

# GEBRAUCHSANLEITUNG

**SPIN-RUDERGERÄT**

DE

**USER MANUAL  
SPIN ROWING MACHINE**

GB

**MODE D'EMPLOI  
RAMEUR-SPINNING**

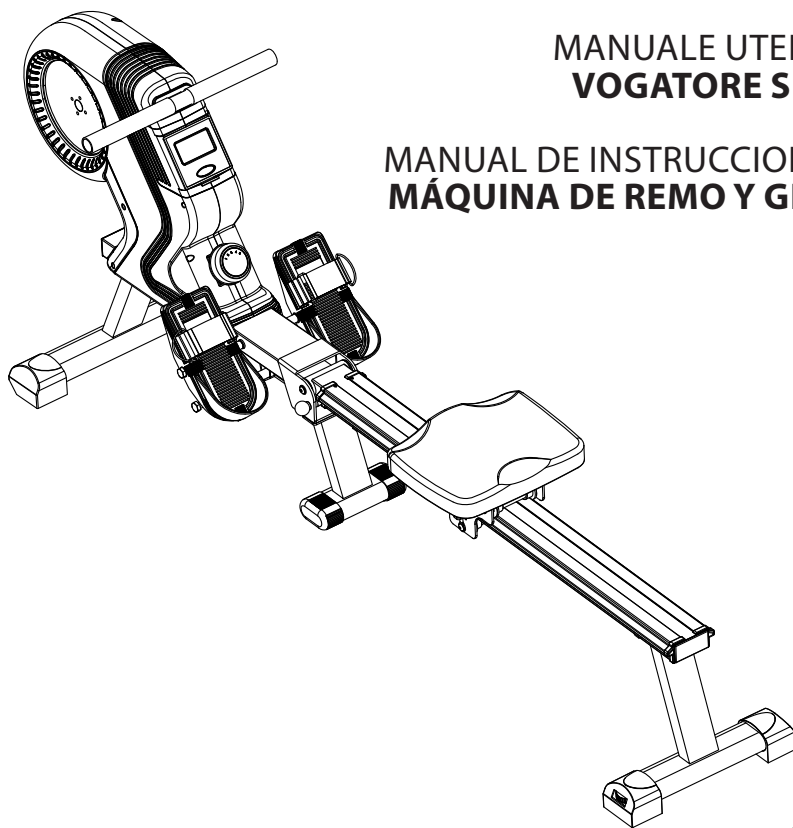
FR

**MANUALE UTENTE  
VOGATORE SPIN**

IT

**MANUAL DE INSTRUCCIONES  
MÁQUINA DE REMO Y GIRO**

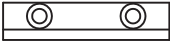






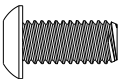


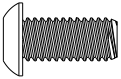
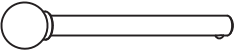


ES

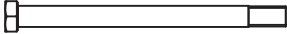

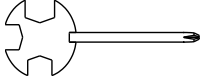


**sportplus<sub>+</sub>**

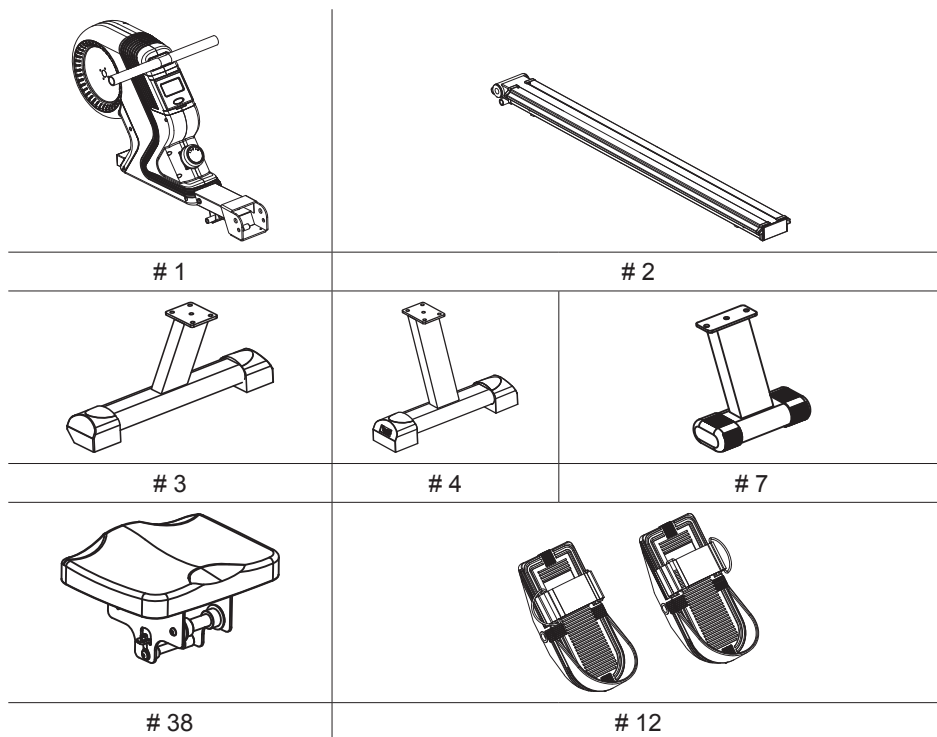
SP-MR-020

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

A	# 34		-	x1
	# 62		M6x10	x2
B	# 11		-	x1
	# 15		-	x1
	# 59		ST4.0x16	x2
C	# 52		Ø 8.5 x Ø 1.5	x10
	# 55		Ø 16 x Ø 8.5	x10
	# 81		M8x20	x10
	# 44		Ø 20 x Ø 8.5	x2
D	# 46		-	x1
	# 81		M8x20	x2
E	# 65		-	x1
F	# 50		M12x160	x2
	# 64		-	x2

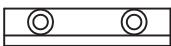



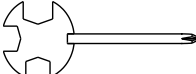
G	# 50		M12x160	x2
H	# 97		-	x2
I	# 98		-	x1

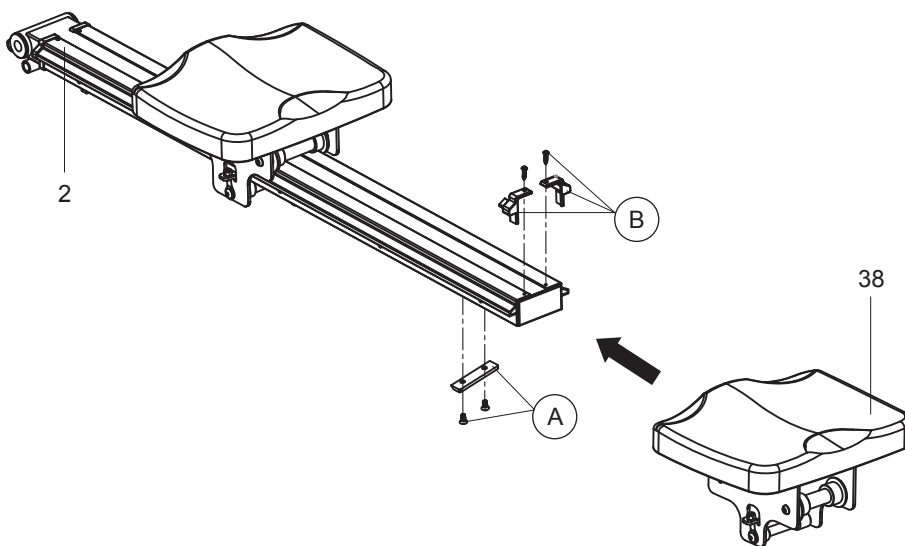
**LIEFERUMFANG/ SCOPE OF DELIVERY / CONTENU DE LA LIVRAISON / VOLUME DI CONSEGNA / ALCANCE DE LA ENTREGA**



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

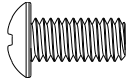


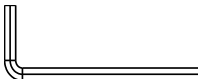
**Schritt 1 / Step 1 / 1<sup>ère</sup> étape / Passaggio 1 / Paso 1:**

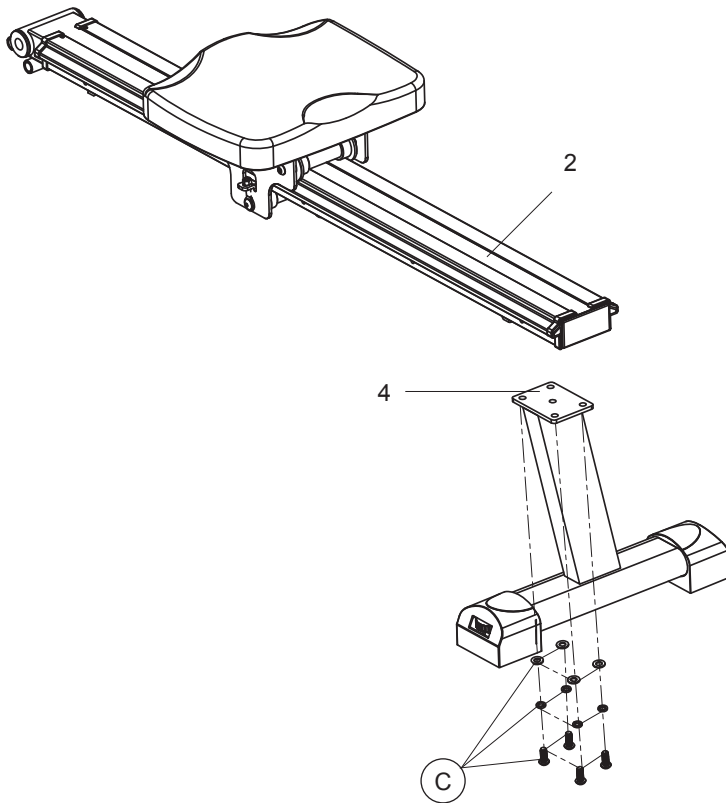
A		-	x1
		M6x10	x2
B		-	2 x 1
		ST4.0x16	x2
I		-	x1





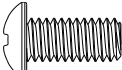


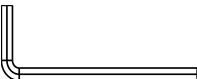
Schritt 2 / Step 2 / 2<sup>e</sup> étape / Passaggio 2 / Paso 2:

