO 20957-1, EN 957-7
• Max. Gewicht des Benutzers:	130 kg

Computerinformationen

• Modell:	X-6422
• Batterieanzahl:	2
• Batterietyp:	AA, 1,5 V
• Computerfunktionen:	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (Empfänger eingebaut)
• Funkempfang:	5 kHz (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 130 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.

- 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 Fachwerkstadt 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

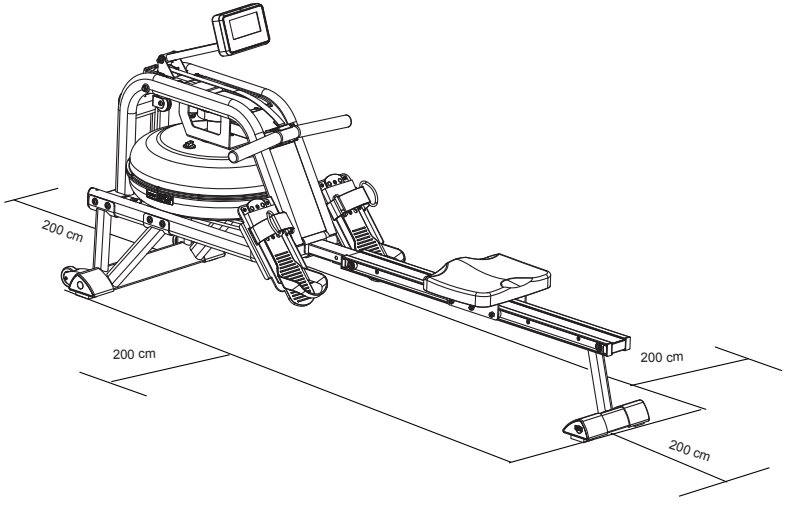
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinander-genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. 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 Aufbauschritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.

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

Übungsbereich



Vorsicht Quetschgefahr! Bewegliche Teile wie der Sitz könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie nicht die Gleitschiene, wenn Sie das Gerät benutzen!

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

3. Vorbereiten/ Abstellen/ Rangieren

Tank befüllen und entleeren

1. Entfernen Sie den Tankdeckel (33) von der oberen Tankabdeckung.
2. Um den Tank mit Wasser zu füllen, setzen Sie den Trichter (Nr. 77) in den Tank ein und verwenden Sie dann eine Tasse oder den Pumpensiphon (Nr. 76) und einen Eimer, um den Tank zu füllen (siehe Abb. A.). Verwenden Sie den Wasserstandsanzeiger an der Seite des Tanks, um den gewünschten Wasserstand im Tank zu messen.
3. Um den Tank zu leeren, siehe Abb. B. Stellen Sie einen Eimer neben den Ruderer und verwenden Sie den Pumpensiphon (76), um das Wasser aus dem Tank in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den Tankdeckel (33) in die obere Tankabdeckung ein. Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

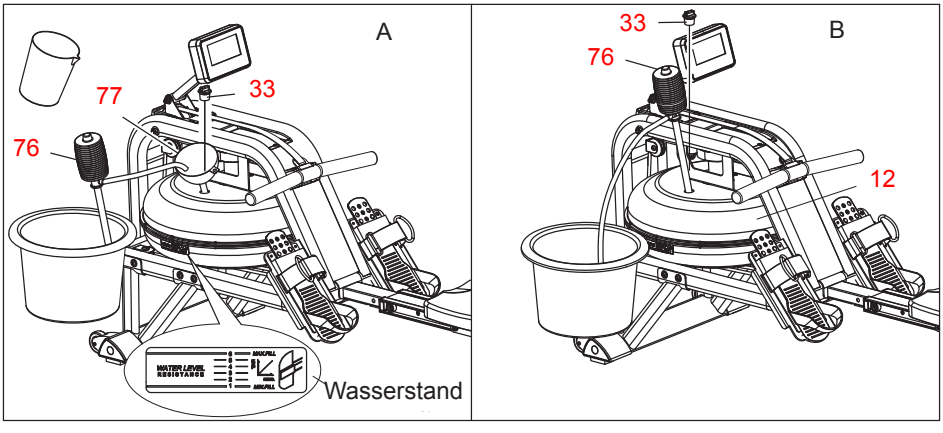
Hinweis:

- Füllen Sie den Tank nur mit Leitungswasser. Fügen Sie 1 Wasserreinigungstablette hinzu (1 Paket ist enthalten*). Verwenden Sie niemals Pool-Chlor oder Chlorbleiche. Dies wird den Tank beschädigen und die Gewährleistung entfällt.
- Fügen Sie alle 6 Monate oder nach Bedarf eine Wasserreinigungstablette hinzu. Wenn das Wasser trüb bleibt, ersetzen Sie das Wasser im Tank.
- Wasser aus dem Tank ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Tank.

*** Warnung!**
Gesundheitsschädlich beim Verschlucken. Bei Berührung mit den Augen sofort gründlich mit Wasser auswaschen und den Arzt konsultieren. Nach der Benutzung Hände gründlich mit Wasser und Seife waschen. Aus der Reichweite von Kindern aufbewahren. An einem kühlen und trockenen Ort aufbewahren.

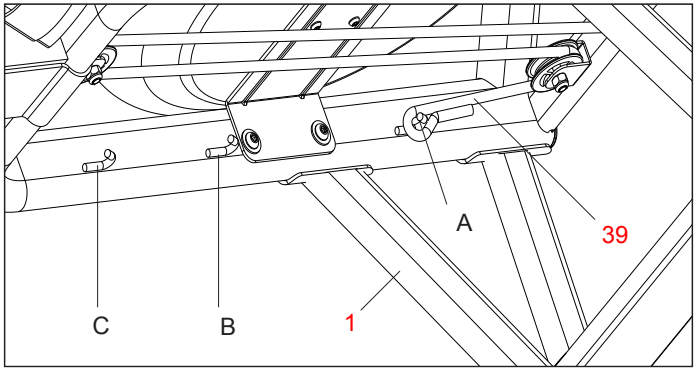
Wasserstand - Widerstand

- Der Widerstand hängt vom Wasserstand im Tank ab. Level 1 ist der niedrigste Widerstand. Level 6 ist der höchste Widerstand.
- Der Wasserstandsanzeiger befindet sich an der Seite des Tanks (Siehe Abb. A). Der maximale Füllstand ist 6. Füllen Sie ihn nie über dieses Limit. Wenn der Tank über diese Grenze hinaus gefüllt wird, erlischt die Gewährleistung.



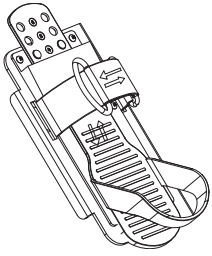
Unterstützte Rückführung

- Es gibt 3 Haken (A, B, C) für das Bungee-Seil (39), das sich an der Innenseite des Rahmens unter dem Wassertank befindet. Wenn Sie den Bungee-Seil an Haken B oder C anhängen, erhöht sich die unterstützte Rückstellung des Mesh-Riemens. Haken C ermöglicht die schnellste Rückkehr.
- Seien Sie vorsichtig beim Einstellen des Bungee-Seils.



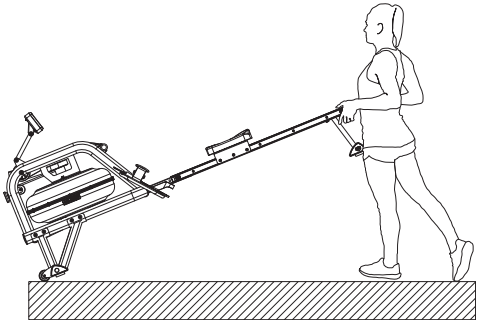
Pedale einstellen

Stellen Sie die Pedale (23/24) auf Ihre Fußgröße ein, indem Sie den Schlaufenumfang anpassen.



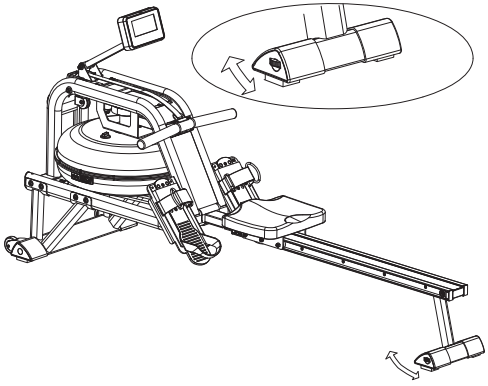
Rangieren

- Um das Gerät zu bewegen, heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die Transporträder an dem vorderen Stabilisator den Boden berühren. Mit den Rädern auf dem Boden können Sie es an den gewünschten Ort transportieren.

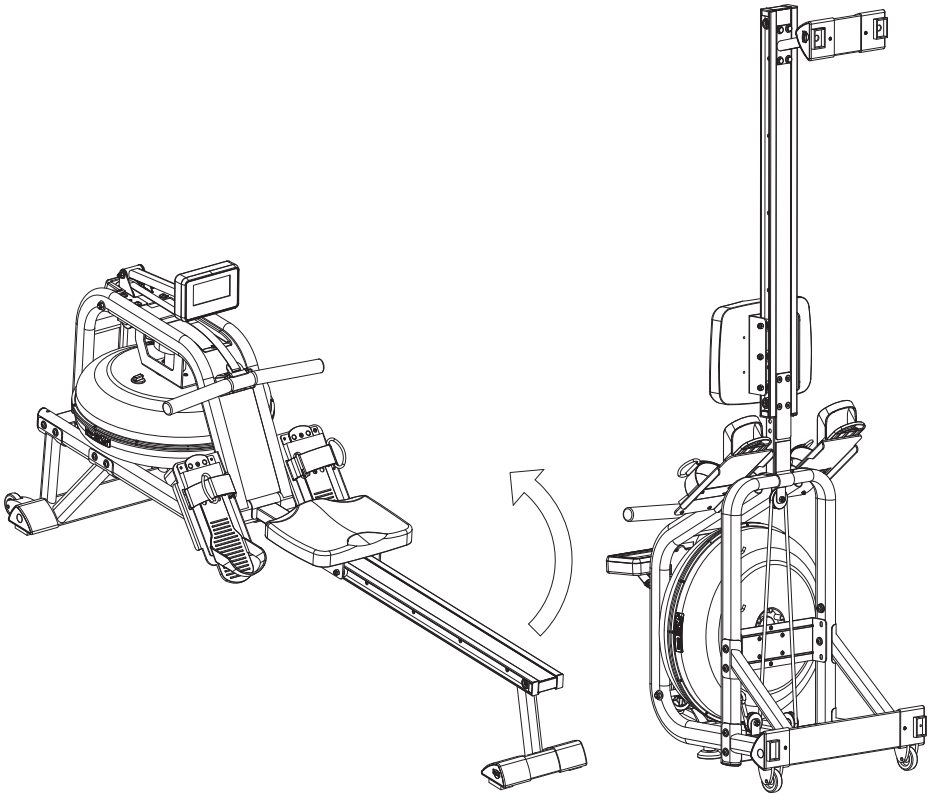


Nivellieren

- Stellen Sie die Nivellierung über den hinteren Stabilisator des Gerätes ein, falls es während des Betriebs nicht balanciert ist.



Aufbewahrung



Aufrichten

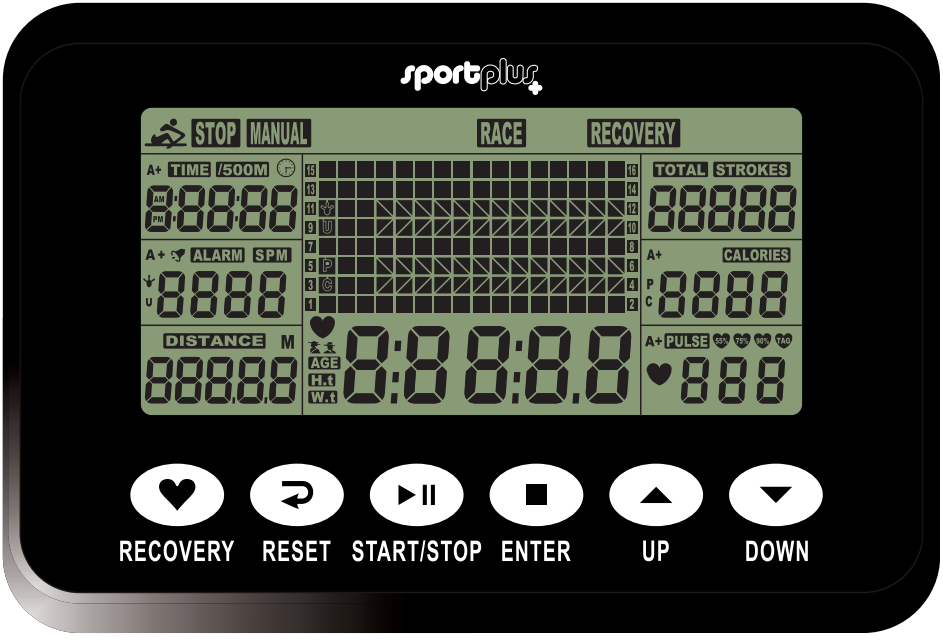
- Wenn Sie das Gerät nicht verwendet, können Sie es platzsparend vertikal aufbewahren.
- Wenn Sie das Gerät länger als einen Monat nicht benutzen, leeren Sie den Wassertank vor der Lagerung.

ACHTUNG!

- Bewegen Sie sich vorsichtig, wenn Sie das Gerät aufrichten, da Ihr Kopf den hinteren Stabilisator berühren könnte.

Vorsicht Quetschgefahr! Wenn Sie das Gerät aufrichten, wird der Sitz nach unten gleiten.

4. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen:

UP/DOWN • Drücken Sie die Taste **UP/DOWN**, um die Werte bei der Eingabe zu erhöhen / zu senken.

ENTER • Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Eingabe zu bestätigen.

START/STOP • Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um das gewählte Trainingsprogramm zu starten / zu stoppen.

RESET • Drücken Sie die Taste **RESET**, um alle Einstellungen zurückzusetzen.

RECOVERY • Drücken Sie die Taste **RECOVERY**, um das **RECOVERY**-Programm zu starten. Es bewertet direkt nach dem Training automatisch Ihr Fitness-Niveau.

Displayfunktionen:

TIME	•	Drücken Sie die Taste **UP/DOWN**, um die Ziel-Trainingszeit einzustellen (1–99 min).
TIME/500	•	Die durchschnittliche Zeit auf 500 m wird automatisch angezeigt und kontinuierlich aktualisiert.
SPM	•	Ruderschläge pro Minute.
DISTANCE	•	Drücken Sie die Taste **UP/DOWN**, um die Ziel-Distanz in 100 m-Schritten einzugeben (0-99900 m).
STROKES	•	Drücken Sie die Taste **UP/DOWN**, um die Ziel-Ruderschlag-Anzahl einzugeben (0-9990 Schläge).
TOTAL STROKES	•	Ruderschlag-Zähler (0-9999)
CALORIES	•	Kalorienverbrauchanzeige
	•	Drücken Sie die Taste **UP/DOWN**, um den Ziel-Kalorienverbrauch in 10er-Schritten einzustellen (10–9990 cal).
HRC/PULSE	•	Pulsanzeige
	•	Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen **5,3** kHz Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten).
	•	Beachten Sie dazu auch die Bedienungsanleitung des Brustgurtes.
	•	Drücken Sie im Manual-Modus die Taste **UP/DOWN**, um den Ziel-Puls in 1 BPM-Schritten einzugeben (30-240 BPM).
	•	Der Puls wird während des Trainings angezeigt.
	•	Wenn der Ziel-Puls erreicht ist, ertönt ein akustisches Signal und die Pulsanzeige blinkt.
	•	Das akustische Signal verstummt, sobald Sie in einen anderen Modus wechseln oder den Brustgurt abnehmen.
CALENDAR	•	Im Stanby-Modus wird das Datum (Jahr/ Monat/ Tag) im Display angezeigt.
TEMPERATURE	•	Im Stanby-Modus wird die Temperatur im Display angezeigt.
CLOCK	•	Im Stanby-Modus wird die Uhrzeit im Display angezeigt.

BEDIENUNG DES COMPUTERS

Installieren Sie 2 AA-Batterien (im Lieferumfang enthalten) polrichtig im Batteriefach des Computers. Der Computer piept 2 Sekunden lang.

Anschließend wechselt der Computer in den Uhrzeit & Kalender-Modus.

Uhrzeit und Datum einstellen

1. Die Stundenanzeige blinkt.
2. Drücken Sie die Taste **UP**, um die Stunde einzustellen.
3. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste **ENTER**.
4. Die Minutenanzeige blinkt.
5. Drücken Sie die Taste **UP**, um die Minute einzustellen.
6. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste **ENTER**.
7. Die Datumsanzeige blinkt.
8. Geben Sie im Weiteren durch Drücken der Taste **UP** oder **DOWN** die Werte für Jahreszahl/ Monat/ Tag ein und bestätigen Sie die Eingabe jeweils durch Drücken der Taste **ENTER**.