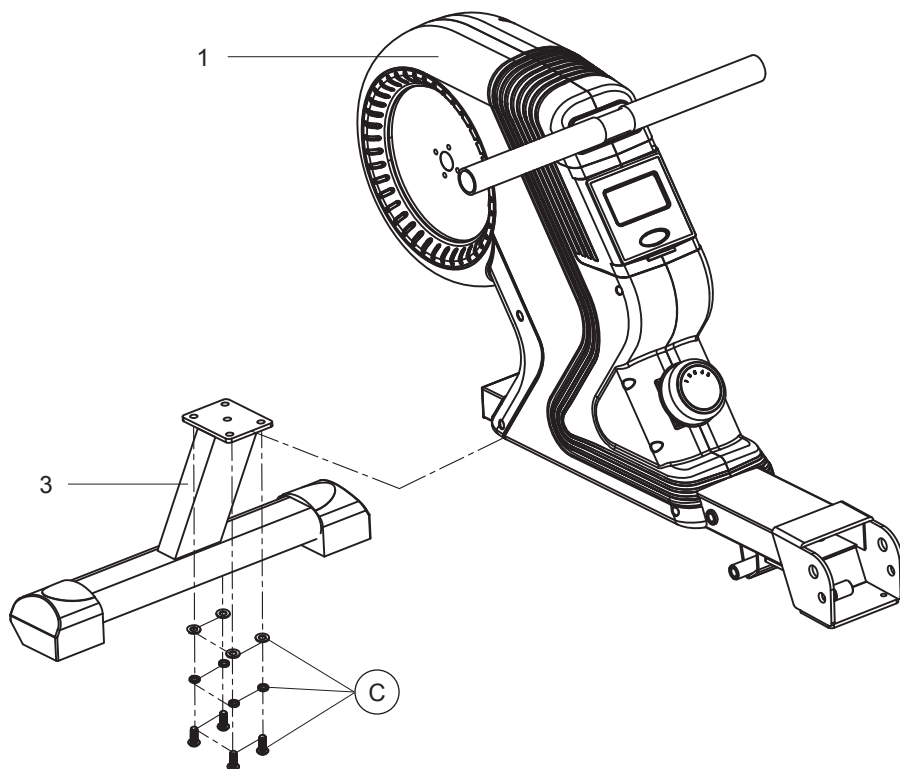
		M8x20	x4
C		Ø 8.5 x Ø 1.5	x4
		Ø 16 x Ø 8.5	x4
H		-	x1



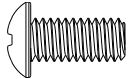


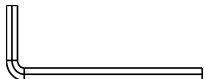
5

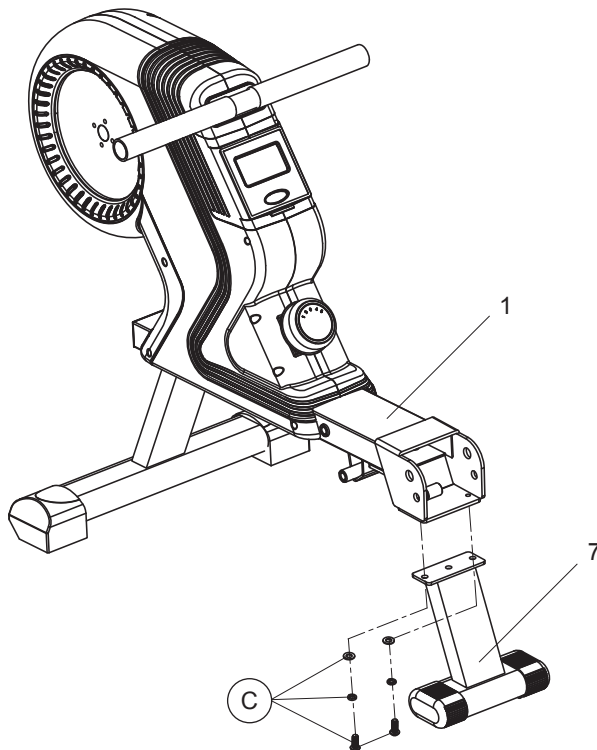
Schritt 3 / Step 3 / 3<sup>e</sup> étape / Passaggio 3 / Paso 3:

		M8x20	x4
(C)		Ø 8.5 x Ø 1.5	x4
		Ø 16 x Ø 8.5	x4
(H)		-	x1

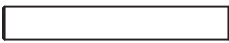

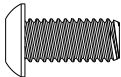
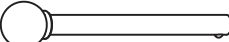



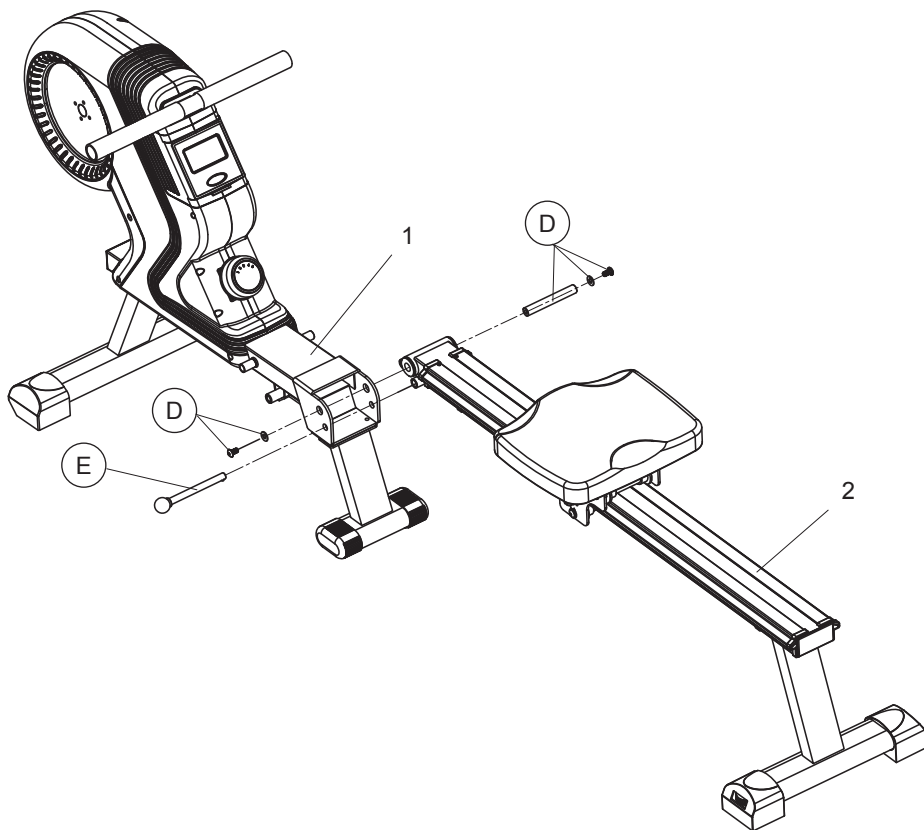
Schritt 4 / Step 4 / 4<sup>e</sup> étape / Passaggio 4 / Paso 4:

		M8x20	x2
C		Ø 8.5 x Ø 1.5	x2
		Ø 16 x Ø 8.5	x2
H		-	x1

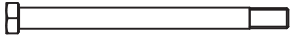


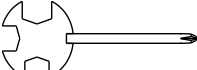


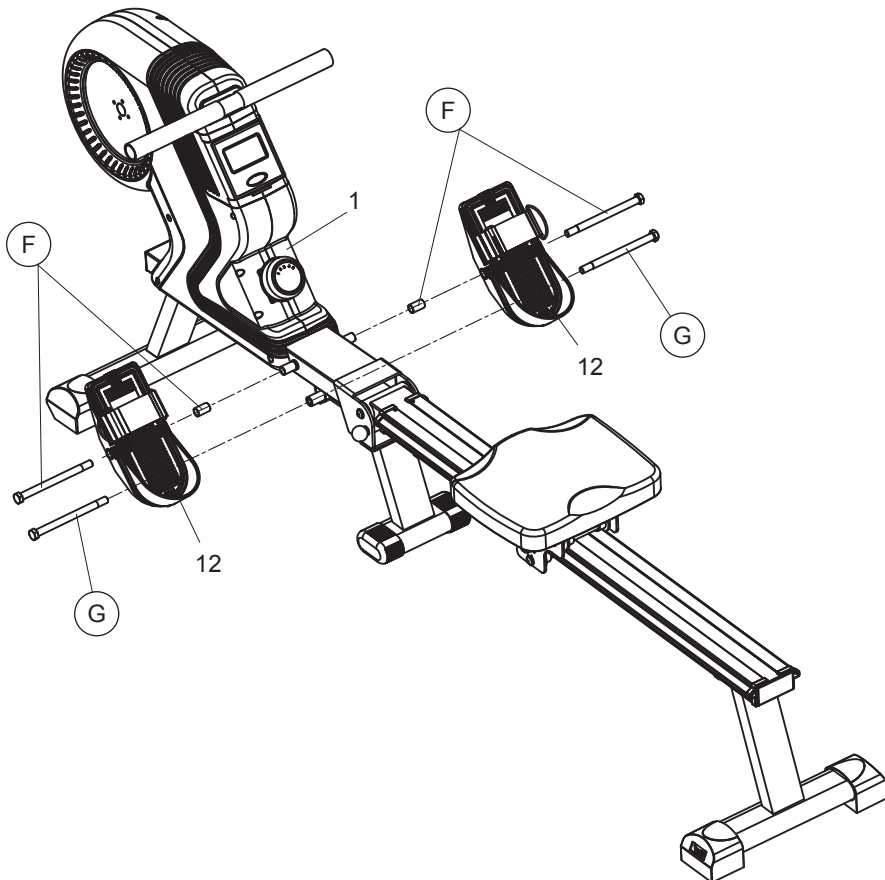
Schritt 5 / Step 5 / 5<sup>e</sup> étape / Passaggio 5 / Paso 5:

		-	x1
(D)		Ø 20 x Ø 8.5	x2
		M8x20	x2
(E)		-	x1
(H)		-	x2



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

F		M12x160	x2
		-	x2
G		M12x160	x2
I		-	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 .....	10
2. SICHERHEITSHINWEISE.....	11
3. VORBEREITEN / ABSTELLEN / RANGIEREN.....	14
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	17
5. TRAININGSTIPPS.....	19
6. ÜBUNG.....	20
7. WARTUNG & REINIGUNG .....	20
8. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	21
9. FEHLERSUCHE.....	21
10. SERVICE UND ERSATZTEILE .....	22
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	23
12. EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	24
13. TEILELISTE.....	25

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Spezifikationen des Produkts

- Maße (L x B x H): ca. 205 x 48 x 73 cm
- Gesamtgewicht: ca. 28 kg
- Klasse: HC (Studiobereich), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. Gewicht des Benutzers: 150 kg

### Computerinformationen

- Modell: TZ-1103
- Batterieanzahl: 2
- Batterietyp: AA, 1,5 V
- Computerfunktionen: Zeit, Schlagfrequenz (SPM), Distanz, Schlaganzahl, Kalorien, Puls (Empfänger eingebaut)
- Funkempfang: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. SICHERHEITSHINWEISE

### VERWENDUNGSZWECK

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

### GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

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

### VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

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

### VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

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

### HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.

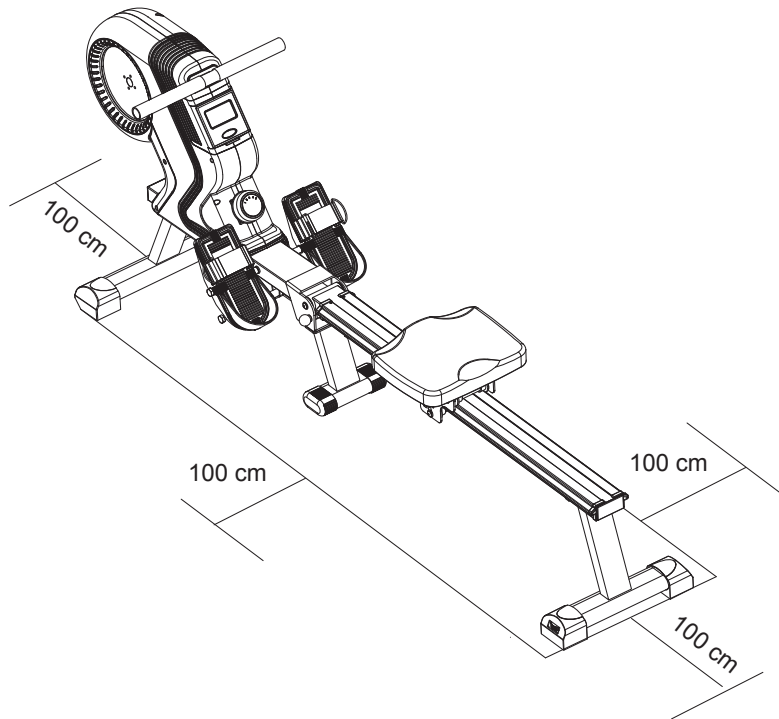
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinander-genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein 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 unerschwinglich 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 Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z. B. Gummifüße Spuren hinterlassen.



## Übungsbereich



DEUTSCH



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

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

### 3. VORBEREITEN / ABSTELLEN / RANGIEREN

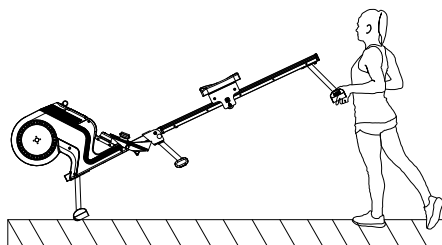
#### Pedale einstellen

Stellen Sie die Pedale (12) auf Ihre Fußgröße ein, indem Sie den Schlaufenumfang anpassen.



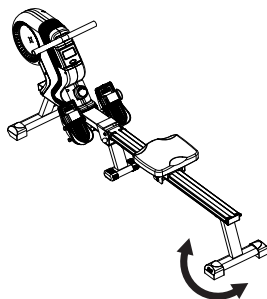
#### Rangieren

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



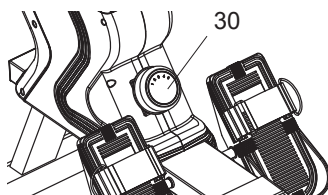
#### Nivellieren

Stellen Sie die Nivellierung über den hinteren Stabilisator (4) des Produkts ein, falls es während des Betriebs nicht balanciert ist.



#### Trainingswiderstand einstellen

Regulieren Sie den Trainingswiderstand mit dem Spannkopf (30).



## Aufbewahrung

### Aufrichten

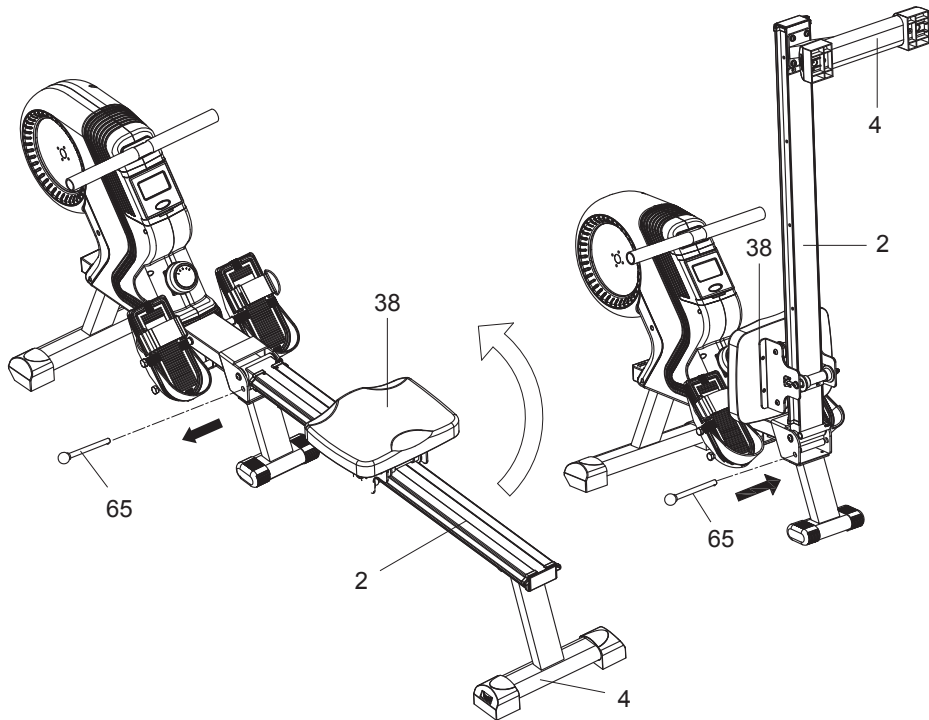
- Wenn Sie das Produkt nicht verwenden, können Sie es platzsparend vertikal aufbewahren.

### ACHTUNG!

- Bewegen Sie sich vorsichtig, wenn Sie das Produkt aufrichten, da Ihr Kopf den hinteren Stabilisator (4) berühren könnte.

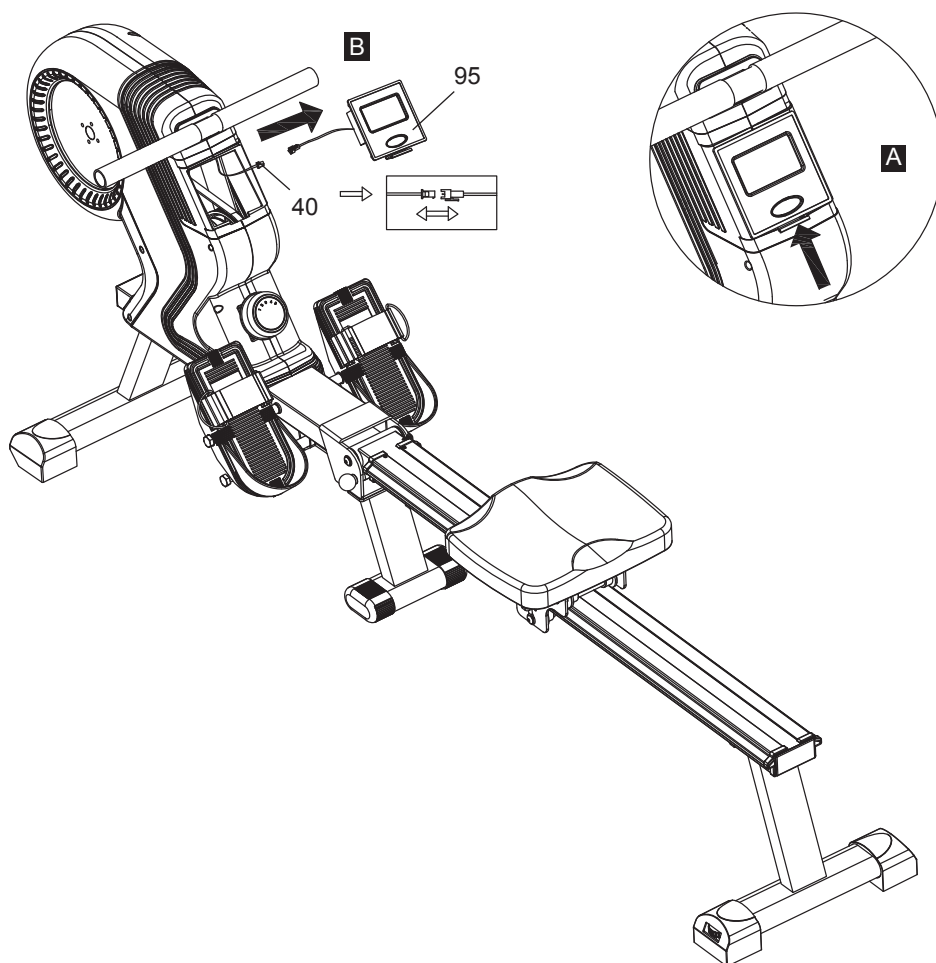


**Vorsicht Quetschgefahr!** Wenn Sie das Produkt aufrichten, wird der Sitz (38) nach unten gleiten.



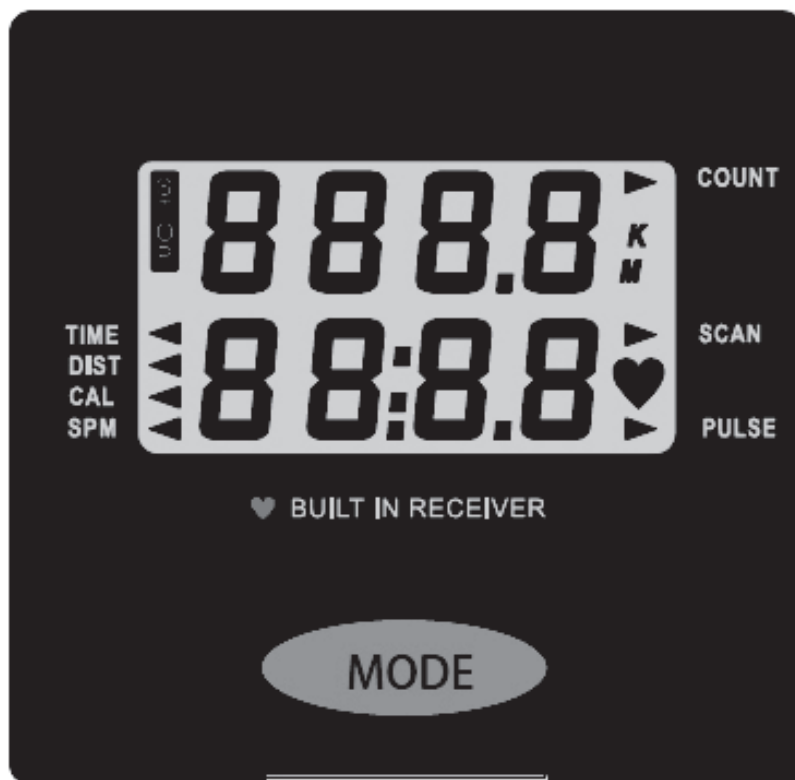
## Batterien einlegen

- Drücken Sie die Entriegelung des Computers (A).
- Entnehmen Sie den Computer (95) von der Halterung.
- Trennen Sie die Kabelverbindung (40) (B).
- Öffnen Sie das Batteriefach auf der Rückseite des Computers und legen Sie 2 Batterien (1.5 V, AA) polrichtig ein.