Alarmzeit einstellen

1. Die Alarmanzeige blinkt.
   (Um die Einrichtung eines Alarms zu überspringen, drücken Sie die Taste **ENTER**.)
2. Drücken Sie die Taste **UP**, um den Alarm einzustellen. Ein Pfeil-Symbol erscheint neben der Alarmanzeige.
3. Drücken Sie die Taste **ENTER.**
4. Die Alarmzeit blinkt und kann durch Drücken der Tasten **UP** oder **DOWN** eingestellt werden.
5. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste **ENTER.**

Anschließend zeigt das Display den **SPORT**-Bildschirm.

Trainingsmodus wählen

1. Die Trainingsmodi **MANUAL** und **RACE** blinken.
2. Drücken Sie die Taste **UP** oder **DOWN**, um einen Trainingsmodus zu wählen.
3. Drücken Sie zur Bestätigung die Taste **ENTER**.

MANUAL-Modus		
A	Zielwert-Funktion für: Zeit (TIME), Distanz (DISTANCE), Ruderschläge (STROKES), Kalorien (CALORIES), Puls (PULSE)	Der Zeit-Zielwert blinkt. • Drücken Sie die Taste **ENTER**, um zur nächsten Funktion zu wechseln. • Drücken Sie die Taste **UP**, um den Zielwert einzugeben für: Zeit (**TIME**), Distanz (**DISTANCE**), Ruderschläge (**STROKES**), Kalorien (**CALORIES**) oder Puls (**PULSE**). • Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Eingabe zu bestätigen. • Drücken Sie die Taste **START**, um zu starten. • Nach Erreichen des Zielwerts oder nach Drücken der Taste **STOP** wird der Durchschnittswert im Display angezeigt.
B	Kontinuierliches Messen	• Der Computer misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: Zeit (**TIME**), Distanz (**DISTANCE**), Ruderschläge (**STROKES**), Kalorien (**CALORIES**) und Puls (**PULSE**). • Drücken Sie **START**, um zu beginnen.

RACE-Modus	
Simulation eines Rennens gegen den Computer mit 15 Schwierigkeitsgraden.	L9 blinkt im Display.. • Die TIME/500m Anzeige zeigt 4:00. • Drücken Sie die Taste **UP** oder **DOWN**, um einen Schwierigkeitsgrad zu wählen (L1-L15). • Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Eingabe zu bestätigen. • Die Renn-Distanz blinkt im Display. • Drücken Sie die Taste **UP** oder **DOWN**, um die Distanz zu wählen (500-10000 m). • Drücken Sie die Taste **ENTER**, um die Eingabe zu bestätigen. • Drücken Sie die Taste **START**, um zu starten. • Im Display wird die Rennsimulation für "**USER**" und "**PC**" angezeigt. • Die Rennanzeige stoppt, wenn entweder Sie oder der Computer die eingegebene Renndistanz bewältigt haben. • Im Display erscheint dann entweder "**PC WIN**" oder "**USER WIN**".
Rennsimulation Schwierigkeitsgrade (Zeit / Countdown)	

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

RECOVERY-Modus

1. Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen **5,3** kHz Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten).
2. Trage sie den Brustgurt nach dem Training weiter und drücken Sie die Taste **RECOVERY.**
3. Im Display erscheint ein Countdown 00:60 bis 00:00.
4. Nach Ablauf des Countdowns erscheint im Display eine Status-Anzeige: F1, F2,... bis F6.
5. F1 ist "herausragend", F6 ist "mangelhaft".
6. Drücken Sie erneut die Taste **RECOVERY**, um zur Hauptansicht zurückzukehren.

Wichtige Hinweise:

1. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
2. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch in den Standby-Modus, wenn er kein Signal erhält.
3. Die Alarmfunktion funktioniert nur im Standby-Modus. Der Alarm erklingt nicht während des Trainings. Halten Sie die Taste **RESET** gedrückt, um den Alarm einzurichten.
4. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.
5. Der Computer wird mit 2 „AA”-Batterien betrieben.

5. 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:

Alter	Herzfrequenzbereich 50-75 % (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100 % (220 Schläge – Lebensalter)
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

6. 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 die 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.

7. 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.

8. 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.

9. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
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
Mechanik		
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, 5.3 kHz/ Brustgurt
Ungenaue oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	Wechseln Sie die Batterie des Brustgurts
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

10. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Servicezeit:	**Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**+49 (0)40 - 780 896 – 35***
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

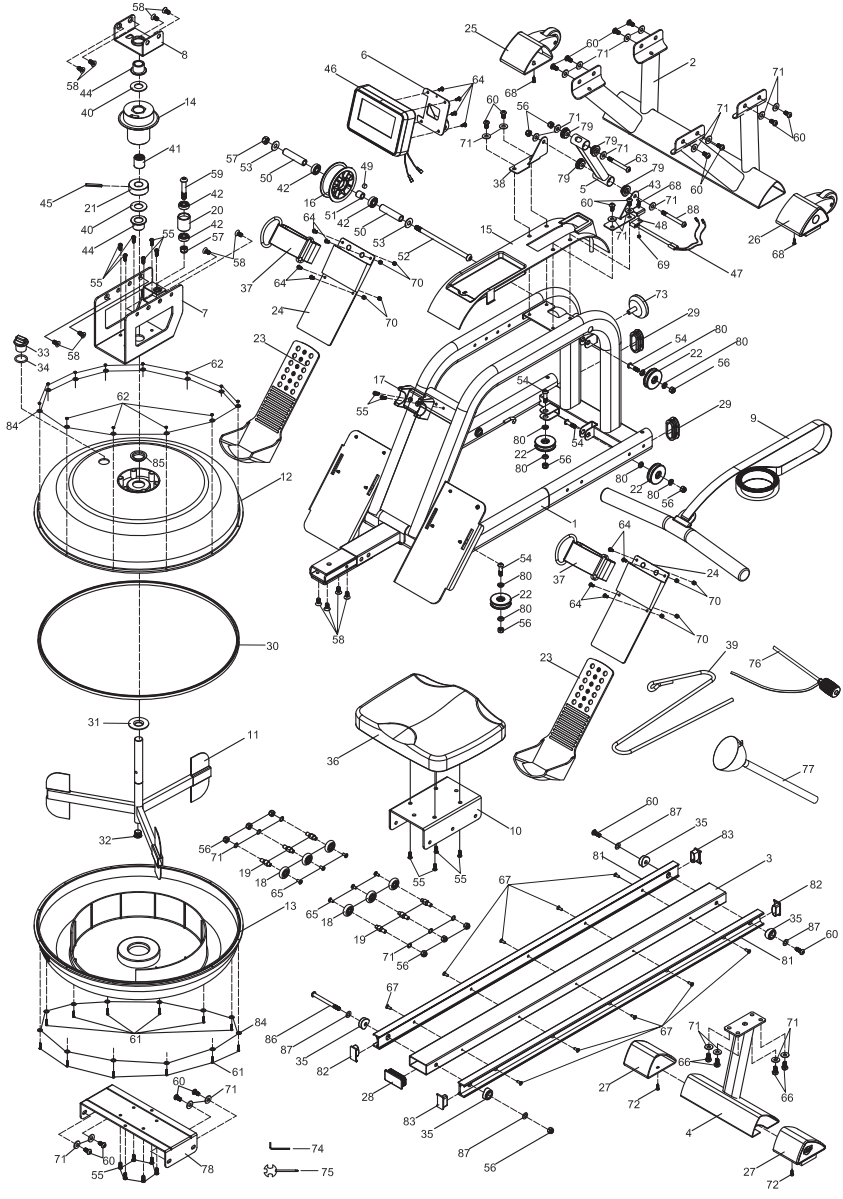
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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.

12. EXPLOSIONSZEICHNUNG



13. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Schiene	1
4	Hinterer Stabilisator	1
5	Computerhalterung	1
6	Platte	1
7	Tankplatte	1
8	Buchse	1
9	Handgriff	1
10	Sitzhalterung	1
11	Laufrad	1
12	Oberer Tank	1
13	Unterer Tank	1
14	Mesh-Riemenrad	1
15	Abdeckung	1
16	Riemenrad	1
17	Handgriffablage	1
18	Rolle	6
19	Rollenwelle	6
20	Führungsrolle	1
21	Magnet	1
22	Bungee Riemenscheibe	4
23	Pedale, Oberseite	2
24	Pedale, Unterseite	2
25	Linke Endkappe	1
26	Rechte Endkappe	1
27	Einstellbare Endkappe	2
28	Schienenendkappe	1
29	Ovaler Stecker	2
30	Gummidichtungsring	1
31	Laufradwellendichtung	1
32	Runder Stecker	1
33	Tankdeckel	1
34	O-Formring	1
35	Stopper	4
36	Sitz	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
37	Pedalriemen	2
38	Sensorhalterung L	1
39	Bungee-Seil	1
40	Unterlegscheibe	2
41	Einweglager	1
42	Kugellager 6000ZZ	4
43	Sensorhalterung R	1
44	Buchse 608ZZ	2
45	Stift φ6.0*40	1
46	Computer	1
47	Sensorkabel	2
48	Sensorhalter	1
49	Magnet φ10*5	1
50	Abstandhalter für das Zahnriemenrad φ16*φ12*69	2
51	Kurzer Distanzscheibe φ12.7*φ8.2*13	1
52	Schraube M10*18.5	1
53	Unterlegscheibe φ25*φ10.5*2.0	2
54	Schraube M8*30	4
55	Schraube M6*15	18
56	Nylon-Sicherungsmutter M8	13
57	Nylon-Sicherungsmutter M10	2
58	Flache Schraube M8*15	12
59	Schraube M10*55	1
60	Schraube M8*15	18
61	Schraube M3*20	12
62	Nylon-Sicherungsmutter M3	12
63	Schraube M8*70	1
64	Schraube M5*12	12
65	Schraube M8*8	6
66	Sechskantschraube M8*15	4
67	Flache Kreuzschraube M5*15	10
68	Kreuzschraube M4*12	3
69	Nylon-Sicherungsmutter M4	1
70	Nylon-Sicherungsmutter M5	8
71	Unterlegscheibe φ20*φ8.5*1.5	30
72	Schraube ST4.2*16	2
73	Knauf	1
74	Innensechskantschlüssel	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
75	Schraubenschlüssel	1
76	Pumpensiphon	1
77	Trichter	1
78	Untere Tankplatte	1
79	Kunststoffbuchse φ27*φ8.2*10	4
80	Distanzhülse φ15*φ8.2*4.1	8
81	Aluminum	2
82	Schienenendkappe L	2
83	Schienenendkappe R	2
84	Rostfreie Unterlegscheibe M3	24
85	Dichtring für den oberen Tank	1
86	Schraube M8*90	1
87	Unterlegscheibe φ16*φ8.5*1.5	4
88	Schraube M8*75	1
89	Wasserreinigungstablette	4

Dear Customer,

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

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

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

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA 33
2. SAFETY INFORMATION 33
3. PREPARING / PLACING / MOVING 36
4. USING THE COMPUTER 40
5. WORKOUT TIPS 45
6. EXERCISE 46
7. MAINTENANCE & CLEANING 46
8. NOTES ON DISPOSAL 47
9. TROUBLESHOOTING 47
10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS 48
11. TERMS OF WARRANTY 49
12. EXPLODED DIAGRAM 50
13. PART LIST 51

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

- Dimensions (L x W x H): approx. 200 x 56 x 84 cm
- Total weight: approx. 38.5 kg
- Class: HC (studio use), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. weight of user: 130 kg

Computer information

- Model: X-6422
- Number of batteries: 2
- Type of batteries: AA 1.5 V
- Computer functions: Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (integrated receiver)
- Radio reception: 5 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- 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 130 kg.
- When used regularly, the product strengthens and tightens the muscles in your upper, lower and lateral abdominal muscles (abs).

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

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

CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.

- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use it in the vicinity of water and observe a safety clearance of at least 1 m on each side 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 for the intended purposes as described in the operating instructions only.
- 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.

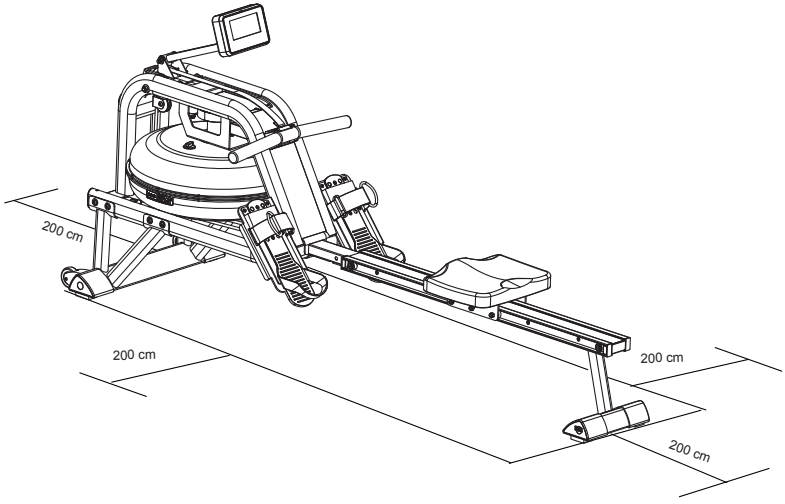
INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.

- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.

- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around.
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.

Training area



Caution Risk of crushing! Moving parts such as the seat may crush, pinch or cut body parts. Do not touch the slide rails while using the product!

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

3. Preparing / Placing / Moving

Filling and emptying the tank

6. Remove the tank lid (33) from the upper tank cover.
7. To fill the tank with water, insert the funnel (77) into the tank and then use a cup or the pump siphon (76) and the bucket to fill the tank (see Fig. A). Use the water level indicator on the side of the tank to measure the desired water level.
8. To empty the tank, see Fig. B. Place the bucket next to the rower and use the pump siphon (76) to pump the water from the tank into the bucket.
9. Insert the tank lid (33) into the upper tank cover. Wipe any excess water from the frame.

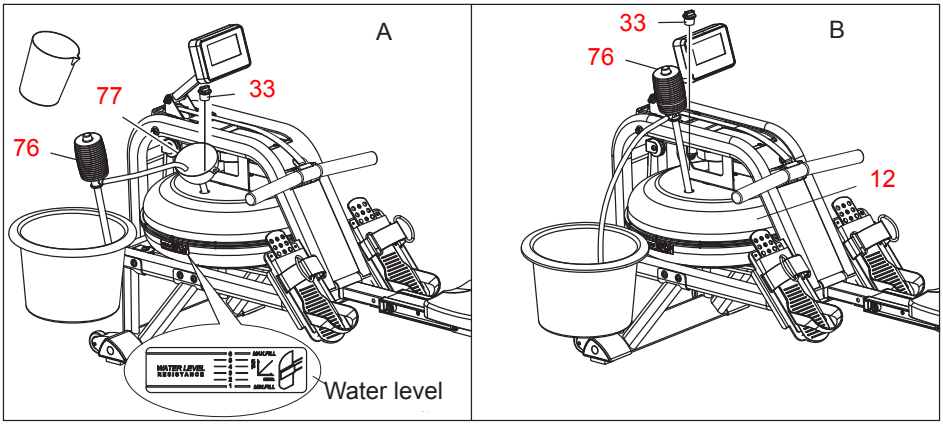
Note:

- Fill the tank with tap water only. Add 1 water cleaning tablet (1 package is included*). Never use pool chlorine or chlorine bleach. This will damage the tank and void the warranty.
- Add a water cleaning tablet once every 6 months or as needed. If the water remains cloudy, replace the water in the tank.
- Water from the tank is not suitable for drinking. Dispose of the water after pumping it from the tank.

***Warning!**
Hazardous to health if swallowed. In case of contact with eyes, immediately rinse thoroughly with water and seek medical attention. After use, thoroughly wash hands with water and soap. Store out of the reach of children. Store at a cool, dry location.

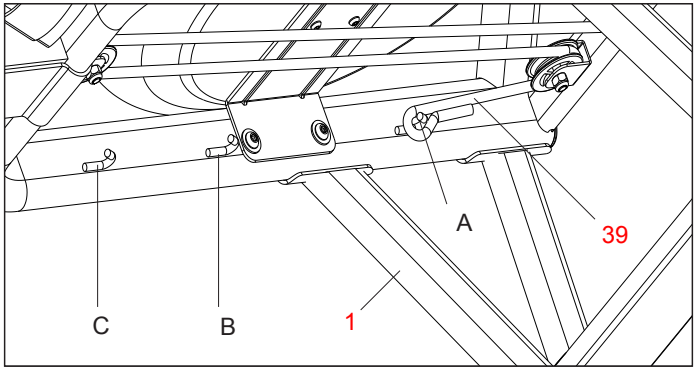
Water level resistance

- The resistance depends on the water level in the tank. Level 1 is the lowest resistance level. Level 6 is the highest resistance level.
- The water level indicator is on the side of the tank (see Fig. A). The maximum fill level is 6. Do not fill past this limit. If the tank is filled past this limit, the warranty is void.



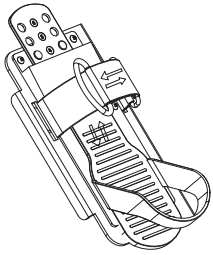
Assisted return

- There are three hooks (A, B, C) for the bungee rope (39) located inside the frame below the water tank. If you hang the bungee rope on hook B or C, the assisted return of the mesh belt is increased. Hook C is the quickest return.
- Exercise caution when setting the bungee rope.