## 4. BEDIENUNG DES COMPUTERS

DEUTSCH



### Tastenfunktionen:

- MODE**
- Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Displayfunktion auszuwählen.
  - Halten Sie die Taste **MODE** 2 Sekunden gedrückt, um die gespeicherten Werte, mit Ausnahme des Odometers, zurückzusetzen.

**Displayfunktionen:**

- TIME** • Die Trainingszeit (00:00 – 99:59 min).
- SPM** • Schlagfrequenz, Ruderschläge pro Minute (0-120).
- DISTANCE** • Zurückgelegte Distanz (0-9999 m).  
• Alle 6 Sekunden wird die Distanz automatisch im Display angezeigt.
- COUNT** • Ruderschlag-Zähler (0-9999)
- CALORIES** • Kalorienverbrauchsanzeige (0.0–9999 cal).
- 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.  
• Der Puls wird während des Trainings angezeigt..

**Auto On/Off**

1. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung aktiviert.
2. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch in den Standby-Modus, wenn er kein Signal erhält.

**Wichtige Hinweise:**

1. Sollte am Computer keine oder eine unvollständige Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.
2. Der Computer wird mit 2 „AA“-Batterien betrieben.
3. Alle gespeicherten Werte werden zurückgesetzt, wenn die Batterien entfernt werden.

## 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.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

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

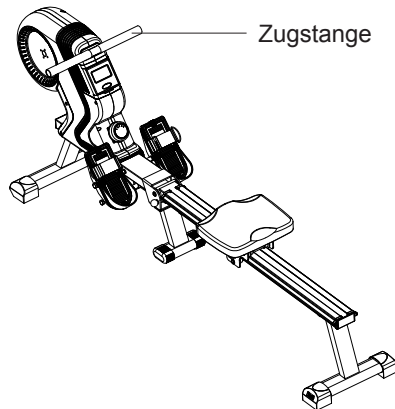
## 6. ÜBUNG

### Position

- Setzen Sie sich auf den Sitz (38) und platzieren Sie Ihre FüÙe vorsichtig in den Pedalen (12).
- 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.
- Wiederholen Sie den Ablauf.



## 7. WARTUNG & REINIGUNG

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



## 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?
<b>Computer</b>		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
Keine Anzeige	Keine Kabelverbindung	Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen
		Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft, Service anrufen
Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen unkodierten, 5.3 kHz/ Brustgurt
Ungenauere oder unterbrochene Anzeige	Schwache Batterie des Brustgurtes	Ersetzen Sie die Batterie des Brustgurtes
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel
<b>Mechanik</b>		
Fehlende Teile	–	Verpackung überprüfen
		Service anrufen
Rudergerät quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren

## 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](mailto: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

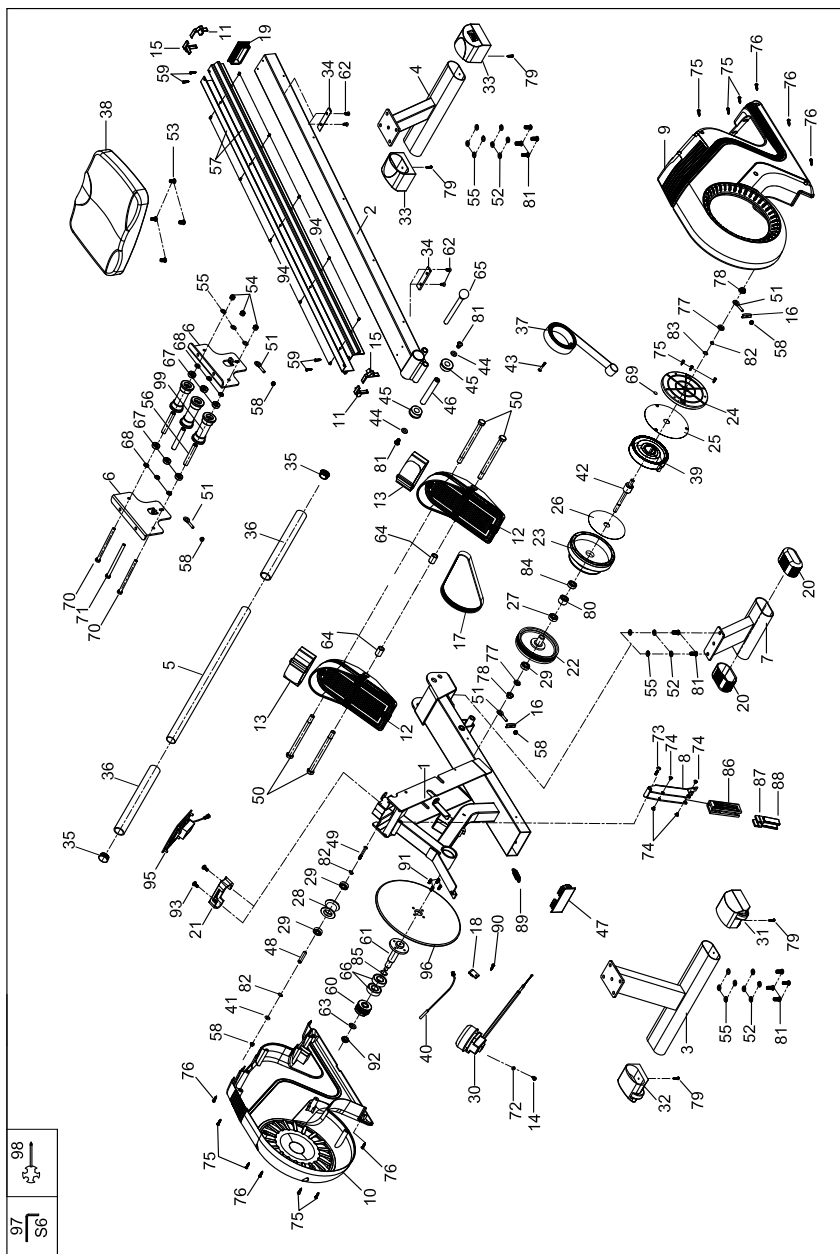
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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	Schiene	1
3	Vorderer Stabilisator	1
4	Hinterer Stabilisator	1
5	Handgriff	1
6	Sitzhalterung	2
7	Mittlerer Stabilisator	1
8	Magnetische Platte	1
9	Kettenabdeckung (L)	1
10	Kettenabdeckung (R)	1
11	Aluminium-Abdeckung L	2
12	Pedale	2
13	Pedalschlaufe	2
14	Kreuzschlitzschraube M5*15	1
15	Aluminium-Abdeckung R	2
16	Justierplatte, U-Form	2
17	Gurt	1
18	Sensorhalter	1
19	Quadratischer Stecker	1
20	Ovaler Stecker	2
21	Handgriffhalter	1
22	Riemenscheibe	1
23	Kordelzugrolle	1
24	Federabdeckung	1
25	Wand A	1
26	Wand B	1
27	Kugellager 6003	1
28	Riemenscheibe	1
29	Kugellager 6000ZZ	3
30	Spannknopf	1
31	Endkappe für vorderen Stabilisator (L)	1
32	Endkappe für vorderen Stabilisator (R)	1
33	Endkappe für hinteren Stabilisator	2

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
34	Begrenzungs-pad	2
35	Endkappe für Handgriff	2
36	Schaumstoffgriff	2
37	Geflecht	1
38	Sitz	1
39	Spiralfeder	1
40	Kabelverbindung	1
41	Unterlegscheibe $\Phi 12 \times \Phi 6.5$	1
42	Welle für Kordelzugrolle	1
43	Kreuzschlitzschraube M5×35	1
44	Unterlegscheibe $\Phi 20 \times \Phi 8.5$	2
45	Buchse für Schiene	2
46	Schienenachse	1
47	Quadratischer Stecker	1
48	Abstandshalter für Riemenscheibe	1
49	Sechskantschraube M6*55	1
50	Sechskantschraube M12*160	4
51	Einstellschraube M6*40	4
52	Federscheibe $\Phi 8.5 \times \Phi 1.5$	10
53	Schraube M6*15	4
54	Nylonmutter M8	3
55	Unterlegscheibe $\Phi 16 \times \Phi 8.5$	13
56	Buchse für Sitzrolle	3
57	Aluminiumplatte	2
58	Nylonmutter M6	5
59	Selbstschneidende Schraube ST4.0*16	4
60	Kleine Riemenscheibe	1
61	Achse für Schwungrad	1
62	Flache Kreuzschlitzschraube M6*10	4
63	Unterlegscheibe $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times \Phi 2$	1
64	Buchse für Pedal	2
65	Sicherungsstift	1
66	Kugellager 6004	2
67	Kugellager 608ZZ	6
68	Abstandhalter für Sitzrolle	6

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
69	Magnet	1
70	Schraube M8*140	2
71	Schraube M8*145	1
72	Unterlegscheibe $\Phi 11 \times \Phi 5.5$	1
73	Innensechskantschraube M6*45	1
74	Selbstschneidende Schraube ST5.0*10	4
75	Selbstschneidende Schraube ST4.0*19	10
76	Selbstschneidende Schraube ST4.0*16	6
77	Sechskantmutter M10	2
78	Flanschmutter M10	2
79	Selbstschneidende Schraube ST4.0*25	4
80	Einweglager	1
81	Innensechskantschraube M8*20	12
82	C-Clip	3
83	Wellenscheibe $\Phi 13.5 \times \Phi 10.5$	1
84	Kugellager 16003	1
85	Wellenscheibe $\Phi 27.2 \times \Phi 20.8$	1
86	Magnetische Halterung	1
87	Kleiner starker Magnet	4
88	Großer starker Magnet	2
89	Schleppfeder	1
90	Selbstschneidende Schraube ST4.0*12	1
91	Innensechskantschraube M6*12	4
92	Nylonmutter M10	1
93	Kreuzschlitzschraube M5*12	2
94	Flache Kreuzschlitzschraube M4*12	10
95	Computer	1
96	Schwungrad	1
97	Innensechskantschlüssel	2
98	Schraubenschlüssel	1
99	Sitzrollen	3