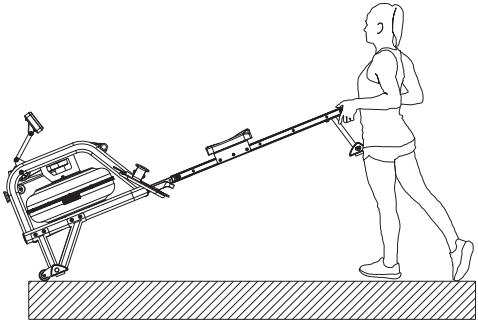
Setting the pedals

Set the pedals (23/24) to the size of your feet by adjusting the strap size.



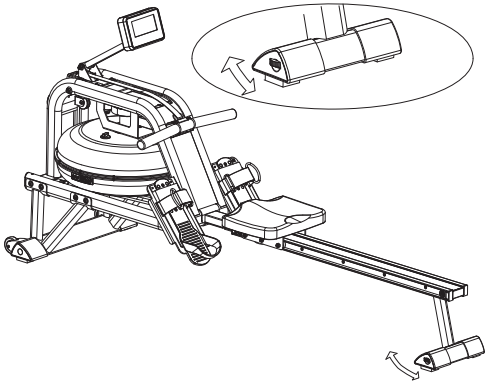
Moving

- To move the product, lift the rear stabilizer until the transport wheels on the front stabilizer reach the floor. You can now move the product to the desired location with the wheels on the floor.

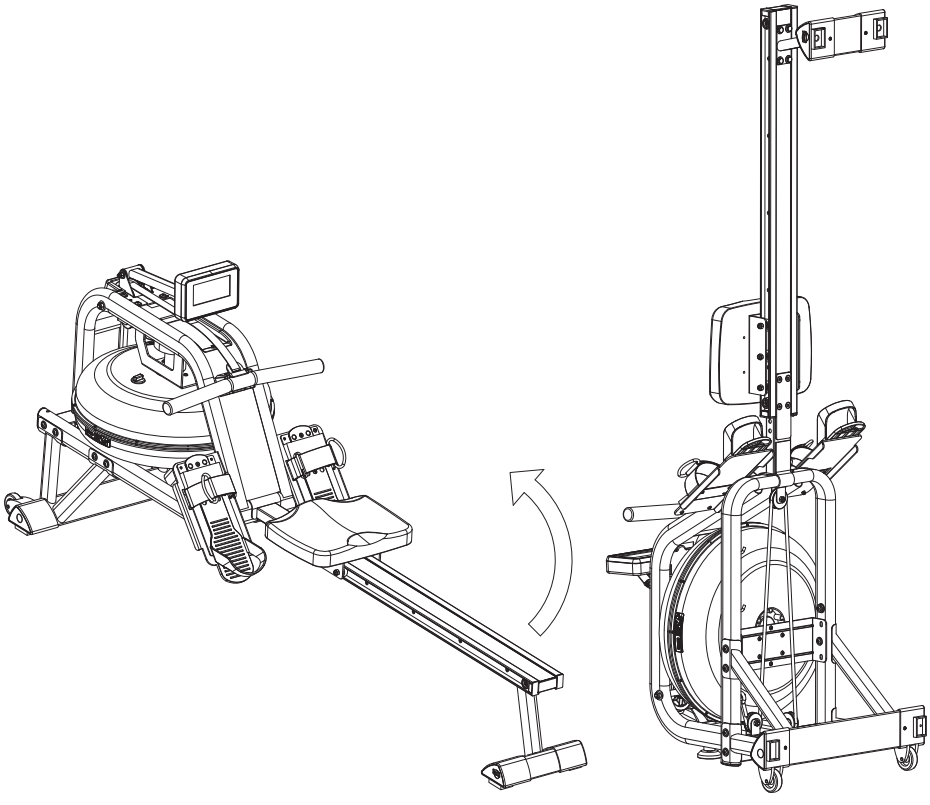


Leveling

- Set leveling via the rear stabilizer if the product is out of balance during use.



Storage



Setting upright

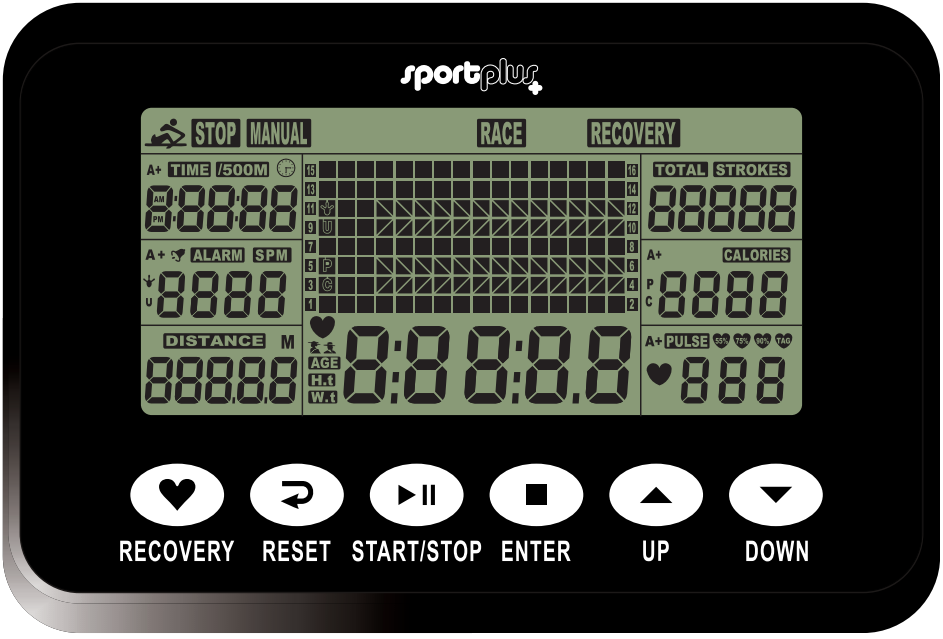
- While the product is not in use, you can store it in a vertical position to save space.
- If you do not use the product for longer than one month, empty the water tank before storage.

ATTENTION!

- Move carefully when setting the product upright as your head may come into contact with the rear stabilizer.

Caution Risk of crushing! When you set the product upright, the seat slides down.

4. USING THE COMPUTER



Button functions:

UP/DOWN • Press the **UP/DOWN** button to increase/decrease values during setting.

ENTER • Press the **ENTER** button to confirm the setting.

START/STOP • Press the **START/STOP** button to start/stop the selected training program.

RESET • Press the **RESET** button to reset all product settings.

RECOVERY • Press the **RECOVERY** button to start the **RECOVERY** program. The program automatically evaluates your fitness level directly after training.

Display functions:

TIME
- Press the **UP/DOWN** button to set your target training time (1–99 min).

TIME/500
- The average time at 500 m is automatically displayed and continuously updated.

SPM
- Strokes per minute.

DISTANCE
- Press the **UP/DOWN** button to set your target distance in intervals of 100 m (0–99900 m).

STROKES
- Press the **UP/DOWN** button to set your target strokes (0–9990 strokes).

TOTAL STROKES
- Strokes counter (0-9999)

CALORIES
- Display of calorie consumption
- Press the **UP/DOWN** button to set your target calorie consumption in intervals of 10 steps (10–99900 cal).

HRC/PULSE
- Pulse display
- The computer has an integrated receiver for a heart rate transmitter that is suitable for nearly all common **5.3** kHz chest straps (chest strap not included).
- Follow the instructions of your chest strap.
- In manual mode, press the **UP/DOWN** button to input your target pulse in intervals of 1 BPM (30-240 BPM).
- Your pulse is displayed during training.
- When your target pulse is reached, an acoustic signal sounds and the pulse display flashes.
- The acoustic signal stops as soon as you switch to another mode or remove the chest strap.

CALENDAR
- In standby mode, the date is shown on the display (year/ month/ day).

TEMPERATURE
- In standby mode, the temperature is shown on the display.

CLOCK
- In standby mode, the time of day is shown on the display.

USING THE COMPUTER

Insert 2 AA batteries (not included) into the battery compartment heeding correct polarity. The computer beeps for 2 seconds.

The computer the switches to time & calendar mode.

Setting clock and date

1. The hour indicator flashes.
2. Press the **UP** button to set the hours.
3. Press the **ENTER** button to confirm.
4. The minute indicator flashes.
5. Press the **UP** button to set the minutes.
6. Press the **ENTER** button to confirm.
7. The date display flashes.
8. Then enter the values for year/ month/ day with **UP** or **DOWN** and confirm each by pressing the **ENTER** button.

Setting the alarm time

1. The alarm display flashes.
   (To skip setting up the alarm, press the **ENTER** button.)
2. Press the **UP** button to set the alarm. An arrow symbol appears next to the alarm display.
3. Press the **ENTER** button.
4. The alarm time flashes and can be set by pressing the **UP** or **DOWN** buttons.
5. Press the **ENTER** button to confirm.

The display then shows the **SPORT** screen.

Selecting the workout mode

1. The workout modes **MANUAL** and **RACE** flash.
2. Press the **UP** or **DOWN** buttons to set the workout mode.
3. Press the **ENTER** button to confirm.

MANUAL mode		
A	Target value function for: TIME, DISTANCE, STROKES, CALORIES, PULSE	The time target value flashes. • Press the **ENTER** button to switch to the next function. • Press the **UP** button to set the target value for: **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES**, **CALORIES** or **PULSE**. • Press the **ENTER** button to confirm the setting. • Press the button **START** button to begin. • After the target value is reached or when you press the **STOP** button, the average value is shown on the display.
B	Continuous measurement	• During training, the computer continuously measures the values for: **TIME**, **DISTANCE**, **STROKES**, **CALORIES** or **PULSE**. • Press the button **START** button to begin.

RACE mode	
Simulate a race against the computer with 15 difficulty levels.	L9 flashes on the display. • The TIME/500m display shows 4:00. • Press the **UP** or **DOWN** buttons to set the difficulty level (L1-L15). • Press the **ENTER** button to confirm the setting. • The race distance flashes on the display. • Press the **UP** or **DOWN** buttons to set the distance (500-10000 m). • Press the **ENTER** button to confirm the setting. • Press the button **START** button to begin. • The display shows the race simulation for “**USER**” and “**PC**”. • The race display stops when either you or the computer reaches the set race distance. • The display then shows either “**PC WIN**” or “**USER WIN**”.

Race simulation difficulty level (time / countdown)

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00 AM	7:30 AM	7:00 AM	6:30 AM	6:00 AM	5:30 AM	5:00 AM	4:30 AM	4:00 AM	3:30 AM	3:00 AM	2:30 AM	2:00 AM	1:30 AM	1:00 AM

RECOVERY mode

1. The computer has an integrated receiver for a heart rate transmitter that is suitable for nearly all common **5.3** kHz chest straps (chest strap not included).
2. Continue wearing the chest strap after training and press the **RECOVERY** button**.**
3. The display shows a countdown 00:60 to 00:00.
4. After the countdown runs down, the display shows a status: F1, F2, ... to F6.
5. F1 is “excellent”, F6 is “poor”.
6. Press the **RECOVERY** button again to return to the main display.

Important notes:

1. The computer activates automatically when you begin training or press a button.
2. After 4 minutes, the computer automatically switches to standby mode when no signal is received.
3. The alarm only works in standby mode. The alarm does not sound during training. Press and hold the **RESET** button to activate the alarm.
4. If the computer displays no or only a partial image, replace the batteries.
5. The computer is powered by 2 AA batteries.

5. WORKOUT TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for a half hour before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase. See relevant literature for workout guides.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that it 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:

Age	Heart rate range 50-75 % (beats per minute) - ideal training pulse -	Maximum heart rate 100 % (220 beats – age)
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

6. Exercise

Position

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

7. 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.

8. NOTES ON DISPOSAL

Environmental protection:

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

Used devices do not belong in household waste!
Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.
Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

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.

9. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
Computer		
No display or no function	No power supplied	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.
Mechanics		
Missing parts	–	Check packaging
		Call our service center
Rowing machine is squeaking	Parts subject to friction are not greased sufficiently	Grease squeaking part with thick grease or fat
No display	Incompatible chest strap	Use an uncoded 5.3 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.

10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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

Service time:	**Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm**
Service hotline:	**+44 - 203 318 4415***
Email:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

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

Please have the following information at hand when you call.

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

IMPORTANT NOTE

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

11. TERMS OF WARRANTY

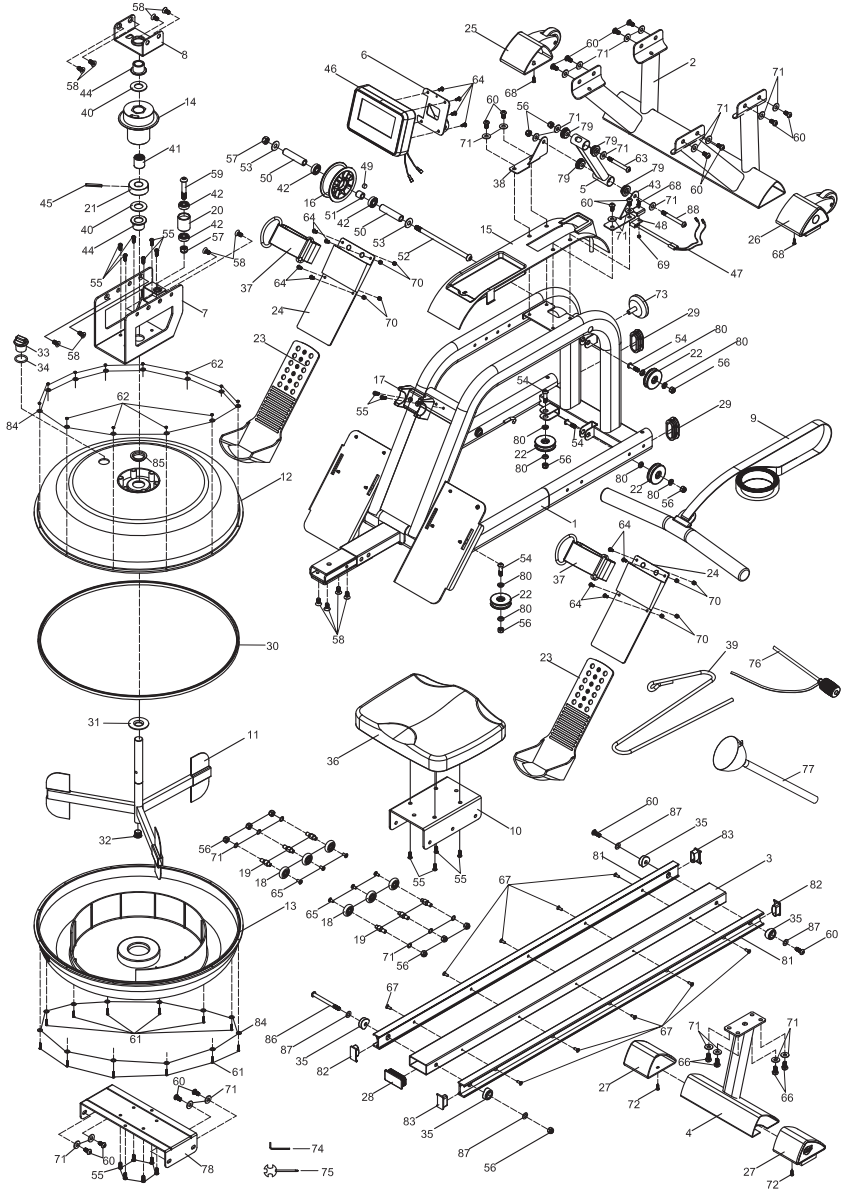
SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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

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

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

12. EXPLODED DIAGRAM



13. PART LIST

No.	Description and information	Quantity
1	Frame	1
2	Front Stabilizer	1
3	Rail	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Computer mount	1
6	Plate	1
7	Tank plate	1
8	Connector	1
9	Handle	1
10	Seat mount	1
11	Running wheel	1
12	Upper tank	1
13	Lower tank	1
14	Mesh belt wheel	1
15	Cover	1
16	Belt wheel	1
17	Handle rack	1
18	Idler	6
19	Roller shaft	6
20	Guide roller	1
21	Magnet	1
22	Bungee belt disk	4
23	Pedals, top	2
24	Pedals, bottom	2
25	Left end cap	1
26	Right end cap	1
27	Adjustable end cap	2
28	Rail end cap	1
29	Oval plug	2
30	Rubber gasket	1
31	Running wheel shaft gasket	1
32	Round plug	1
33	Tank lid	1
34	O ring	1
35	Stopper	4
36	Seat	1

No.	Description and information	Quantity
37	Pedal belt	2
38	Sensor bracket L	1
39	Bungee rope	1
40	Washer	2
41	One-way bearing	1
42	Ball bearing 6000ZZ	4
43	Sensor bracket R	1
44	Socket 608ZZ	2
45	Pin φ6.0*40	1
46	Computer	1
47	Sensor cable	2
48	Sensor bracket	1
49	Magnet φ10*5	1
50	Spacer for cogged belt pulley φ16*φ12*69	2
51	Short spacer washer φ12.7*φ8.2*13	1
52	Bolt M10*18.5	1
53	Washer φ25*φ10.5*2.0	2
54	Bolt M8*30	4
55	Bolt M6*15	18
56	Nylon safety nut M8	13
57	Nylon safety nut M10	2
58	Flat screw M8*15	12
59	Bolt M10*55	1
60	Bolt M8*15	18
61	Bolt M3*20	12
62	Nylon safety nut M3	12
63	Bolt M8*70	1
64	Bolt M5*12	12
65	Bolt M8*8	6
66	Hex bolt M8*15	4
67	Flat-head bolt M5*15	10
68	Flat-head bolt M4*12	3
69	Nylon safety nut M4	1
70	Nylon safety nut M5	8
71	Washer φ20*φ8.5*1.5	30
72	Bolt ST4.2*16	2
73	Knob	1
74	Hex key	1

No.	Description and information	Quantity
75	Wrench	1
76	Pump siphon	1
77	Funnel	1
78	Lower tank plate	1
79	Plastic socket φ27*φ8.2*10	4
80	Spacer sleeve φ15*φ8.2*4.1	8
81	Aluminum	2
82	Rail end cap L	2
83	Rail end cap R	2
84	Stainless washer M3	24
85	Gasket for upper tank	1
86	Bolt M8*90	1
87	Washer φ16*φ8.5*1.5	4
88	Bolt M8*75	1
89	Water cleaning tablet	4

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. PRÉPARER/POSITIONNER/RANGER 58
4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR 62
5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT 67
6. EXERCICE 68
7. ENTRETIEN & NETTOYAGE 68
8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT 68
9. DÉPANNAGE 69
10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE 70
11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE 71
12. VUE ÉCLATÉE 72
13. LISTE DES PIÈCES 73

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

- Dimension (L x l x H) : environ 200 x 56 x 84 cm
- Poids total : env. 38,5 kg
- Classe : HC (domaine studio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Poids maximal de l'utilisateur : 130 kg

Informations de l'ordinateur

- Modèle : X-6422
- Nombre de piles : 2
- Type de piles : AA, 1,5 V
- Fonctions de l'ordinateur : Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (récepteur intégré)
- Réception radioélectrique : 5 kHz (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 130 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. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible pour les enfants et les animaux domestiques.
- Si vous souhaitez qu'un enfant utilise le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.