Dear Customer,

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

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

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

## CONTENTS

1. TECHNICAL DATA .....	28
2. SAFETY INFORMATION.....	29
3. PREPARING / SETTING UP / MOVING .....	32
4. USING THE COMPUTER .....	35
5. WORKOUT TIPS.....	37
6. EXERCISE .....	38
7. MAINTENANCE & CLEANING.....	38
8. NOTES ON DISPOSAL.....	39
9. TROUBLESHOOTING .....	39
10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS.....	40
11. TERMS OF WARRANTY.....	41
12. EXPLODED DIAGRAM .....	42
13. PART LIST.....	43

## 1. TECHNICAL DATA

### Product specifications

- Dimensions (L x W x H): approx. 205 x 48 x 73 cm
- Total weight: approx. 28 kg
- Class: HC (studio use), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. weight of user: 150 kg

### Computer information

- Model: TZ-1103
- Number of batteries: 2
- Type of batteries: AA 1.5 V
- Computer functions: Time, stroke frequency (SPM), distance, number of strokes, calories, heart rate (integrated receiver)
- Radio reception: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://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 150 kg.
- With regular training, your rowing machine will strengthen your upper, lower and lateral abs as well as your leg muscles.

### DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

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

### CAUTION – RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use 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

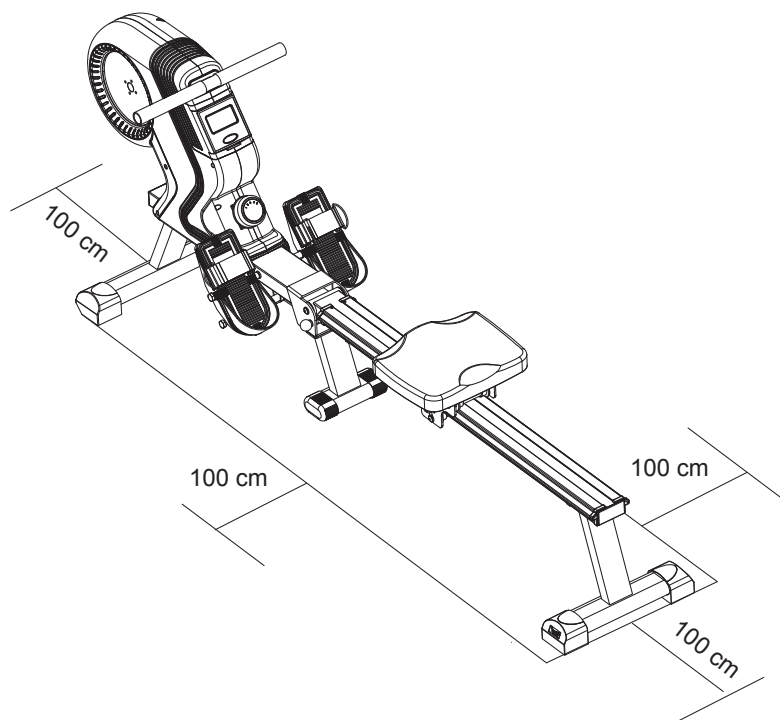
- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.

- 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



ENGLISH



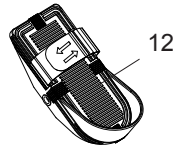
**Caution Risk of crushing!** Moving parts such as the seat may crush, pinch or cut body parts. Do not touch the slide rail while using the product!

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

### 3. PREPARING / SETTING UP / MOVING

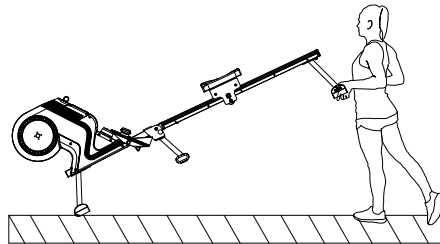
#### Setting the pedals

Adjust the pedals (12) to your foot size by adjusting the strap circumference.



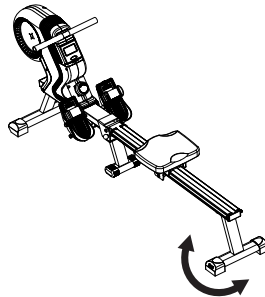
#### Moving

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



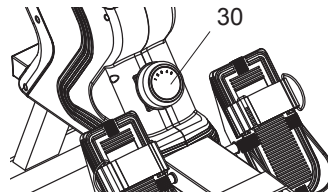
#### Leveling

Use the rear stabilizer (4) to level the product if it is not balanced during use.



#### Setting the training resistance

Turn the knob (30) to adjust the training resistance.



## Storage

### Setting upright

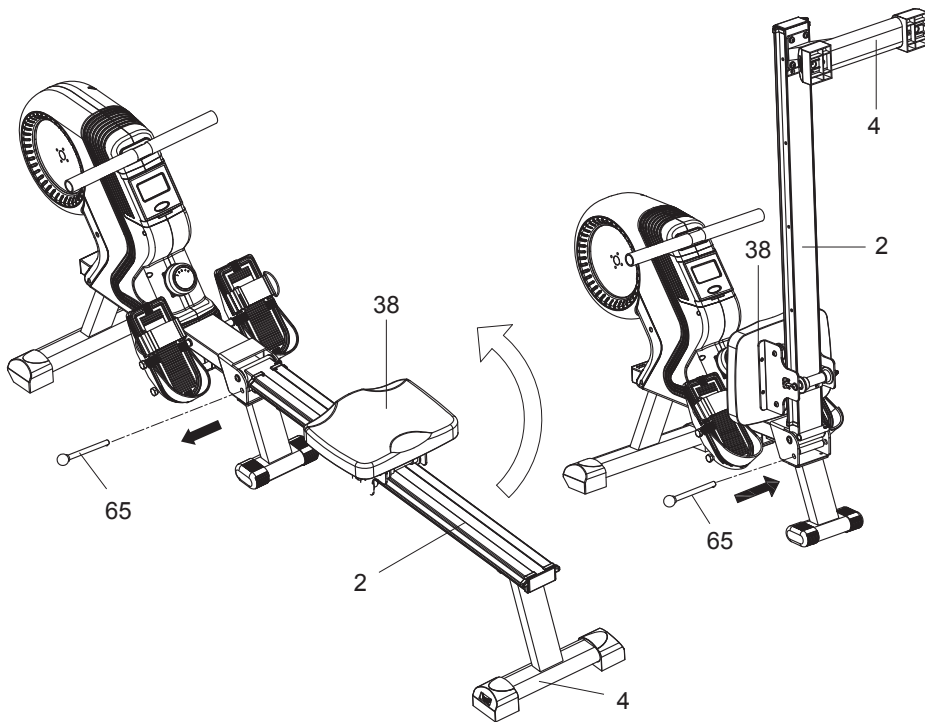
- While the product is not in use, you can store it in a vertical position to save space.

### CAUTION!

- Move carefully when setting the product upright to avoid hitting your head on the rear stabilizer (4).

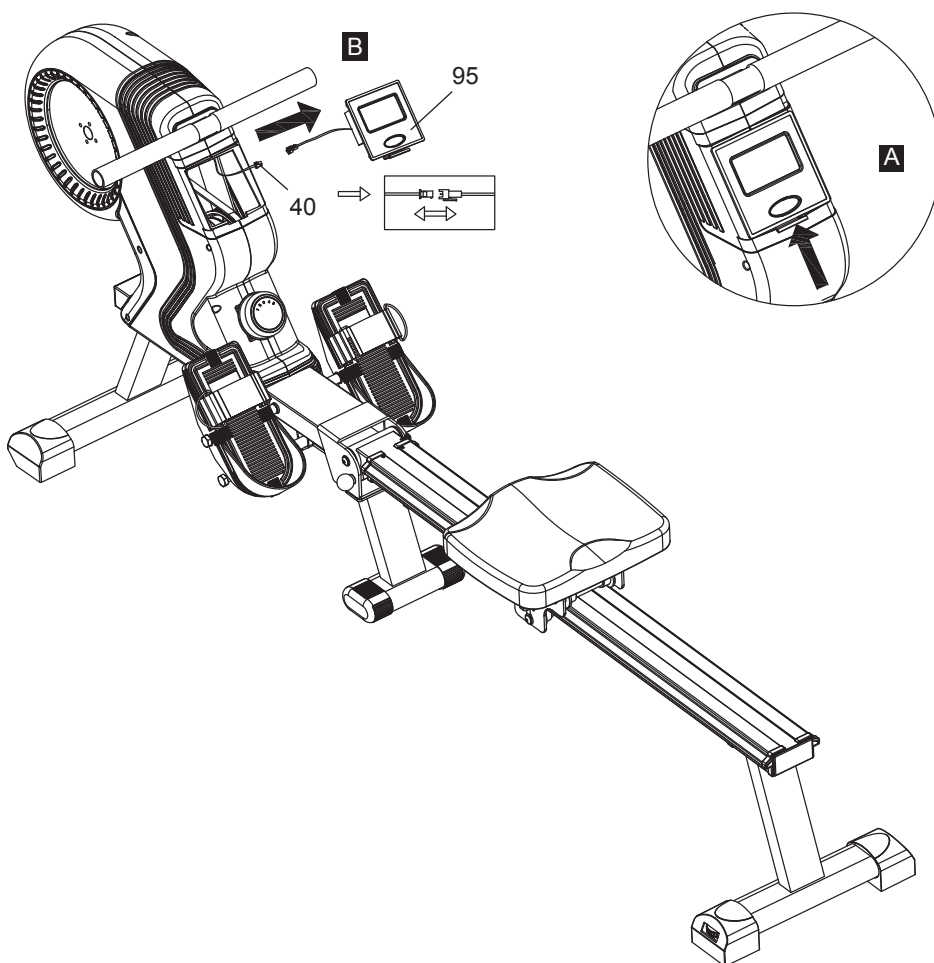


**Caution Risk of crushing!** When you set the product upright, the seat (38) slides down.



### Inserting the batteries

- Press the latch on the computer (A).
- Remove the computer (95) from the holder.
- Unhook the cable (4) (B).
- Open the battery compartment on the back of the computer and insert two batteries (1.5 V, AA), heeding correct polarity.