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

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. 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 durée de vie plus longue que les 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 piles neuves, et faites attention à la bonne polarité 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 causer la mort. Par conséquent conservez les piles, neuves ou usagées, et 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 éventuellement les parties concernées avec de l'eau et consultez immédiatement un médecin.

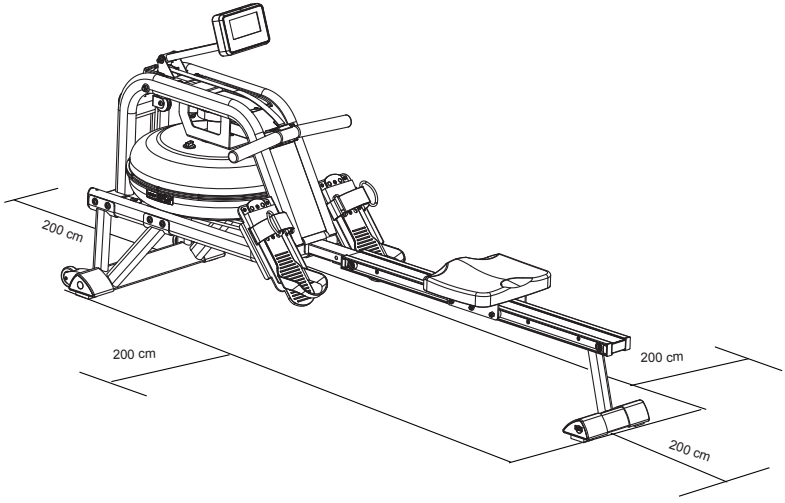
INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.

- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et/ou la rayer.

- Vérifiez maintenant à l’aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d’emballage seulement une fois le montage terminé.
- Veuillez tenir compte du fait qu’il existe toujours un risque de blessures lors de l'utilisation d’outils et d’activités de bricolage. C’est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d’objets comme p. ex. un outil.
- 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.

Espace d'entraînement



Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles comme le siège et être coupées. Ne touchez pas les rails, si vous utilisez l’appareil !

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

3. Préparer/positionner/ranger

Remplir et vider le réservoir

6. Enlevez le couvercle du réservoir (33) du dessus de réservoir.
7. Pour remplir le réservoir avec de l'eau, placez l'entonnoir (n° 77) dans le réservoir et utilisez ensuite une tasse ou le siphon de pompe (n° 76) et un seau pour remplir le réservoir (voir l'ill. A.). Utilisez l'indicateur du niveau d'eau sur le côté du réservoir pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
8. Pour vider le réservoir (voir l'ill. B), placez un seau à côté du rameur et utilisez le siphon de pompe (76) pour transférer l'eau du réservoir dans le seau.
9. Positionnez le couvercle du réservoir (33) sur le dessus du réservoir supérieur. Essuyez l'eau excédentaire sur le cadre.

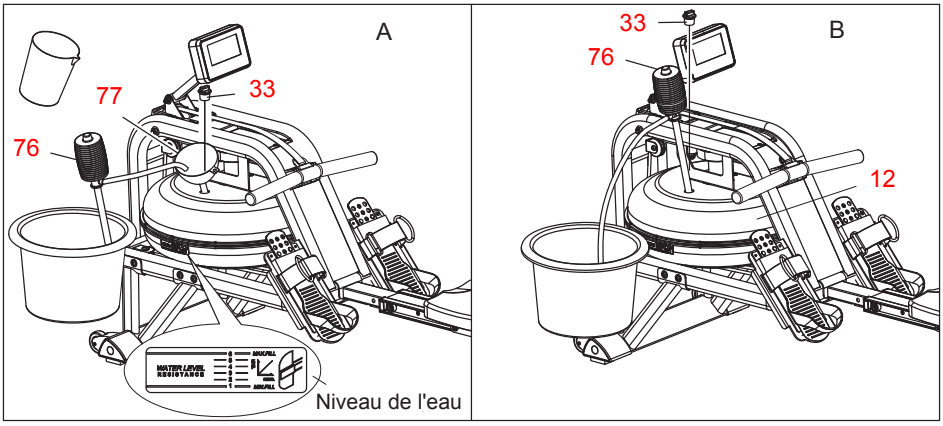
Remarque :

- Remplissez le réservoir seulement avec de l'eau du robinet. Ajoutez 1 comprimé de purification de l'eau (1 paquet est compris*). N'utilisez jamais de chlore pour les piscines ou de poudre de blanchiment. Cela endommagera le réservoir et la garantie est annulée.
- Ajoutez tous les 6 mois, ou selon les besoins, un comprimé de purification de l'eau. Si l'eau devient trouble, remplacez l'eau du réservoir.
- L'eau du réservoir n'est pas appropriée à la consommation. Jetez l'eau après l'avoir pompée du réservoir.

*** Avertissement !**
Nocif pour la santé en cas d'ingestion. Lors d'un contact avec les yeux, rincez bien avec de l'eau et consultez un médecin immédiatement. Après l'utilisation, lavez-vous correctement les mains avec l'eau et du savon. À tenir hors de la portée des enfants. À conserver dans un endroit frais et sec.

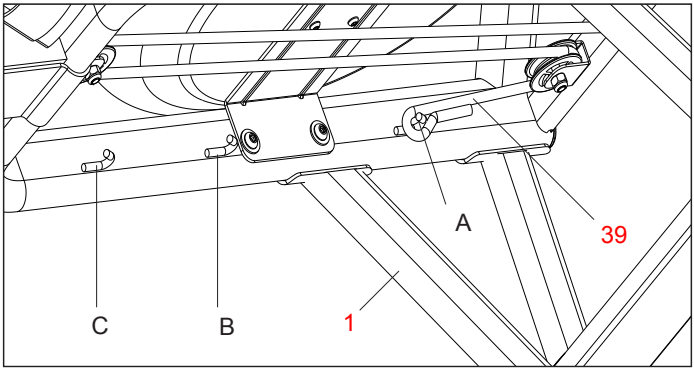
Niveau d'eau - résistance

- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir. Le niveau 1 est la résistance la plus faible. Le niveau 6 est la résistance la plus forte.
- L'indicateur du niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir (voir l'ill. A). Le niveau maximal est 6. Ne remplissez jamais au-dessus de cette limite. Si le réservoir est rempli au-delà de cette limite, la garantie est annulée.



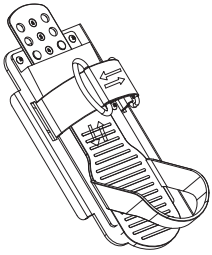
Assistance au retour

- Il y a 3 crochets (A, B, C) pour la corde bungee (39) qui se trouve à l'intérieur du cadre sous le réservoir d'eau. Si vous accrochez la corde bungee au crochet B ou C, l'assistance au retour sur le volant de la courroie augmente. Le crochet C permet un retour le plus rapidement possible.
- Soyez prudent lors du réglage de la corde bungee.



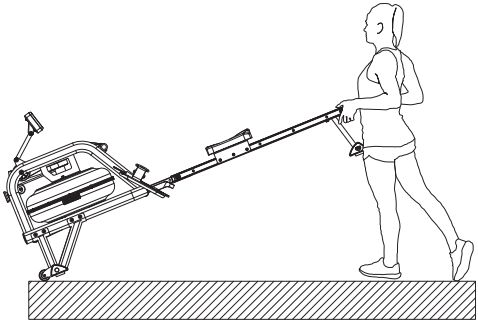
Réglage des pédales

Réglez les pédales (23/24) à votre pointure en adaptant la languette.



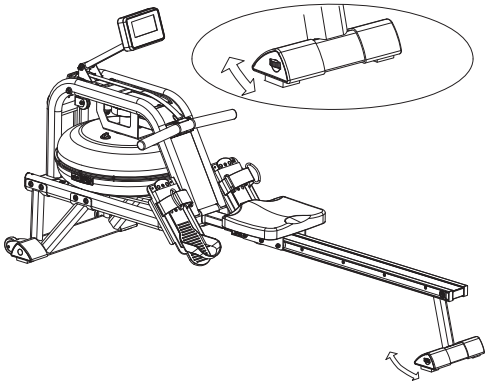
Déplacement

- Pour déplacer l'équipement, levez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roulettes pour le transport sur le stabilisateur avant touchent le sol. Vous pouvez le transporter à l'endroit souhaité en le roulant sur le sol.

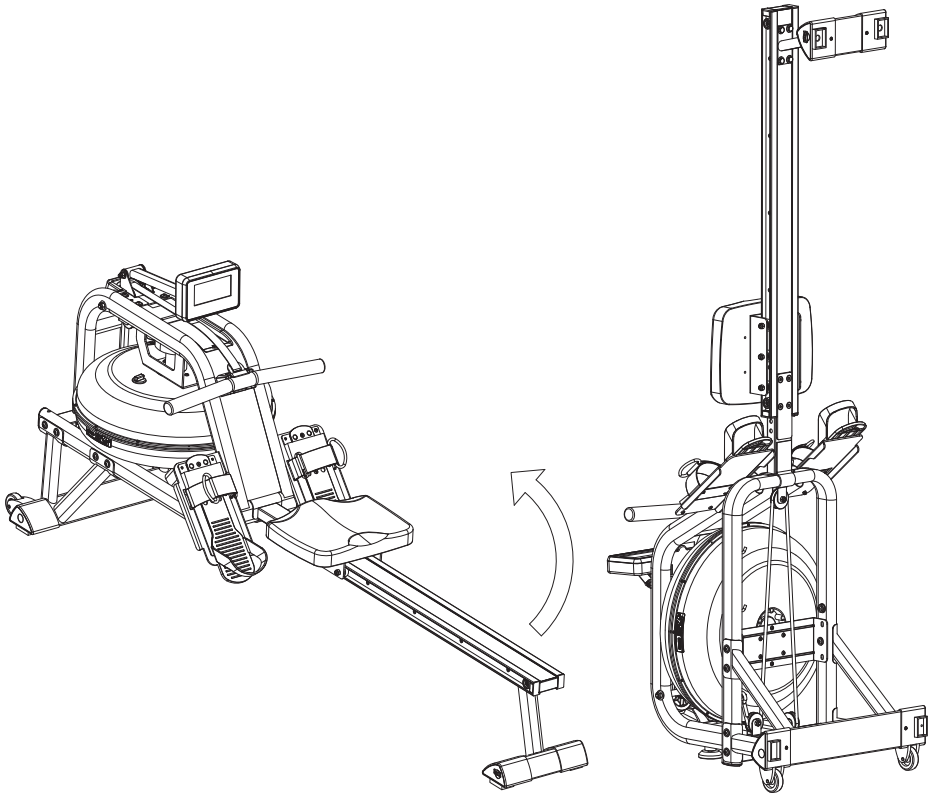


Niveau

- Si l'équipement n'est pas équilibré durant l'utilisation, réglez le niveau sur le stabilisateur arrière.



Rangement



Positionnement

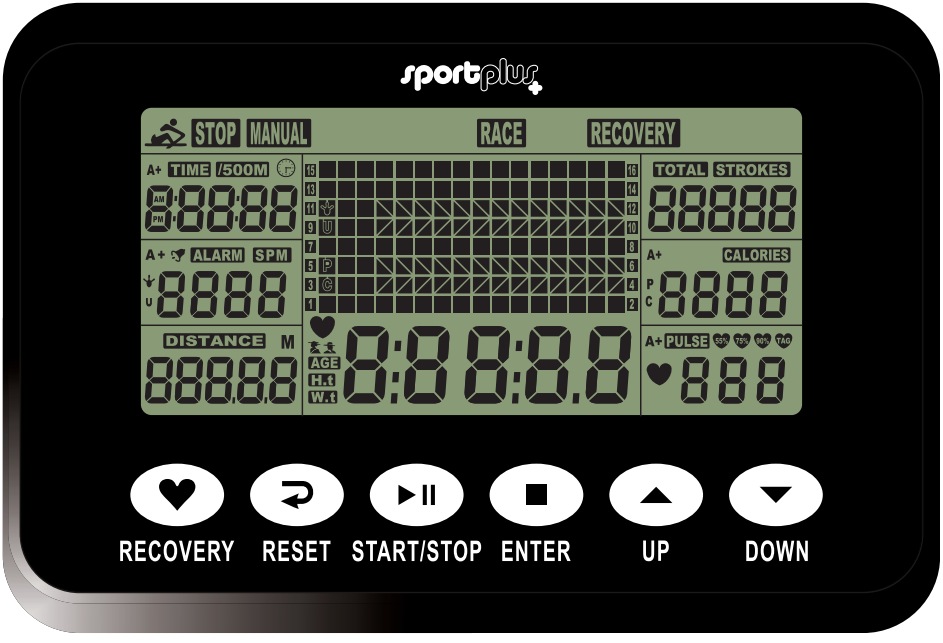
- Si vous n'utilisez pas l'équipement, vous pouvez le conserver à la verticale afin de gagner de la place.
- Si l'équipement n'est pas utilisé sur plus d'un mois, videz le réservoir d'eau avant son rangement.

ATTENTION !

- Déplacez prudemment l'équipement, lorsque vous le redressez, car votre tête pourrait entrer en contact avec le stabilisateur arrière.

Attention, risque de pincement ! Si vous redressez l'équipement, le siège glissera vers le bas.

4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches :

UP/DOWN • Appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour augmenter/réduire les valeurs lors de la saisie.

ENTER • Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider la saisie.

START/STOP • Appuyez sur la touche **START/STOP** pour démarrer/arrêter la séance d'entraînement sélectionnée.

RESET • Appuyez sur la touche **RESET** pour réinitialiser tous les réglages à zéro.

RECOVERY • Appuyez sur la touche **RECOVERY** pour démarrer le programme **RECOVERY**. Il évalue automatiquement après l'entraînement votre niveau de fitness.

Fonctionnalités de l'écran :

TIME
- Appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour régler la durée d'entraînement (1 à 99 min) que vous ciblez.

TIME/500
- La durée moyenne sur 500 m est affichée automatiquement et mise à jour en continu.

SPM
- Coup de rame par minute

DISTANCE
- Appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour saisir la distance que vous ciblez par palier de 100 m (0 à 99900 m).

STROKES
- Appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour saisir le nombre de coups de rame (0 à 9990 coups) que vous ciblez.

TOTAL STROKES
- Compteur de coup de rame (0 à 9999)

CALORIES
- Affichage de la consommation de calories
- Appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour régler la consommation de calories que vous ciblez par palier de 10 (10 à 9990 cal.).

HRC/PULSE
- Affichage du pouls
- L'ordinateur a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient à presque toutes les sangles thoraciques de **5,3** kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage).
- Consultez aussi les instructions du mode d'emploi de la sangle thoracique.
- Dans le mode manuel, appuyez sur la touche **UP/DOWN** pour saisir la fréquence cardiaque que vous ciblez par palier de 1 (30 à 240 battements par minute).
- Le pouls est affiché durant l'entraînement.
- Si la fréquence cardiaque ciblée est atteinte, un signal sonore retentit et l'affichage du pouls clignote.
- Le signal sonore s'arrête, aussitôt que vous changez de mode ou enlevez la sangle thoracique.

CALENDAR
- En mode veille, la date (année/mois/jour) est indiquée sur l'écran d'affichage.

TEMPERATURE
- En mode veille, la température est indiquée sur l'écran d'affichage.

CLOCK
- En mode veille, l'heure est indiquée sur l'écran d'affichage.

UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Installez 2 piles AA (comprises dans le contenu de l'emballage) en respectant la polarité dans le compartiment des piles de l'ordinateur. L'ordinateur émet un bip durant 2 secondes.

Ensuite, l'ordinateur passe dans le mode de l'heure et du calendrier.

Réglage de l'heure et de la date

1. L'affichage des heures clignote.
2. Appuyez sur la touche **UP** pour régler les heures.
3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider.
4. L'affichage des minutes clignote.
5. Appuyez sur la touche **UP** pour régler les minutes.
6. Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider.
7. L'affichage de la date clignote.
8. Saisissez ensuite, en appuyant sur la touche **UP** ou **DOWN**, les chiffres pour l'année/le mois/le jour et validez la saisie en appuyant à chaque fois sur la touche **ENTER**.

Réglage de la sonnerie

1. L'affichage de l'heure de la sonnerie clignote.
   (Pour sauter le réglage de la sonnerie, appuyez sur la touche **ENTER**.)
2. Appuyez sur la touche **UP** pour régler la sonnerie. Un symbole de flèche apparaît à côté de l'affichage de la sonnerie.
3. Appuyez sur la touche **ENTER.**
4. L'heure de la sonnerie clignote et est réglée en appuyant sur la touche **UP** ou **DOWN**.
5. Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider.

Ensuite, l'affichage donne l'écran **SPORT**.

Choisir un mode d'entraînement

1. Les modes d'entraînement **MANUAL** et **RACE** clignotent.
2. Appuyez sur la touche **UP** ou **DOWN** pour sélectionner un mode d'entraînement.
3. Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider.

Mode MANUAL		
A	Fonction de valeur cible pour : durée (TIME), distance (DISTANCE), coups de rame (STROKES), calories (CALORIES), pouls (PULSE)	La valeur cible de la durée clignote. • Appuyez sur la touche **ENTER** pour basculer vers la prochaine fonction. • Appuyez sur la touche **UP** pour régler la valeur cible : durée (**TIME**), distance (**DISTANCE**), coups de rame (**STROKES**), calories (**CALORIES**) ou pouls (**PULSE**). • Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider la saisie. • Appuyez sur la touche **START** pour démarrer. • Après avoir atteint la valeur cible ou après avoir appuyé sur la touche **STOP**, la valeur moyenne est indiquée sur l'affichage.
B	Mesure en continu	• Durant l'entraînement, l'ordinateur mesure en continu les valeurs pour : durée (**TIME**), distance (**DISTANCE**), coups de rame (**STROKES**), calories (**CALORIES**) et pouls (**PULSE**). • Appuyez sur **START** pour démarrer.

Mode RACE	
Simulation d'une course contre l'ordinateur avec 15 niveaux de difficulté.	L9 clignote à l'écran. • L'affichage TIME/500m indique 4:00. • Appuyez sur la touche **UP** ou **DOWN** pour sélectionner un niveau de difficulté (L1 à L15). • Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider la saisie. • La distance de course clignote sur l'affichage. • Appuyez sur la touche **UP** ou **DOWN** pour sélectionner la distance (500 à 10000 m). • Appuyez sur la touche **ENTER** pour valider la saisie. • Appuyez sur la touche **START** pour démarrer. • La simulation de course est indiquée sur l'affichage comme suit : « **USER** » et « **PC** ». • Le suivi de la course s'arrête, si vous ou l'ordinateur avez maîtrisé la distance de course réglée. • Il apparaît sur l'affichage soit « **PC WIN** » ou « **USER WIN** ».

Simulation de course - niveau de difficulté (durée/compte à rebours)

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

Mode RECOVERY

1. L'ordinateur a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient à presque toutes les sangles thoraciques de **5,3** kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage).
2. Portez votre sangle thoracique encore après l'entraînement et appuyez sur la touche **RECOVERY.**
3. Un compte à rebours de 00:60 à 00:00 apparaît sur l'affichage.
4. À l'expiration du compte à rebours, un affichage d'état apparaît sur l'écran : F1, F2,... jusqu'à F6.
5. F1 est « exceptionnel », F6 est « insuffisant ».
6. Appuyez de nouveau sur la touche **RECOVERY** pour revenir à l'affichage principal.

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. La fonction de sonnerie ne fonctionne qu'en mode veille. La sonnerie ne retentit pas durant l'entraînement. Maintenez la touche **RESET** enfoncée pour configurer la sonnerie.
4. Si aucun affichage n'apparait sur l'écran ou qu'il n'existe qu'un affichage partiel, remplacez les piles.
5. L'ordinateur est alimenté avec 2 piles de type AA.

5. 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. Vous pouvez aussi vous référer à la littérature spécialisée pour découvrir d'autres exercices.
- 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 % (battements 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

6. Exercice

Position

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

Déroulement de l'exercice

- Étirez vos jambes sans changer 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 et répétez le mouvement.

7. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Contrôlez après le montage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et en appliquant si besoin un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.
- C'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. Pour préserver les rembourrages, vous pouvez aussi les couvrir avec une serviette durant 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.

8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Instructions pour la protection de l'environnement :

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

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

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.

9. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
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.
Mécanique		
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 de l'huile épaisse ou de la graisse.
Aucun affichage	Sangle thoracique incompatible	Une sangle thoracique de **5,3** 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.	Les surfaces de contact de la sangle thoracique peuvent être légèrement humidifiées selon les instructions du fabricant ou un gel de contact peut être utilisé.

10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

Heures d'ouverture :	**du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00**
Service hotline :	**+33 - 176 361 493***
Adresse électronique :	**Service@SportPlus.org**
Site Internet :	**http://www.SportPlus.org**

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

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

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

MISES EN GARDE IMPORTANTES

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

11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

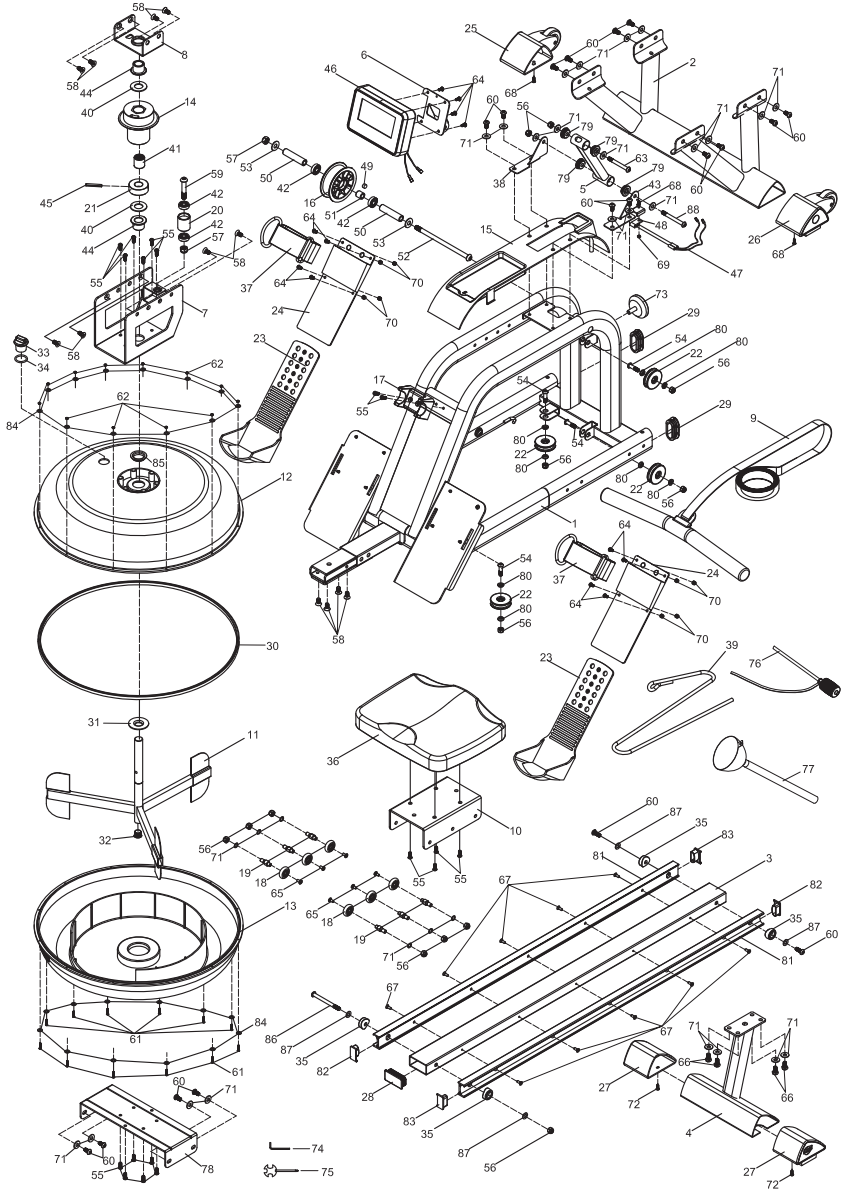
SportPlus certifie que le produit, auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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

La durée de 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 occasionnés par l'exercice d'une force,
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident,
- l'usure et les matériaux usagés tels que raccord et rembourrage sont aussi exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

12. VUE ÉCLATÉE



13. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Stabilisateur avant	1
3	Rail	1
4	Stabilisateur arrière	1
5	Support de l'ordinateur	1
6	Plaque	1
7	Plaque du réservoir	1
8	Prise	1
9	Poignée	1
10	Support du siège	1
11	Turbine	1
12	Réservoir supérieur	1
13	Réservoir inférieur	1
14	Volant de la courroie en maille	1
15	Cache	1
16	Volant de la courroie	1
17	Repose-poignée	1
18	Roulette	6
19	Arbre de rouleau	6
20	Galet de guidage	1
21	Aimant	1
22	Poulie bungee	4
23	Pédale, côté supérieur	2
24	Pédale, côté inférieur	2
25	Capuchon d'extrémité gauche	1
26	Capuchon d'extrémité droit	1
27	Capuchon d'extrémité réglable	2
28	Capuchon d'extrémité pour rail	1
29	Fiche ovale	2
30	Joint rond en caoutchouc	1
31	Joint de l'arbre	1
32	Fiche ronde	1
33	Couvercle du réservoir	1
34	Anneau en forme de O	1
35	Butoir	4
36	Siège	1

N°	Description et données	Quantité
37	Courroie de pédale	2
38	Support du capteur L	1
39	Corde bungee	1
40	Rondelle plate	2
41	Roulement	1
42	Roulement à billes 6000ZZ	4
43	Support du capteur R	1
44	Douille 608ZZ	2
45	Goupille φ6.0*40	1
46	Ordinateur	1
47	Câble du capteur	2
48	Support du capteur	1
49	Aimant φ10*5	1
50	Entretoise pour la poulie crantée φ16*φ12*69	2
51	Ronde d'écartement courte φ12.7*φ8.2*13	1
52	Vis M10*18.5	1
53	Rondelle plate φ25*φ10.5*2.0	2
54	Vis M8*30	4
55	Vis M6*15	18
56	Écrou de blocage en nylon M8	13
57	Écrou de blocage en nylon M10	2
58	Vis plate M8*15	12
59	Vis M10*55	1
60	Vis M8*15	18
61	Vis M3*20	12
62	Écrou de blocage en nylon M3	12
63	Vis M8*70	1
64	Vis M5*12	12
65	Vis M8*8	6
66	Vis à six pans M8*15	4
67	Vis cruciforme plate M5*15	10
68	Vis cruciforme M4*12	3
69	Écrou de blocage en nylon M4	1
70	Écrou de blocage en nylon M5	8
71	Rondelle plate φ20*φ8.5*1.5	30
72	Vis ST4.2*16	2
73	Bouton	1
74	Clé hexagonale	1

N°	Description et données	Quantité
75	Clé plate	1
76	Siphon de pompe	1
77	Entonnoir	1
78	Plaque du réservoir inférieure	1
79	Douille en plastique φ27*φ8.2*10	4
80	Douille entretoise φ15*φ8.2*4.1	8
81	Aluminium	2
82	Capuchon d'extrémité pour rail L	2
83	Capuchon d'extrémité pour rail R	2
84	Rondelle plate inoxydable M3	24
85	Joint d'étanchéité pour réservoir supérieur	1
86	Vis M8*90	1
87	Rondelle plate φ16*φ8.5*1.5	4
88	Vis M8*75	1
89	Comprimé de purification de l'eau	4

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 77
2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA 77
3. PREPARARE / POSARE / SISTEMARE 80
4. UTILIZZO DEL COMPUTER 84
5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO 89
6. ESERCIZIO 90
7. MANUTENZIONE E PULIZIA 90
8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO 91
9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI 91
10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO 92
11. GARANZIA 93
12. DISEGNO ESPLOSO 94
13. ELENCO DELLE PARTI 95

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

- Dimensioni (L x P x A): ca. 200 x 56 x 84 cm
- Peso totale: ca. 38,5 kg
- Classe: HC (area studio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso max. dell'utente: 130 kg

Informazioni sul computer

- Modello: X-6422
- Numero di batterie: 2
- Tipo di batterie: AA, 1,5 V
- Funzioni del computer: Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (ricevitore integrato)
- Ricezione radio: 5 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il prodotto supporta un peso dell'utente massimo di 130 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.

- 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.

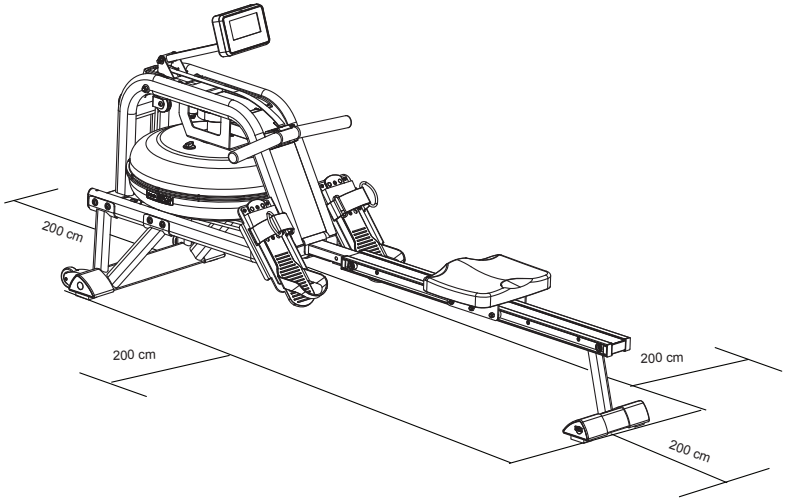
NOTE SUL MONTAGGIO

- 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.

- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.

- Si noti che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Per disporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, è possibile non lasciare in giro alcuno strumento.
- Dopo aver montato il prodotto in accordo al manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.
- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma macchino la superficie.

Zona di esercizio



Attenzione: pericolo di schiacciamento! Le parti mobili come il sedile potrebbero schiacciare e tagliare il corpo. Non toccare la guida di scorrimento durante l'utilizzo dell'apparecchio!

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

3. Preparare / Posare / Sistemare

Riempire e svuotare il serbatoio

6. Rimuovere il tappo del serbatoio (33) dal coperchio superiore del serbatoio.
7. Per riempire il serbatoio d'acqua, inserire l'imbuto (n.77) nel serbatoio e poi utilizzare un sifone a tazza o a pompa (n.76) e un secchio per riempire il serbatoio (vedi fig.A.). Usare l'indicatore del livello dell'acqua sul lato del serbatoio per misurare il livello dell'acqua desiderato.
8. Per svuotare il serbatoio, si veda la Fig.B. Posizionare un secchio accanto al vogatore e utilizzare il sifone pompa (76) per pompare l'acqua dal serbatoio nel secchio.
9. Inserire il tappo del serbatoio (33) nel coperchio superiore del serbatoio. Rimuovere l'acqua in eccesso dal telaio.

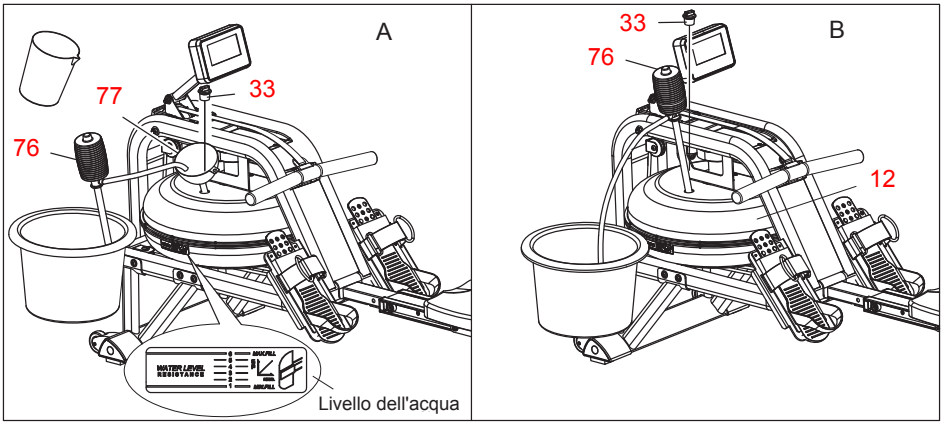
Nota:

- Riempire il serbatoio solo con acqua di rubinetto. Aggiungere 1 pastiglia per la purificazione dell'acqua (1 confezione inclusa*). Non utilizzare mai cloro per piscine o candeggina. Ciò danneggerà il serbatoio e annullerà la garanzia.
- Aggiungere una pastiglia per la purificazione dell'acqua ogni mese o secondo necessità. Se l'acqua rimane torbida, sostituirla nel serbatoio.
- L'acqua proveniente dal serbatoio non è adatta al consumo. Smaltire l'acqua dopo averla pompata dal serbatoio.