## 4. USING THE COMPUTER

ENGLISH



### Button functions:

- MODE**
- Press the **MODE** button to select a display function.
  - **Press and hold MODE for 2 seconds** to reset the saved values, excluding the odometer.

**Display functions:**

- TIME** • Training time (00:00 – 99:59 min).
- SPM** • Stroke frequency, strokes per minute (0–120).
- DISTANCE** • Distance covered (0–9999 m).  
• The display shows the distance automatically every 6 seconds.
- COUNT** • Strokes counter (0-9999)
- CALORIES** • Calories burned (0.0–9999 cal).
- PULSE** • Pulse display  
• The computer features a built-in receptor for a heart rate sensor suitable for all common 5.3 kHz chest straps (chest strap not included).  
• Follow the instructions of your chest strap.  
• Your heart rate is displayed during training.

**Auto On/Off**

1. The computer activates automatically when you begin exercising.
2. After 4 minutes, the computer automatically switches to standby mode when no signal is received.

**Important notes:**

1. If the computer display shows nothing or only some indicators, replace the batteries.
2. The computer is powered by 2 AA batteries.
3. All saved values are reset when you remove the 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.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.
- Check your pulse regularly. Establish your personal training frequency range to achieve the best training results. Take into consideration your age as well as your physical condition. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

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

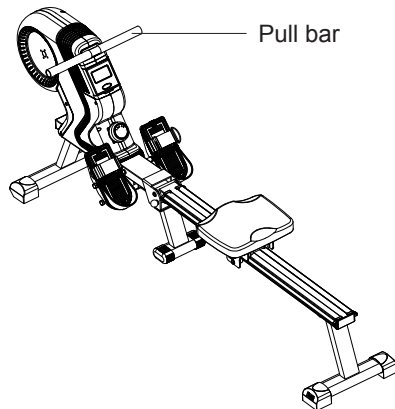
## 6. EXERCISE

### Position

- Sit on the seat (38) and carefully place your feet in the pedals (12).
- 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.
- 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?
<b>Computer</b>		
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.
No display	Incompatible chest strap	Use an uncoded 5.3 kHz/chest strap
Inaccurate or interrupted display	Weak chest strap batteries	Replace chest strap batteries
	Insufficient body contact with strap	Following the manufacturer's instructions, moisten the chest strap's contact surfaces or use a contact gel.
<b>Mechanics</b>		
Missing parts	–	Check packaging
		Call our service center
Rowing machine is squeaking	Parts subject to friction are not greased sufficiently	Grease squeaking part with thick grease or fat

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

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

\*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

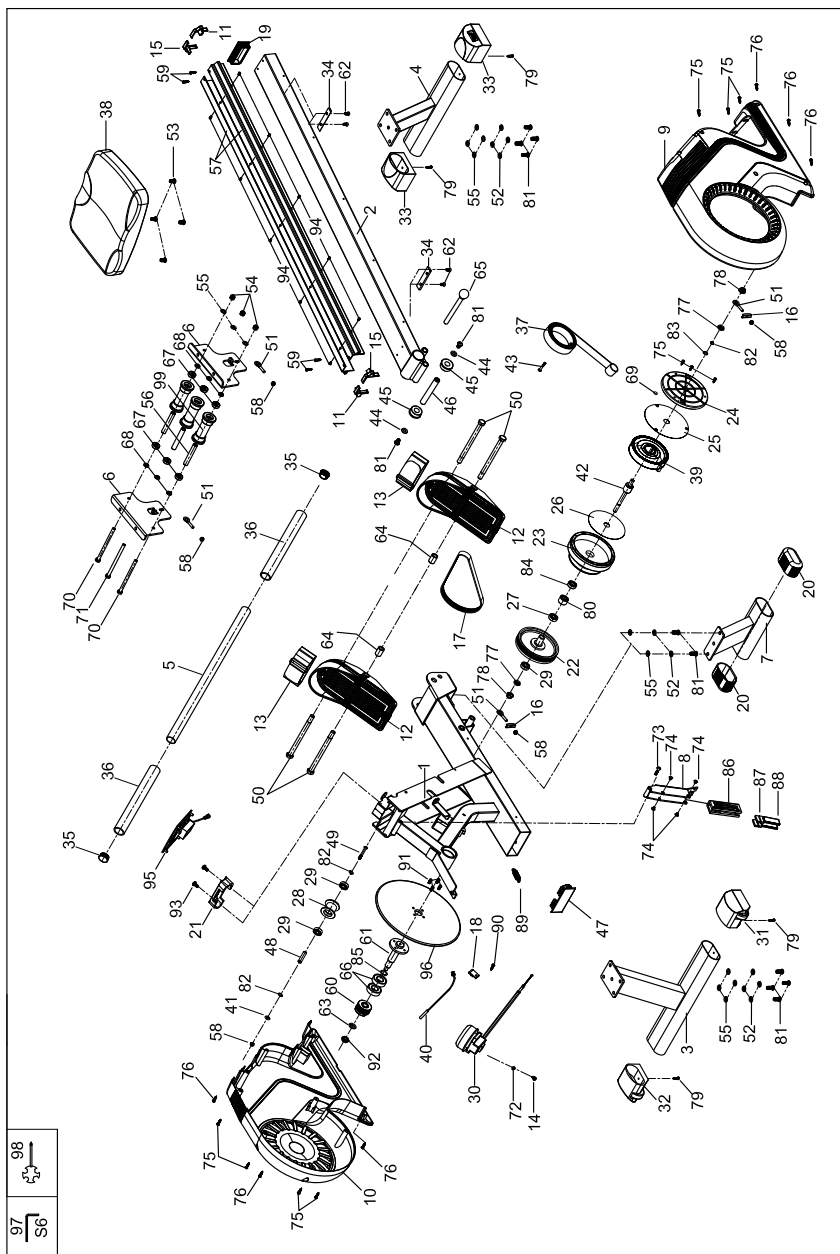
SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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	Rail	1
3	Front Stabilizer	1
4	Rear Stabilizer	1
5	Handle	1
6	Seat mount	2
7	Middle stabilizer	1
8	Magnetic plate	1
9	Chain cover (L)	1
10	Chain cover (R)	1
11	Aluminum cover L	2
12	Pedals	2
13	Pedal strap	2
14	Phillips screw M5*15	1
15	Aluminum cover R	2
16	U-shaped adjustment plate	2
17	Strap	1
18	Sensor bracket	1
19	Square plug	1
20	Oval plug	2
21	Handle holder	1
22	Belt wheel	1
23	Pulley	1
24	Spring cover	1
25	Wall A	1
26	Wall B	1
27	Ball bearing 6003	1
28	Belt wheel	1
29	Ball bearing 6000ZZ	3
30	Tension knob	1
31	End cap for front stabilizer (L)	1
32	End cap for front stabilizer (R)	1
33	End cap for rear stabilizer	2
34	Limiter pad	2
35	End cap for handle	2
36	Handlebar foam grip	2

No.	Description and information	Quantity
37	Mesh	1
38	Seat	1
39	Spiral spring	1
40	Cable connection	1
41	Washer $\Phi 12 \times \Phi 6.5$	1
42	Pulley shaft	1
43	Phillips screw M5*35	1
44	Washer $\Phi 20 \times \Phi 8.5$	2
45	Rail socket	2
46	Rail axle	1
47	Square plug	1
48	Spacer for belt wheel	1
49	Hex screw M6*55	1
50	Hex screw M12*160	4
51	Set screw M6*40	4
52	Spring washer $\Phi 8.5 \times \Phi 1.5$	10
53	Bolt M6*15	4
54	Nylon nut M8	3
55	Washer $\Phi 16 \times \Phi 8.5$	13
56	Seat roller socket	3
57	Aluminum plate	2
58	Nylon nut M6	5
59	Self-tapping screw ST4.0*16	4
60	Small belt wheel	1
61	Axle for flywheel	1
62	Flat Phillips screw M6*10	4
63	Washer $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times \Phi 2$	1
64	Pedal socket	2
65	Safety pin	1
66	Ball bearing 6004	2
67	Ball bearings 608ZZ	6
68	Spacer for seat roller	6
69	Magnet	1
70	Screw M8*140	2
71	Screw M8*145	1
72	Washer $\Phi 11 \times \Phi 5.5$	1
73	Hex screw M6*45	1
74	Self-tapping screw ST5.0*10	4



No.	Description and information	Quantity
75	Self-tapping screw ST4.0*19	10
76	Self-tapping screw ST4.0*16	6
77	Hex nut M10	2
78	Flange nut M10	2
79	Self-tapping screw ST4.0*25	4
80	One-way bearing	1
81	Hexagon socket screw M8*20	12
82	C clip	3
83	Shaft washer $\Phi 13.5 \times \Phi 10.5$	1
84	Ball bearing 16003	1
85	Shaft washer $\Phi 27.2 \times \Phi 20.8$	1
86	Magnetic holder	1
87	Small strong magnet	4
88	Large strong magnet	2
89	Catch spring	1
90	Self-tapping screw ST4.0*12	1
91	Hexagon socket screw M6*12	4
92	Nylon nut M10	1
93	Phillips screw M5*12	2
94	Flat Phillips screw M4*12	10
95	Computer	1
96	Flywheel	1
97	Hex key	2
98	Wrench	1
99	Seat rollers	3

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 transmettre ce produit à une autre personne, veuillez toujours donner son mode d'emploi avec.

## TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES .....	46
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	47
3. PRÉPARER/POSITIONNER/RANGER.....	50
4. FONCTIONNEMENT DE L'ORDINATEUR .....	53
5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT.....	55
6. EXERCICES.....	56
7. ENTRETIEN ET NETTOYAGE.....	56
8. CONSEILS POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE .....	57
9. DÉPANNAGE .....	57
10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....	58
11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE .....	59
12. VUE ÉCLATÉE .....	60
13. LISTE DES PIÈCES.....	61

## 1. DONNÉES TECHNIQUES

### Caractéristiques du produit

- Dimension (L x l x H) : env. 205 x 48 x 73 cm
- Poids total : env. 28 kg
- Classe : HC (domaine studio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg

### Informations de l'ordinateur

- Modèle : TZ-1103
- Nombre de piles : 2
- Type de piles : AA, 1,5 V
- Fonctions de l'ordinateur : durée, fréquence de coups de rame (SPM), distance, nombre de coups de rame, calories, pouls (récepteur intégré)
- Réception radioélectrique : 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### USAGE PRÉVU

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

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

### INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

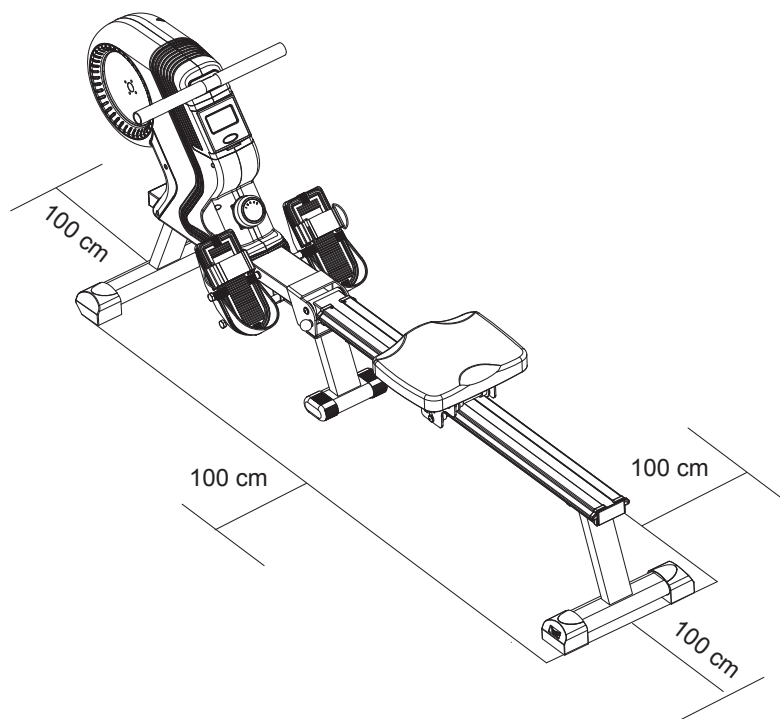
- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.

- 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 entraîner la mort. Par conséquent, conservez les piles neuves ou usagées ainsi que l'article hors de la portée des enfants. Si vous supposez qu'une pile a été avalée ou a pénétré autrement dans une partie du corps, veuillez faire immédiatement appel à une assistance médicale.
- Si une pile fuit, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez au besoin les parties concernées à l'eau et consultez immédiatement un médecin.

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

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

## Espace d'entraînement



FRANÇAIS



**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, lorsque vous utilisez l'appareil !

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

### 3. PRÉPARER/POSITIONNER/RANGER

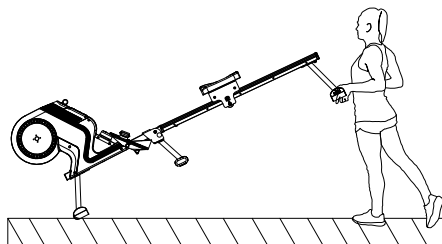
#### Réglage des pédales

Réglez les pédales (12) à votre pointure en adaptant la languette aux pieds.



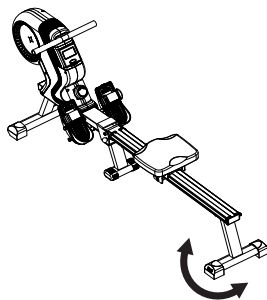
#### Déplacement

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



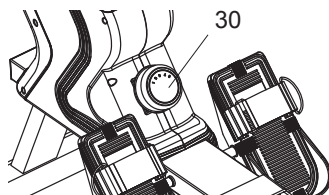
#### Niveau

Si le produit n'est pas bien équilibré durant l'utilisation, réglez le niveau du stabilisateur arrière (4).



#### Réglage de la résistance pour l'entraînement

Réglez la résistance pour l'entraînement avec le bouton de tension (30).



## Rangement

### Positionnement

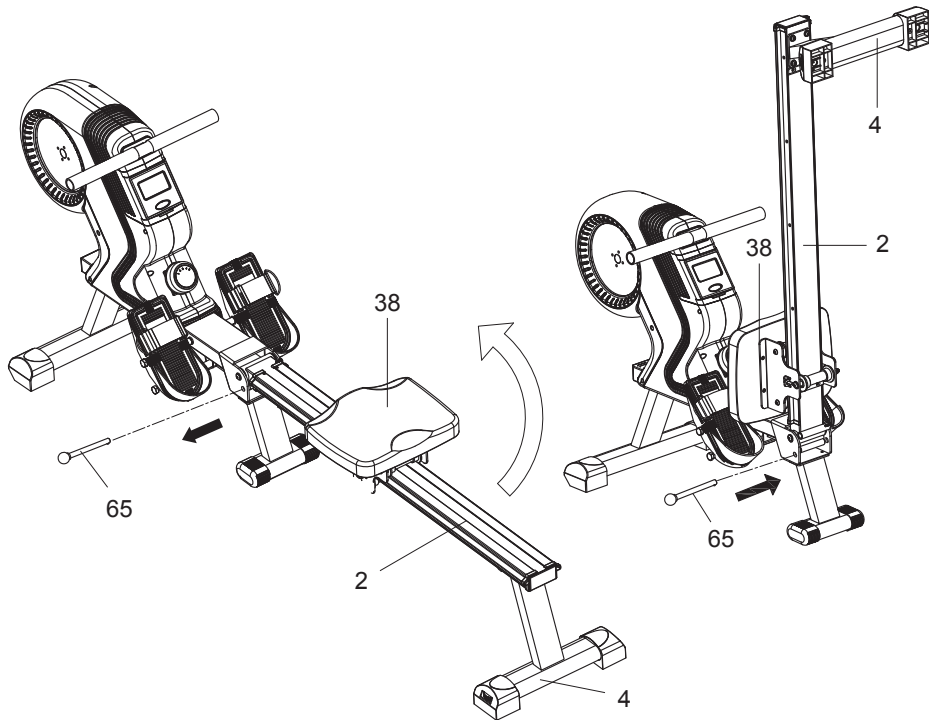
- Si vous n'utilisez pas le produit, vous pouvez le ranger à la verticale afin de gagner de la place.

### ATTENTION !

- Déplacez prudemment le produit, lorsque vous le redressez, car votre tête pourrait entrer en contact avec le stabilisateur arrière (4).

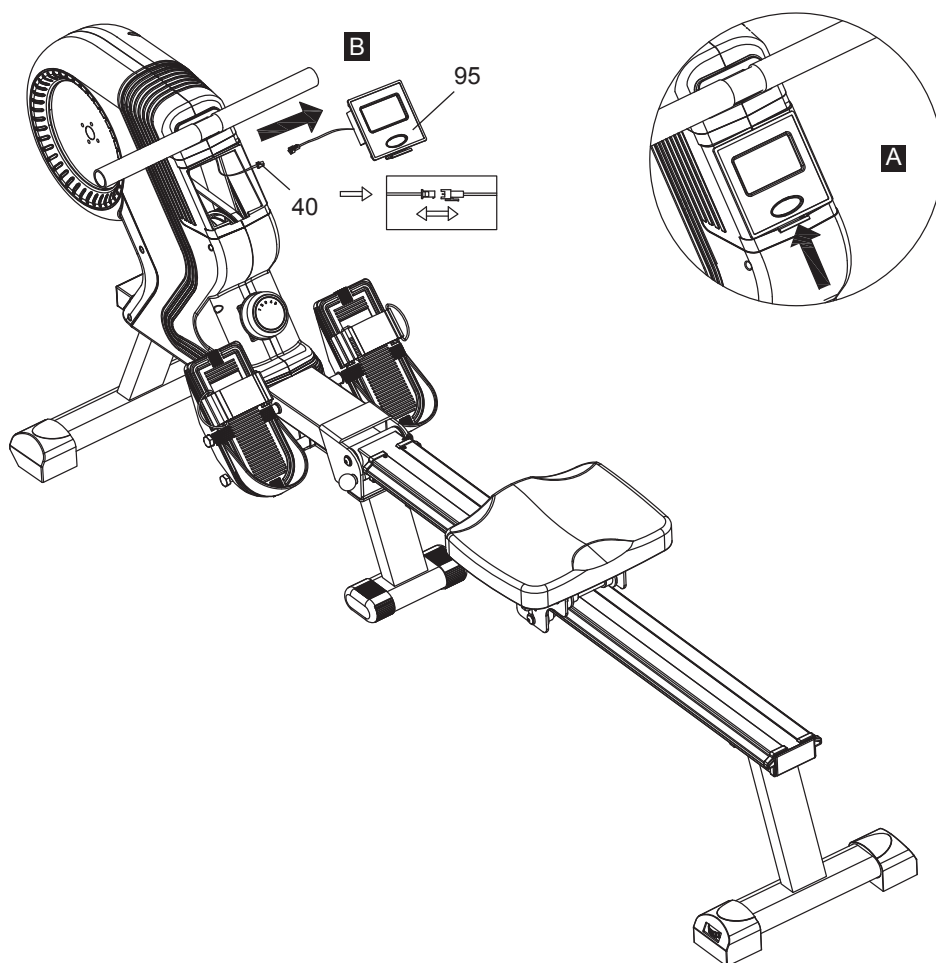


**Attention, risque de pincement !** Si vous redressez le produit, le siège (38) glissera vers le bas.



## Insertion des piles

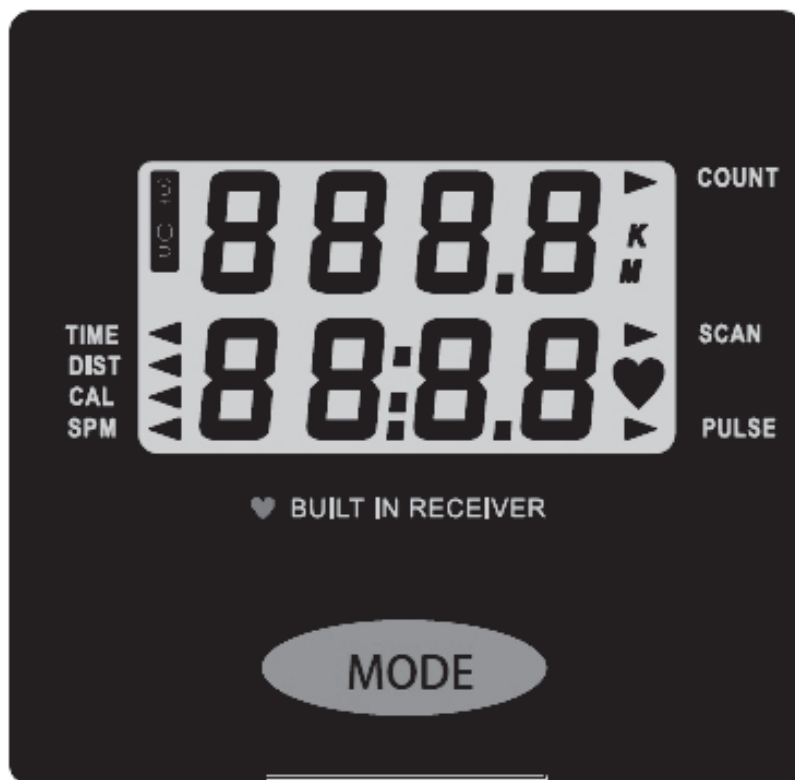
- Appuyez sur la patte de déverrouillage de l'ordinateur (A).
- Enlevez l'ordinateur (95) du support.
- Débranchez le raccord du câble (40) (B).
- Ouvrez le compartiment des piles au dos de l'ordinateur et insérez 2 piles (1,5 V, AA) en respectant la polarité.