*** Avvertenza!**
Nocivo per ingestione. In caso di contatto con gli occhi, lavare immediatamente e abbondantemente con acqua e consultare un medico. Dopo l'uso, lavare accuratamente le mani con acqua e sapone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in luogo fresco e asciutto.

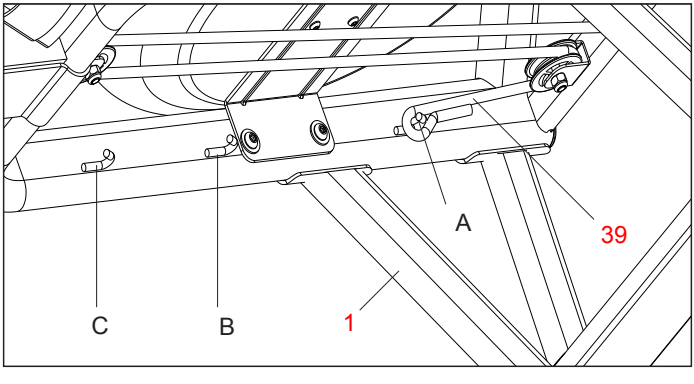
Livello dell'acqua - Resistenza

- La resistenza dipende dal livello dell'acqua nel serbatoio. Il livello 1 corrisponde alla resistenza più bassa. Il livello 6 corrisponde alla resistenza più alta.
- L'indicatore del livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio (vedi fig.A.). Il livello massimo è 6. Non riempirlo mai oltre questo limite. Se il serbatoio viene riempito oltre questo limite, la garanzia decade.



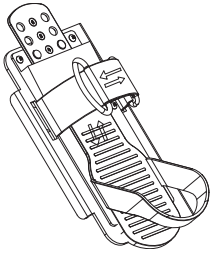
Ritorno supportato

- Per la fune portante (39), che si trova all'interno del telaio sotto il serbatoio dell'acqua, ci sono 3 ganci (A, B, C). Attaccando la fune portante al gancio B o C si aumenta il ritorno supportato dalla cinghia. Il gancio C permette il ritorno più veloce.
- Prestare attenzione durante l'installazione della fune portante.



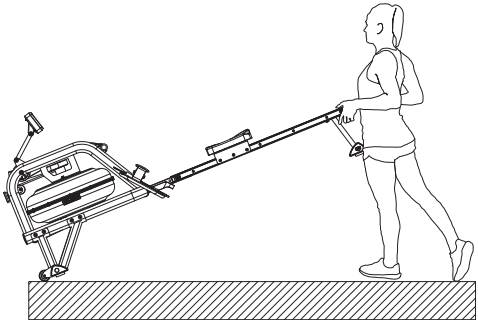
Regolazione dei pedali

Regolare i pedali (23/24) in base alle dimensioni dei piedi adattando la circonferenza del passante.



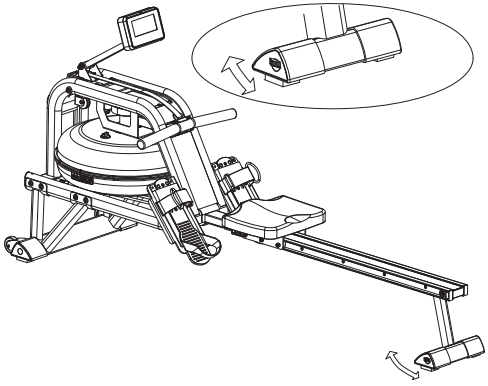
Sistemazione

- Per spostare l'unità, sollevare lo stabilizzatore posteriore fino a quando le ruote di trasporto dello stabilizzatore anteriore non toccano il suolo. Con le ruote sul pavimento è possibile trasportarlo nel punto desiderato.

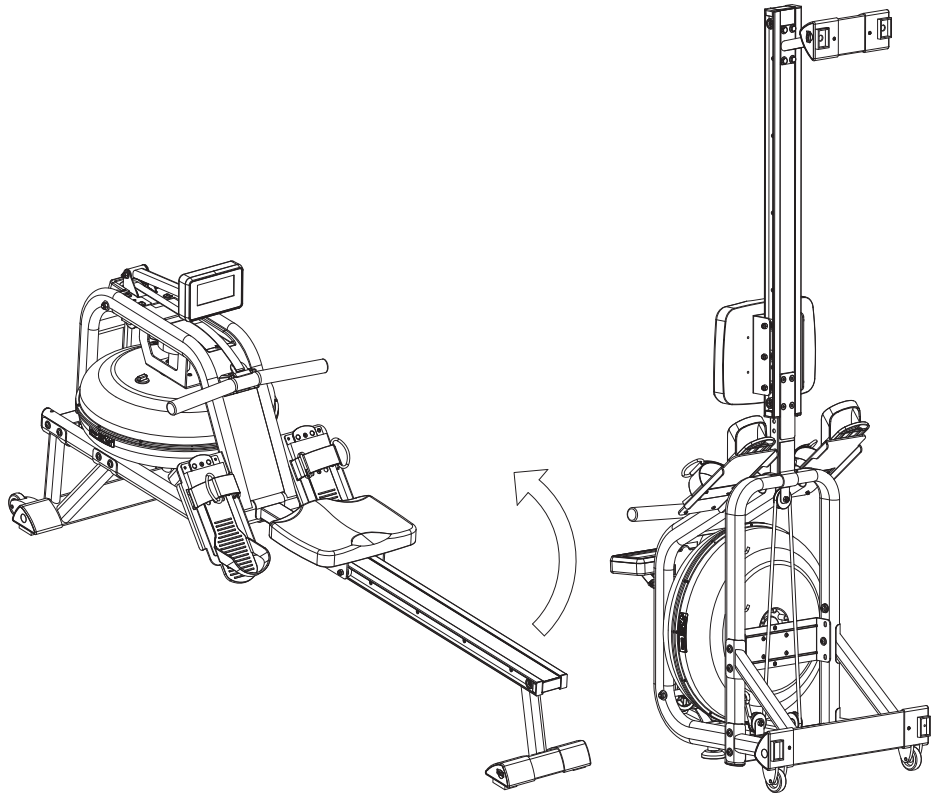


Livellamento

- Regolare il livellamento tramite lo stabilizzatore posteriore dell'unità, se non è bilanciato durante il funzionamento.



Conservazione



Sollevamento

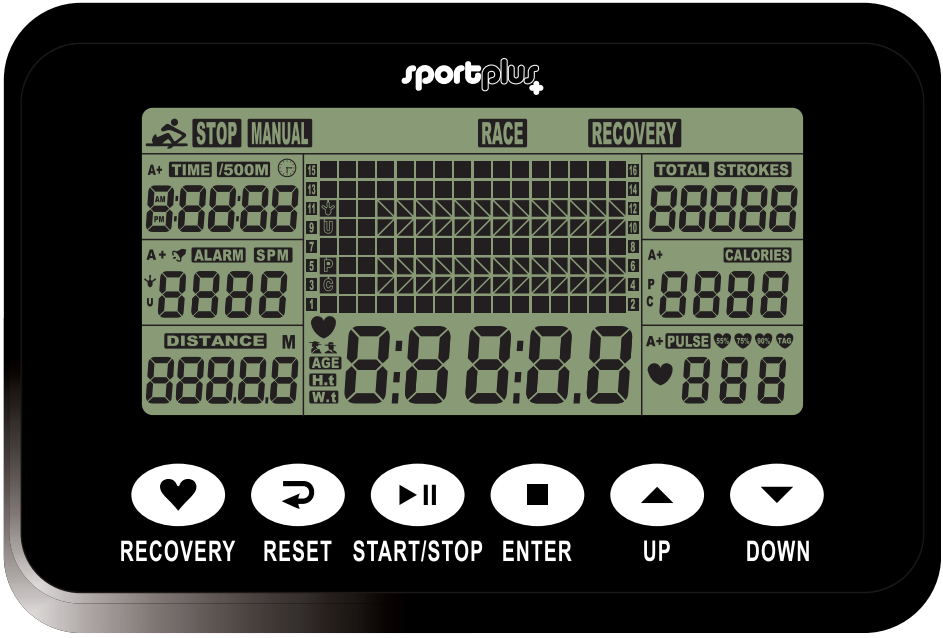
- Se non si utilizza l'unità, è possibile conservarla verticalmente per risparmiare spazio.
- Se l'unità non viene utilizzata per più di un mese, svuotare il serbatoio dell'acqua prima di conservarla.

ATTENZIONE!

- Quando si solleva l'unità, muoversi con cautela poiché la testa potrebbe toccare lo stabilizzatore posteriore.

Attenzione: pericolo di schiacciamento! Quando si solleva l'unità, il sedile scivola verso il basso.

4. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti:

UP/DOWN • Premere il tasto **UP/DOWN** per aumentare/diminuire i valori durante l'immissione.

ENTER • Premere il tasto **ENTER** per confermare l'inserimento.

START/STOP • Premere il tasto **START/STOP** per avviare/arrestare il programma di allenamento selezionato.

RESET • Premere il tasto **RESET** per resettare tutte le impostazioni.

RECOVERY • Premere il tasto **RECOVERY** per avviare il programma **RECOVERY**. Valuta automaticamente il livello di forma fisica subito dopo l'allenamento.

Funzioni del display:

TIME	•	Premere il tasto **UP/DOWN** per impostare il tempo di allenamento previsto (1–99 min).
TIME/500	•	Il tempo medio a 500 m viene visualizzato automaticamente e continuamente aggiornato.
SPM	•	Vogate al minuto.
DISTANCE	•	Premere il tasto **UP/DOWN** per immettere la distanza prevista in passi di 100 m (0-99900 m).
STROKES	•	Premere il tasto **UP/DOWN** per immettere il numero di vogate desiderato (0-9990 colpi).
TOTAL STROKES	•	Contatore vogate (0-9999)
CALORIES	•	Visualizzazione del consumo di calorie
	•	Premere il tasto **UP/DOWN** per impostare il consumo di calorie previsto in passi di 10 (10–9990 cal).
HRC/PULSE	•	Indicazione del polso
	•	Il computer è dotato di un ricevitore incorporato per i trasmettitori di frequenza cardiaca, adatto a quasi tutte le comuni fasce toraciche da **5,3** kHz (fascia toracica non inclusa).
	•	Si prega di fare riferimento anche al manuale di istruzioni della fascia toracica.
	•	In modalità Manual, premere il tasto **UP/DOWN** per immettere il polso previsto in passi di 1 BPM (30-240 BPM).
	•	Durante l'allenamento viene visualizzato il polso.
	•	Quando viene raggiunto il polso previsto, viene emesso un segnale acustico e l'indicatore del polso lampeggia.
	•	Il segnale acustico si arresta non appena si passa ad un'altra modalità o si rimuove la fascia toracica.
CALENDAR	•	In modalità standby, nel display viene visualizzata la data (anno/mese/giorno).
TEMPERATURE	•	In modalità standby, nel display viene visualizzata la temperatura.
CLOCK	•	In modalità standby, nel display viene visualizzata l'ora.

UTILIZZO DEL COMPUTER

Installare le 2 batterie AA (incluse) con la polarità corretta nel vano batterie del computer. Il computer emette un segnale acustico per 2 secondi.

Il computer passa quindi alla modalità Orologio e Calendario.

Impostazione di ora e data

1. L'indicazione delle ore lampeggia.
2. Premere il tasto **UP** per impostare l'ora.
3. Per confermare, premere il tasto **ENTER**.
4. L'indicazione dei minuti lampeggia.
5. Premere il tasto **UP** per impostare i minuti.
6. Per confermare, premere il tasto **ENTER**.
7. L'indicazione della data lampeggia.
8. In seguito, immettere i valori per anno/mese/giorno premendo i tasti **UP** o **DOWN** e confermare ogni immissione premendo il tasto **ENTER**.

Impostare l'ora della sveglia

1. L'indicazione della sveglia lampeggia.
   (Per saltare l'impostazione della sveglia, premere il tasto **ENTER**.)
2. Premere il tasto **UP** per impostare la sveglia. Accanto all'indicazione della sveglia appare il simbolo di una freccia.
3. Premere il tasto **ENTER.**
4. L'ora della sveglia lampeggia e può essere impostata premendo i tasti **UP** o **DOWN**.
5. Per confermare, premere il tasto **ENTER.**

Il display mostrerà quindi la schermata **SPORT**.

Scelta della modalità di allenamento

1. Le modalità di allenamento **MANUAL** e **RACE** lampeggiano.
2. Premere il tasto **UP** o **DOWN** per scegliere una modalità di allenamento.
3. Per confermare, premere il tasto **ENTER**.

Modalità MANUAL		
A	Funzione di valore previsto per: Tempo (TIME), Distanza (DISTANCE), Vogate (STROKES), Calorie (CALORIES), Polso (PULSE)	Il valore previsto per il tempo lampeggia. • Premere il tasto **ENTER** per passare alla funzione successiva. • Premere il tasto **UP** per immettere il valore previsto per: Tempo (**TIME**), Distanza (**DISTANCE**), Vogate (**STROKES**), Calorie (**CALORIES**) o Polso (**PULSE**). • Premere il tasto **ENTER** per confermare l'inserimento. • Premere il tasto **START** per avviare. • Dopo il raggiungimento del valore previsto o dopo aver premuto il tasto **STOP**, sul display viene visualizzato il valore medio.
B	Misurazione continua	• Durante l'allenamento, il computer misura continuamente i valori di: Tempo (**TIME**), Distanza (**DISTANCE**), Vogate (**STROKES**), Calorie (**CALORIES**) e Polso (**PULSE**). • Premere **START** per cominciare.

Modalità RACE	
Simulazione di una gara contro il computer con 15 livelli di difficoltà.	Sul display lampeggia L9. • L'indicatore TIME/500m mostra 4:00. • Premere il tasto **UP** o **DOWN** per scegliere un livello di difficoltà (L1-L15). • Premere il tasto **ENTER** per confermare l'inserimento. • Sul display lampeggia la distanza da percorrere. • Premere il tasto **UP** o **DOWN** per scegliere la distanza (500-10000 m). • Premere il tasto **ENTER** per confermare l'inserimento. • Premere il tasto **START** per avviare. • Sul display viene visualizzata la simulazione di gara per "**USER**" e "**PC**". • L'indicatore di gara si arresta quando l'utente o il computer ha percorso la distanza immessa. • Sul display apparirà quindi "**PC WIN**" o "**USER WIN**".
Livelli di difficoltà della simulazione di gara (tempo / conto alla rovescia)	

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
08:00	07:30	07:00	06:30	06:00	05:30	05:00	04:30	04:00	03:30	03:00	02:30	02:00	01:30	01:00

Modalità RECOVERY

1. Il computer è dotato di un ricevitore incorporato per i trasmettitori di frequenza cardiaca, adatto a quasi tutte le comuni fasce toraciche da **5,3** kHz (fascia toracica non inclusa).
2. Dopo l'allenamento, continuare a indossare la fascia toracica e premere il tasto **RECOVERY.**
3. Sul display viene visualizzato un conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.
4. Al termine del conto alla rovescia, sul display viene visualizzato un indicatore di stato: F1, F2,...fino a F6.
5. F1 è “eccezionale”, F6 è "scarso".
6. Premere nuovamente il tasto **RECOVERY** per tornare alla visualizzazione principale.

Note importanti:

1. Il computer si attiva automaticamente all'inizio di un esercizio o quando si preme un tasto.
2. Se non riceve alcun segnale, il computer entra automaticamente in modalità standby dopo 4 minuti.
3. La funzione di sveglia funziona solo in modalità standby. Durante l'allenamento, l'allarme non suona. Tenere premuto il tasto **RESET** per regolare la sveglia.
4. Se il display del computer non si accende o si accende solo parzialmente, sostituire le batterie.
5. Il computer è alimentato da 2 batterie AA.

5. 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 suole 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:

Età	Campo di frequenza cardiaca 50-75 % (battiti al minuto) - polso ideale per l'allenamento -	Frequenza cardiaca massima 100 % (220 battiti – età)
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

6. Esercizio

Posizione

- Sedersi sul sedile e posizionare delicatamente i piedi nei pedali.
- Rimuovere il timone dal ripiano.
- Nella posizione iniziale, le braccia dovrebbero essere tese, il busto leggermente inclinato in avanti e le gambe angolate.

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 il timone con le braccia verso il petto.
- Ritornare alla posizione di partenza in ordine inverso e ripetere la sequenza.

7. 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.

8. 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 vengano vendute batterie dello stesso tipo.

9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Computer		
Nessun dato sul display o nessuna funzione	Nessuna alimentazione	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
Meccanica		
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 **5.3** 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.

10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

Orari di assistenza:	**Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00**
Linea diretta per l'assistenza:	**+39 - 069 480 1459***
E-mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

*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.

11. GARANZIA

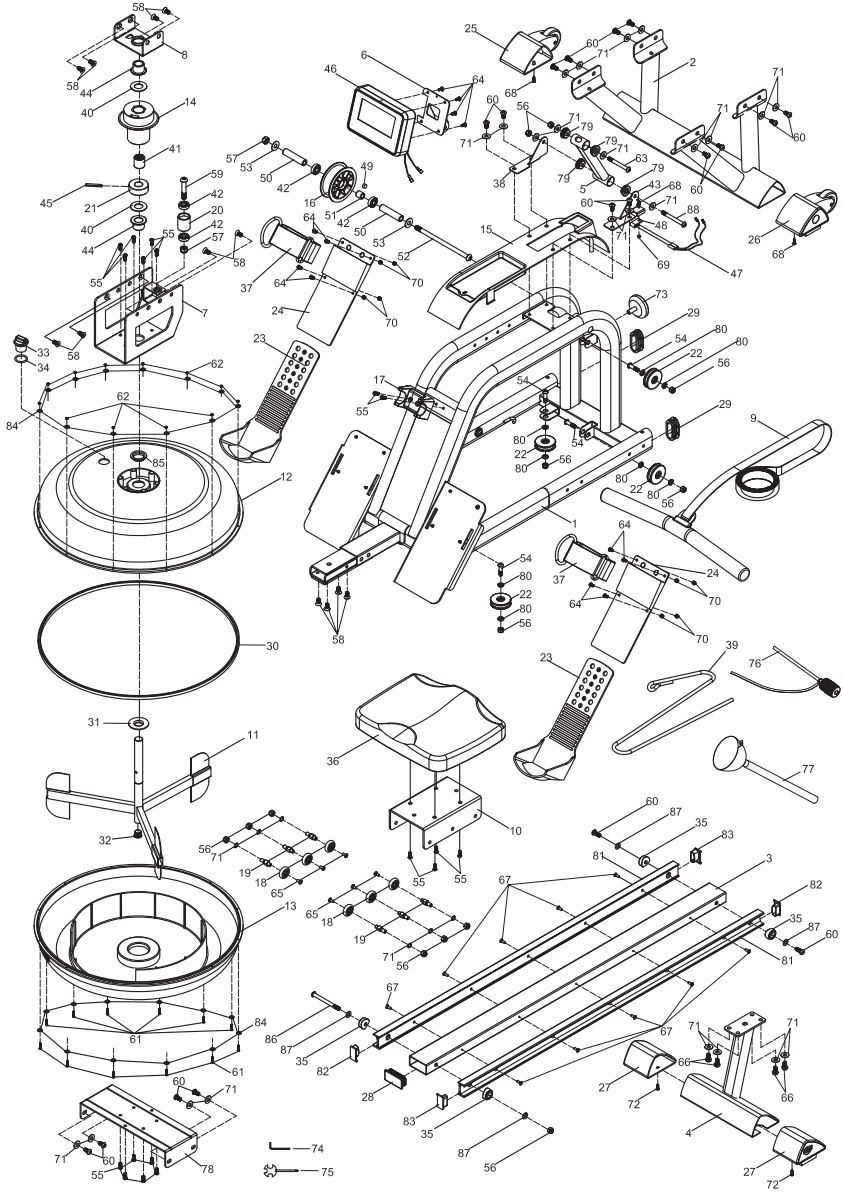
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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 imbottiture.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

12. DISEGNO ESPLOSO



13. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Guida	1
4	Stabilizzatore posteriore	1
5	Supporto computer	1
6	Piastra	1
7	Piastra serbatoio	1
8	Presa	1
9	Impugnatura	1
10	Supporto del sedile	1
11	Ruota	1
12	Serbatoio superiore	1
13	Serbatoio inferiore	1
14	Ruota cinghia	1
15	Coperchio	1
16	Ruota cinghia	1
17	Poggia impugnatura	1
18	Rullo	6
19	Albero rullo	6
20	Rullo di guida	1
21	Magnete	1
22	Puleggia per fune portante	4
23	Pedali, parte superiore	2
24	Pedali, parte inferiore	2
25	Terminale sinistro	1
26	Terminale destra	1
27	Terminale regolabile	2
28	Terminale guida	1
29	Spina ovale	2
30	Anello di tenuta in gomma	1
31	Guarnizione albero ruota	1
32	Spina tonda	1
33	Tappo del serbatoio	1
34	Anello ad O	1
35	Dispositivo d'arresto	4
36	Sedile	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
37	Cinghia pedale	2
38	Supporto sensore Sx	1
39	Fune portante	1
40	Rondella	2
41	Cuscinetto monouso	1
42	Cuscinetto a sfera 6000ZZ	4
43	Supporto sensore Dx	1
44	Boccola 608ZZ	2
45	Perno φ6.0*40	1
46	Computer	1
47	Cavo sensore	2
48	Supporto sensori	1
49	Magnete φ10*5	1
50	Distanziale per la ruota della cinghia dentata φ16*φ12*69	2
51	Distanziale corto φ12.7*φ8.2*13	1
52	Vite M10*18.5	1
53	Rondella φ25*φ10.5*2.0	2
54	Vite M8*30	4
55	Vite M6*15	18
56	Controdado in nylon M8	13
57	Controdado in nylon M10	2
58	Vite piatta M8*15	12
59	Vite M10*55	1
60	Vite M8*15	18
61	Vite M3*20	12
62	Controdado in nylon M3	12
63	Vite M8*70	1
64	Vite M5*12	12
65	Vite M8*8	6
66	Vite a testa esagonale M8*15	4
67	Vite a croce piatta M5*15	10
68	Vite a croce M4*12	3
69	Controdado in nylon M4	1
70	Controdado in nylon M5	8
71	Rondella φ20*φ8.5*1.5	30
72	Vite ST4.2*16	2
73	Pomello	1
74	Chiave a brugola	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
75	Chiave per dadi	1
76	Sifone pompa	1
77	Imbuto	1
78	Piastra serbatoio inferiore	1
79	Boccola in plastica φ27*φ8.2*10	4
80	Manicotto distanziatore φ15*φ8.2*4.1	8
81	Alluminio	2
82	Terminale guida Sx	2
83	Terminale guida Dx	2
84	Rondella in acciaio inox M3	24
85	Anello di tenuta per il serbatoio superiore	1
86	Vite M8*90	1
87	Rondella φ16*φ8.5*1.5	4
88	Vite M8*75	1
89	Pastiglia per la purificazione dell'acqua	4

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. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente. Conserve estas instrucciones para su futuro uso. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS 99
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD 99
3. PREPARACIÓN/ COLOCACIÓN/ MANIOBRA 102
4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR 106
5. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS 111
6. EJERCICIO 112
7. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA 112
8. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN 113
9. BÚSQUEDA DE ERRORES 113
10. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO 114
11. TÉRMINOS DE GARANTÍA 115
12. PLANO DETALLADO 116
13. LISTA DE PIEZAS 117

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

- Medidas (L x A x H): aprox. 200 x 56 x 84 cm
- Peso total: aprox. 38,5 kg
- Clase: HC (Zona de estudio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso máx. del usuario: 130 kg

Información del ordenador

- Modelo: X-6422
- Número de pilas: 2
- Tipo de pilas: AA, 1,5 V
- Funciones del ordenador: Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (Receptor instalado)
- Recepción de radio: 5 kHz (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 130 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.
- 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 movibles. 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, desmonte, 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.

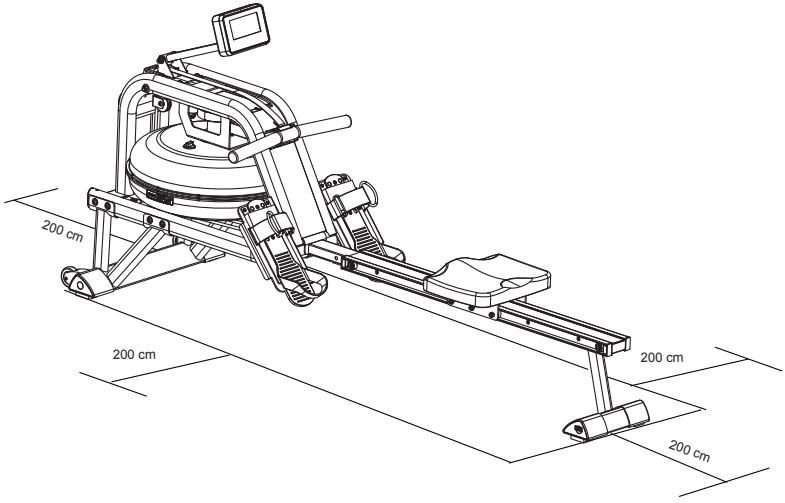
INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- 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.

- 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 haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones al utilizar herramientas y realizar tareas de bricolaje. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas.

- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

Zona de ejercicio



¡Cuidado peligro de aplastamiento! Las piezas móviles como el asiento pueden aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque la guía de deslizamiento cuando utilice el aparato!

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

3. Preparación/ Colocación/ Maniobra

Llenar y vaciar el depósito

6. Quite la tapa del depósito (33) de la cubierta superior.
7. Para llenar el depósito con agua, coloque el embudo (N.º 77) en el depósito y, a continuación, utilice una taza o sifón de bombeo (N.º 76) y un cubo (véase fig. A). Utilice el indicador de nivel de agua en el lateral del depósito para medir el nivel de agua deseado.
8. Para vaciar el depósito, véase fig. B. Coloque un cubo junto al remero y utilice el sifón de bombeo (76) para bombear el agua del depósito a un cubo.
9. Coloque la tapa del depósito (33) en la cubierta superior. Limpie el agua sobrante del marco.

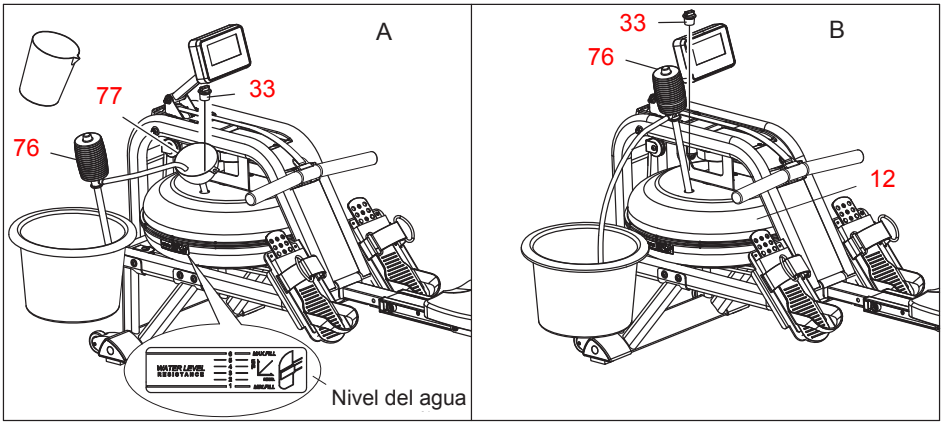
Nota:

- Llene el depósito solo con agua potable. Añada 1 pastilla purificadora de agua (1 paquete incluido*). Nunca utilice cloro para piscina o blanqueador con cloro. Esto dañaría el depósito y la garantía perdería la validez.
- Añada una pastilla purificadora de agua cada 6 meses o según sea necesario. Cambie el agua del depósito si está turbia.
- El agua del depósito no es apropiada para el consumo. Elimine el agua una vez extraída del depósito.

*** ¡Advertencia!**
Perjudicial para la salud en caso de ingesta. En caso de contacto con los ojos, lavar inmediatamente con abundante agua y acudir a un médico. Después del uso, lavar las manos con agua y jabón. Guardar fuera del alcance de los niños. Guardar en un lugar seco y refrigerado.

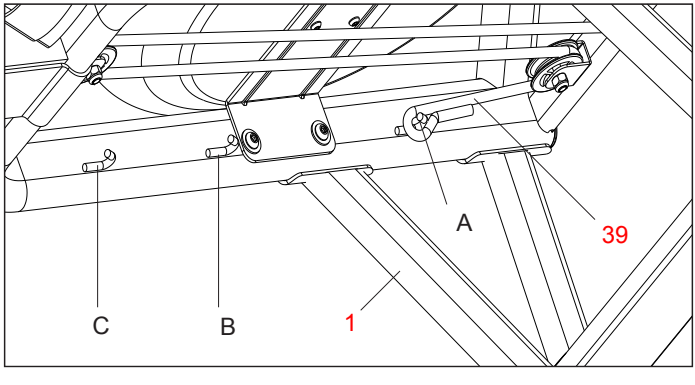
Nivel de agua - Resistencia

- La resistencia depende del nivel de agua en el depósito. El nivel 1 es la resistencia más baja. El nivel 6 es la resistencia más alta.
- El indicador del nivel de agua se encuentra en el lateral del depósito (véase fig. A). El nivel de llenado máximo es 6. Nunca lo llene por encima de este límite. La garantía pierde su validez si el depósito se llena por encima de este límite.



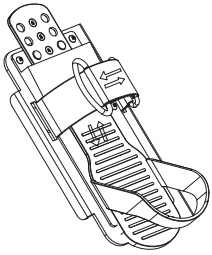
Retorno asistido

- Hay 3 ganchos (A, B, C) para cuerda de bungee (39) que se encuentran en la parte interior del marco debajo del depósito de agua. Si engancha la cuerda de bungee en el gancho B o C, el retorno asistido de la correa de malla aumentará. El gancho C permite el retorno más rápido.
- Tenga cuidado al ajustar la cuerda de bungee.



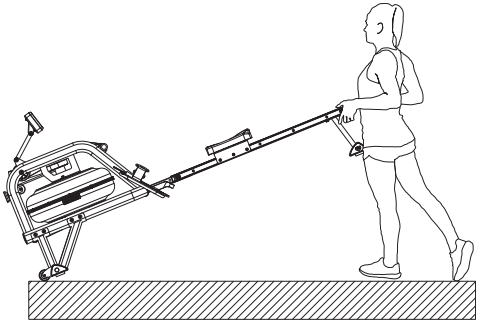
Ajuste de los pedales

Ajuste los pedales (23/24) al tamaño de su pie adaptando la medida de la correa.



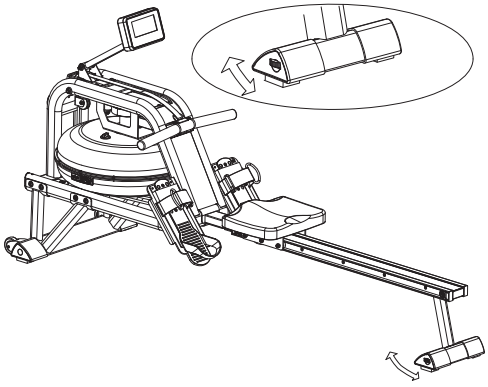
Maniobra

- Para mover el aparato, levante el estabilizador trasero hasta que las ruedas de transporte del estabilizador delantero toquen el suelo. Con las ruedas en el suelo podrá transportarlo al lugar que desee.

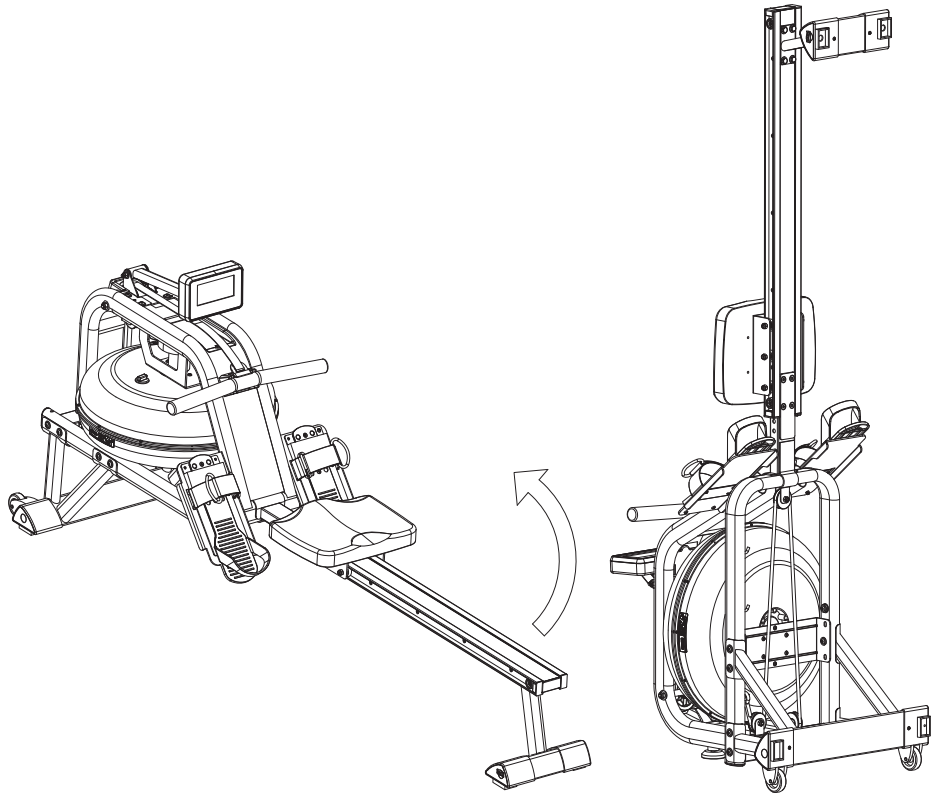


Nivelación

- Ajuste la nivelación mediante el estabilizador trasero del aparato, siempre que no se balancee durante el funcionamiento.



Conservación



Enderezamiento

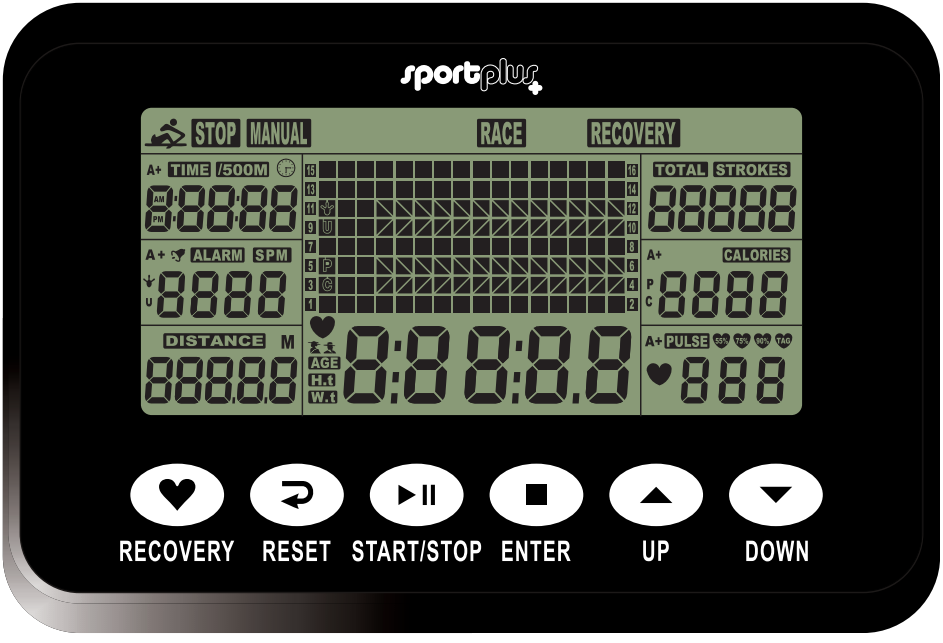
- El aparato puede guardarlo verticalmente para ahorrar espacio siempre que no lo utilice.
- Si no usa el aparato durante más de un mes, vacíe el depósito de agua antes de guardarlo.

¡CUIDADO!

- Muévase con prudencia al enderezar el aparato, ya que su cabeza podría tocar el estabilizador trasero.

¡Cuidado peligro de aplastamiento! Al enderezar el aparato, el asiento se deslizará hacia abajo.

4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas:

UP/DOWN • Pulse la tecla **UP/DOWN** para aumentar / disminuir los valores en la entrada.

ENTER • Pulse la tecla **ENTER** para confirmar la entrada.

START/STOP • Pulse la tecla **START/STOP** para iniciar / parar el programa de entrenamiento seleccionado.

RESET • Pulse la tecla **RESET** para restablecer todos los ajustes.

RECOVERY • Pulse la tecla **RECOVERY** para iniciar el programa **RECOVERY**. Evalúa directamente después del entrenamiento y de forma automática su nivel de forma física.

Funciones de la pantalla:

TIME	• Pulse la tecla **UP/DOWN** para ajustar el tiempo de entrenamiento objetivo (1–99 min).
TIME/500	• El tiempo promediado en 500 m se muestra automáticamente y actualiza constantemente.
SPM	• Golpes de remo por minuto.
DISTANCE	• Pulse la tecla **UP/DOWN** para introducir la distancia objetivo en intervalos de 100 m (0-99900 m).
STROKES	• Pulse la tecla **UP/DOWN** para introducir el número de golpes de remo objetivo (0-9990 golpes).
TOTAL STROKES	• Contador de golpes de remo (0-9999)
CALORIES	• Indicador de consumo de calorías • Pulse la tecla **UP/DOWN** para ajustar el consumo de calorías objetivo en intervalos de 10 (10–9990 cal).
HRC/PULSE	• Indicador de pulso • El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca, el cual es apropiado para cualquier correa de pecho de **5,3** kHz (correa de pecho no incluida en el suministro). • Observe también el manual de instrucciones de la correa de pecho. • Pulse la tecla **UP/DOWN** en el modo manual para introducir el pulso objetivo en 1 intervalo BPM (30-240 BPM). • El pulso se muestra durante el entrenamiento. • Una vez alcanzado el pulso objetivo sonará una señal acústica y el indicador de pulso parpadeará. • La señal acústica se silenciará al cambiar de modo o al quitarse el la correa de pecho.
CALENDAR	• En el modo Stanby se muestra la fecha (Año/ Mes/ Día) en la pantalla.
TEMPERATURE	• En el modo Stanby se muestra la temperatura en la pantalla.
CLOCK	• En el modo Stanby se muestra la hora en la pantalla.

FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Inserte 2 pilas AA (incluidas en el suministro) en el compartimento de las pilas conforme a la polaridad correcta. El ordenador pitará durante 2 segundos.

A continuación, el ordenador cambia al modo Hora & Calendario.

Ajuste de hora y calendario

1. El indicador de horas parpadea.
2. Pulse la tecla **UP** para ajustar la hora.
3. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar.
4. El indicador de minutos parpadea.
5. Pulse la tecla **UP** para ajustar los minutos.
6. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar.
7. El indicador de fecha parpadea.
8. A continuación, introduzca los valores para Año/ Mes/ Día pulsando la tecla **UP** o **DOWN** y confirme la entrada pulsando la tecla **ENTER**.

Ajuste de la alarma

1. El indicador de alarma parpadea.
   (Para saltar la configuración de la alarma, pulse la tecla **ENTER**.)
2. Pulse la tecla **UP** para ajustar la alarma. Una flecha aparecerá junto al indicador de alarma.
3. Pulse la tecla **ENTER.**
4. La hora de la alarma parpadea y puede ajustarse pulsando la tecla **UP** o **DOWN**.
5. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar.

A continuación, se muestra la pantalla **SPORT**.

Seleccionar el modo entrenamiento

1. El modo entrenamiento **MANUAL** y **RACE** parpadean.
2. Pulse la tecla **UP** o **DOWN** para seleccionar el modo entrenamiento.
3. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar.

Modo MANUAL		
A	Función valor objetivo de: Tiempo (TIME), Distancia (DISTANCE), Golpes de remo (STROKES), Calorías (CALORIES), Pulso (PULSE)	El valor objetivo del tiempo parpadea. • Pulse la tecla **ENTER** para cambiar a la función siguiente. • Pulse la tecla **UP** para introducir el valor objetivo de: Tiempo (**TIME**), Distancia (**DISTANCE**), Golpes de remo (**STROKES**), Calorías (**CALORIES**) o Pulso (**PULSE**). • Pulse la tecla **ENTER** para confirmar la entrada. • Pulse la tecla **START** para empezar. • Una vez alcanzado el valor objetivo o después de pulsar la tecla **STOP** se mostrará en la pantalla el valor promedio.
B	Mediciones continuas	• El ordenador mide de forma continua durante el entrenamiento los valores de: Tiempo (**TIME**), Distancia (**DISTANCE**), Golpes de remo (**STROKES**), Calorías (**CALORIES**) y Pulso (**PULSE**). • Pulse **START** para empezar.

Modo RACE	
Simulación de una carrera contra el ordenador con 15 grados de dificultad.	L9 parpadea en la pantalla. • El indicador TIME/500 M muestra 4:00. • Pulse la tecla **UP** o **DOWN** para seleccionar el grado de dificultad (L1-L15). • Pulse la tecla **ENTER** para confirmar la entrada. • El distancia de carrera parpadea en la pantalla. • Pulse la tecla **UP** o **DOWN** para seleccionar la distancia (500-10000 m). • Pulse la tecla **ENTER** para confirmar la entrada. • Pulse la tecla **START** para empezar. • En la pantalla se muestra la simulación de carrera para "**USER**" y "**PC**". • El indicador de carrera se detiene si usted o el ordenador han alcanzado la distancia de carrera. • A continuación, aparecerá en la pantalla "**PC WIN**" o "**USER WIN**".

Simulación de carrera grados de dificultad (Tiempo/ Cuenta atrás)

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

Modo RECOVERY

1. El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca, el cual es apropiado para cualquier correa de pecho de **5,3** kHz (correa de pecho no incluida en el suministro).
2. Continúe llevando la correa de pecho después del entrenamiento y pulse la tecla **RECOVERY.**
3. En la pantalla aparecerá una cuenta atrás 00:60 a 00:00.
4. Una vez transcurrida la cuenta atrás aparecerá en la pantalla un indicador de estado: F1, F2,...hasta F6.
5. F1 es "excelente", F6 es "deficiente".
6. Pulse de nuevo la tecla **RECOVERY** para regresar a la vista principal.

Indicaciones importantes:

1. El ordenador se activará al iniciar un entrenamiento o al pulsar una tecla.
2. Este se desconectará automáticamente tras 4 minutos en el modo Standby, siempre que no reciba ninguna señal.
3. La función alarma funciona solo en el modo Standby. La alarma no sonará durante el entrenamiento. Mantenga pulsada la tecla **RESET** para configurar la alarma.
4. Si en el ordenador no aparece ninguna indicación o solo parcialmente, cambie las pilas.
5. El ordenador funciona con 2 pilas "AA".

5. 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:

Edad	Rango de frecuencia cardíaca 50-75 % (Golpes por minuto) - pulso de entrenamiento ideal -	Frecuencia cardíaca máxima 100 % (220 golpes – Edad)
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

6. 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.

7. MANTENIMIENTO & 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.

8. 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.

9. BÚSQUEDA DE ERRORES

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
Ordenador		
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
Mecánica		
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 uno sin codificación, **5.3** kHz/correa de pecho
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.

10. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

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

Horario de servicio:	**Lunes a viernes, de 9:00 h a 18:00 h**
Línea telefónica:	**+34 - 932 204 048***
Correo electrónico:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

*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.

11. TÉRMINOS DE GARANTÍA

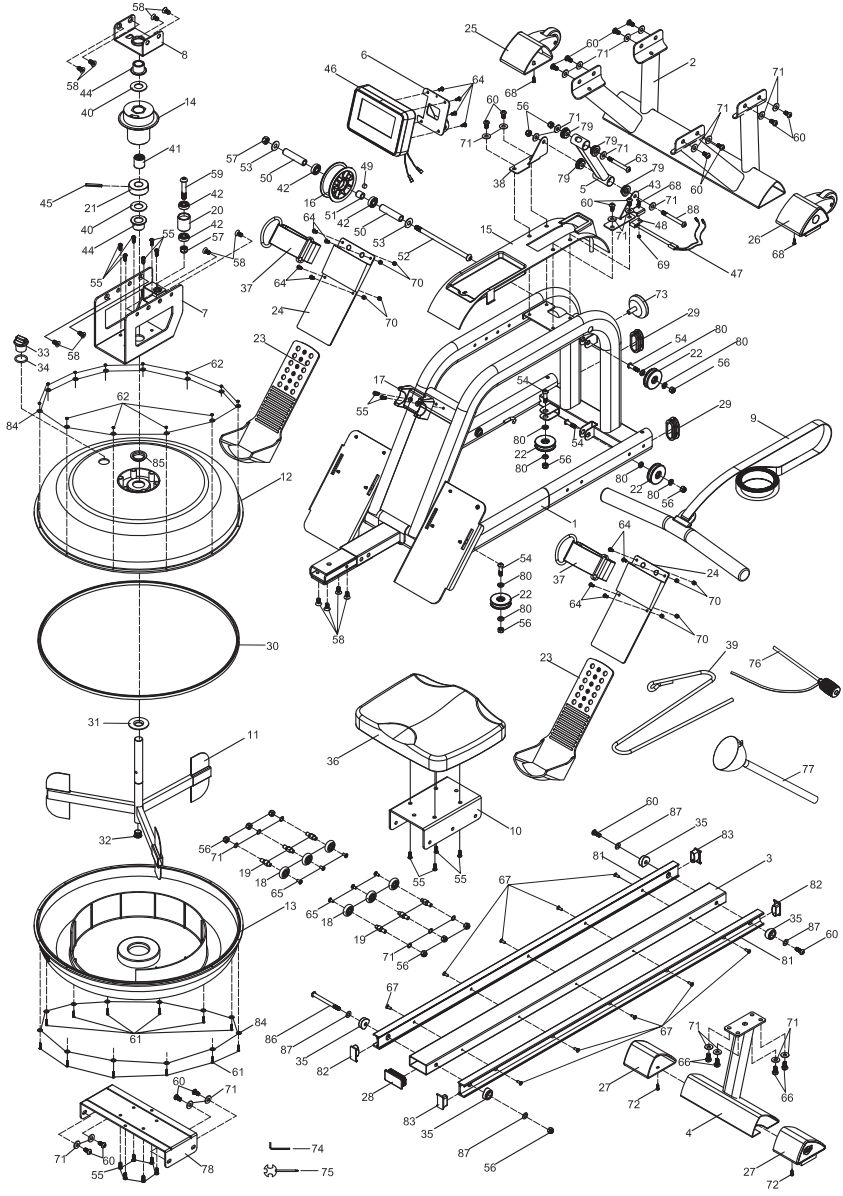
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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.

12. PLANO DETALLADO



13. LISTA DE PIEZAS

Nº.	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Estabilizador delantero	1
3	Carril	1
4	Estabilizador trasero	1
5	Soporte de ordenador	1
6	Placa	1
7	Placa del depósito	1
8	Manguito	1
9	Mango	1
10	Soporte de asiento	1
11	Rotor	1
12	Depósito superior	1
13	Depósito inferior	1
14	Rueda de correa de malla	1
15	Cubierta	1
16	Rueda de correa	1
17	Soporte para mango	1
18	Rodillo	6
19	Eje de rodillo	6
20	Rodillo guía	1
21	Imán	1
22	Polea bungee	4
23	Pedales, parte superior	2
24	Pedales, parte inferior	2
25	Tapa final izquierda	1
26	Tapa final derecha	1
27	Tapa final ajustable	2
28	Tapa final del carril	1
29	Conector ovalado	2
30	Anillo de junta de goma	1
31	Junta eje de la rueda	1
32	Conector redondo	1
33	Tapa del depósito	1
34	Anillo en O	1
35	Tope	4
36	Asiento	1

Nº.	Descripción y datos	Cantidad
37	Correa de pedal	2
38	Soporte de sensor L	1
39	Cuerda de bungee	1
40	Arandela	2
41	Cojinete unidireccional	1
42	Cojinete de bolas 6000ZZ	4
43	Soporte de sensor R	1
44	Casquillo 608ZZ	2
45	Perno φ6.0*40	1
46	Ordenador	1
47	Cable del sensor	2
48	Soporte de sensor	1
49	Imán φ10*5	1
50	Distanciador para rueda de correa dentada φ16*φ12*69	2
51	Arandela distanciadora corta φ12.7*φ8.2*13	1
52	Tornillo M10*18.5	1
53	Arandela φ25*φ10.5*2.0	2
54	Tornillo M8*30	4
55	Tornillo M6*15	18
56	Tuerca de seguridad de nylon M8	13
57	Tuerca de seguridad de nylon M10	2
58	Tornillo plano M8*15	12
59	Tornillo M10*55	1
60	Tornillo M8*15	18
61	Tornillo M3*20	12
62	Tuerca de seguridad de nylon M3	12
63	Tornillo M8*70	1
64	Tornillo M5*12	12
65	Tornillo M8*8	6
66	Tornillo hexagonal M8*15	4
67	Tornillo de cruz plano M5*15	10
68	Tornillo de cruz M4*12	3
69	Tuerca de seguridad de nylon M4	1
70	Tuerca de seguridad de nylon M5	8
71	Arandela φ20*φ8.5*1.5	30
72	Tornillo ST4.2*16	2
73	Perilla	1
74	Llave de hexágono interior	1

Nº.	Descripción y datos	Cantidad
75	Llave de tuercas	1
76	Sifón de bombeo	1
77	Embudo	1
78	Placa de depósito inferior	1
79	Casquillo de plástico φ27*φ8.2*10	4
80	Manguito distanciador φ15*φ8.2*4.1	8
81	Aluminio	2
82	Tapa final del carril L	2
83	Tapa final del carril R	2
84	Arandela antioxidante M3	24
85	Anillo de junta para depósito superior	1
86	Tornillo M8*90	1
87	Arandela φ16*φ8.5*1.5	4
88	Tornillo M8*75	1
89	Pastilla purificadora de agua	4

DE

Servicehotline:	+49 (0) 40 - 780 896 – 35 (Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org

GB

Servicehotline:	+44 - 203 318 4415 (Call charges depend on your phone company / your phone contract.)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org

FR

Service hotline :	+33 - 176 361 493 (Les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.)
Adresse électronique :	service@sportplus.org
Site Internet :	http://www.sportplus.org

IT

Linea diretta per l'assistenza:	+39 - 069 480 1459 (Le tariffe di chiamata dipendono dal proprio gestore telefonico / contratto di telefonia.)
E-mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org

ES

Línea telefónica:	+34 - 932 204 048 (Las tasas de llamada serán sufragados por su compañía telefónica / su contrato de teléfono.)
Correo electrónico:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.org

Latupo GmbH
Waterloohain 9
22769 Hamburg
Germany