## 4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

FRANÇAIS



### Fonctions des touches :

- MODE**
- Appuyez sur la touche **MODE** pour sélectionner la fonction sur l'afficheur.
  - Maintenez la touche **MODE** pendant 2 secondes afin de réinitialiser, à l'exception de l'odomètre, les valeurs enregistrées.

### Fonctionnalités de l'afficheur :

- |                 |   |
|-----------------|---|
| <b>TIME</b>     | • Durée de l'entraînement (00:00 – 99:59 min).  |
| <b>SPM</b>      | • Fréquence de coups de rame, coup de rame par minute (0-120).  |
| <b>DISTANCE</b> | • Distance parcourue (0-9999 m).<br>• La distance est indiquée automatiquement sur l'afficheur toutes les 6 secondes.   |
| <b>COUNT</b>    | • Compteur de coup de rame (0 à 9999)   |
| <b>CALORIES</b> | • Affichage de consommation de calories (0.0–9999 cal).   |
| <b>PULSE</b>    | • Affichage du pouls<br>• L'ordinateur a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient pour presque toutes les sangles thoraciques à 5,3 kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage).<br>• Consultez également les instructions du mode d'emploi de la sangle thoracique.<br>• Le pouls est affiché durant l'entraînement. |

### Auto On/Off

1. L'ordinateur est activé automatiquement au départ d'un exercice.
2. Si l'ordinateur ne reçoit aucun signal, il s'arrête automatiquement après 4 minutes.

### Mises en garde importantes :

1. remplacez les piles, si aucune information n'apparaît sur l'ordinateur ou s'il n'existe qu'un affichage partiel.
2. L'ordinateur est alimenté avec 2 piles de type AA.
3. Toutes les valeurs enregistrées sont réinitialisées lorsque les piles sont retirées.

## 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.
- 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

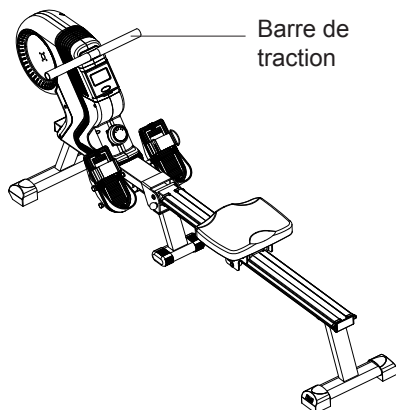
## 6. EXERCICES

### Position

- Asseyez-vous sur le siège (38) et placez soigneusement vos pieds dans les pédales (12).
- Retirez 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 modifier l'inclinaison du haut du corps.
- Lorsque vous avez complètement étiré vos jambes, pliez légèrement le haut du corps vers l'arrière.
- Maintenant, tirez avec vos bras la barre de traction vers votre poitrine.
- Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse.
- Répétez le mouvement.



## 7. ENTRETIEN ET NETTOYAGE

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

## 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 ?
<b>Ordinateur</b>		
Aucun affichage ou aucun fonctionnement	Pas d'alimentation en électricité	Piles manquantes – insérer des piles
		Piles vides – insérer de nouvelles piles
	Câble non raccordé	Piles mal introduites – réinsérer correctement
Aucun affichage	Sangle thoracique incompatible	Il faut contrôler le raccordement du câble. Si le problème persiste – appeler le service.
		Une sangle thoracique/5,3 kHz non codée doit être utilisée.
Affichage imprécis ou interrompu	Pile faible de la sangle thoracique	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.
<b>Mécanique</b>		
Pièces manquantes	–	Vérification de l'emballage
		Il faut appeler le service.
Le rameur grince.	Les pièces exposées au frottement ne sont pas graissées suffisamment.	Il faut lubrifier les parties grinçantes avec de l'huile épaisse ou de la graisse.

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

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

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

**Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations décrites ci-dessous.**

- 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

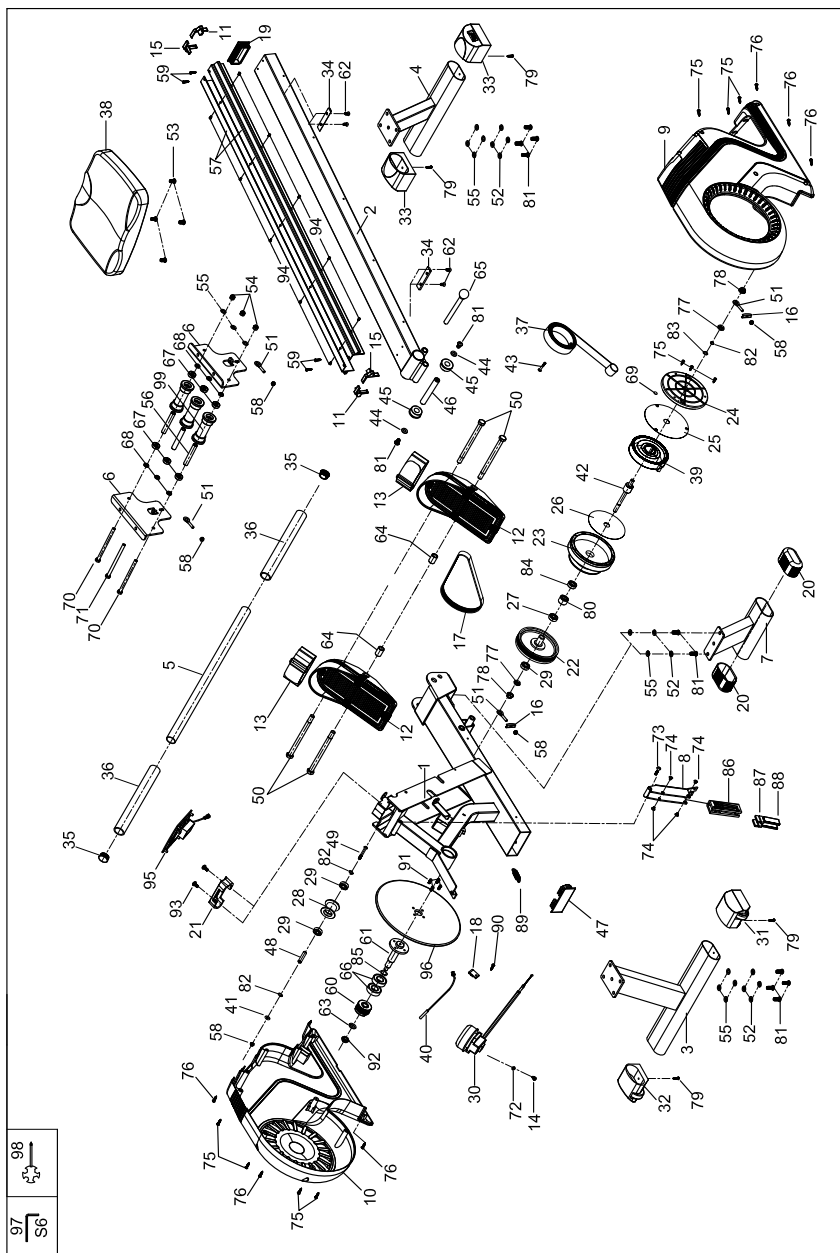
SportPlus certifie que le produit, auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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 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

FRANÇAIS

N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Rail	1
3	Stabilisateur avant	1
4	Stabilisateur arrière	1
5	Poignée	1
6	Support du siège	2
7	Stabilisateur central	1
8	Plaque aimantée	1
9	Couvercle de la chaîne (G)	1
10	Couvercle de la chaîne (D)	1
11	Couvercle en aluminium L	2
12	Pédale	2
13	Languette de pédale	2
14	Vis cruciforme M5*15	1
15	Couvercle en aluminium R	2
16	Plaque d'ajustement, forme en U	2
17	Courroie	1
18	Support du capteur	1
19	Fiche carrée	1
20	Fiche ovale	2
21	Support de poignée	1
22	Poulie	1
23	Rouleau d'entraînement de la courroie	1
24	Revêtement protégeant des ressorts	1
25	Paroi A	1
26	Paroi B	1
27	Roulement à billes 6003	1
28	Poulie	1
29	Roulement à billes 6000ZZ	3
30	Bouton de tension	1
31	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant (G)	1
32	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant (D)	1
33	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur arrière	2
34	Pièce de limitation	2
35	Capuchon d'extrémité de la poignée	2
36	Poignée/garnissage en mousse	2

N°	Description et données	Quantité
37	Tresse plate	1
38	Siège	1
39	Ressort en spirale	1
40	Raccord de câble	1
41	Rondelle plate $\Phi 12 \times \Phi 6.5$	1
42	Arbre pour rouleau d'entraînement de la courroie	1
43	Vis cruciforme M5*35	1
44	Rondelle plate $\Phi 20 \times \Phi 8.5$	2
45	Douille pour rail	2
46	Axe du rail	1
47	Fiche carrée	1
48	Entretoise pour support de poulie	1
49	Vis à six pans M6*55	1
50	Vis à six pans M12*160	4
51	Vis de réglage M6*40	4
52	Rondelle ressort $\Phi 8.5 \times \Phi 1.5$	10
53	Vis M6*15	4
54	Écrou en nylon M8	3
55	Rondelle plate $\Phi 16 \times \Phi 8.5$	13
56	Douille du roulement du siège	3
57	Plaque d'aluminium	2
58	Écrou en nylon M6	5
59	Vis autotaraudeuse ST4.0*16	4
60	Petite poulie	1
61	Axe pour volant	1
62	Vis cruciforme plate M6*10	4
63	Rondelle plate $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times \Phi 2$	1
64	Douille pour pédale	2
65	Goupille de sécurité	1
66	Roulement à billes 6004	2
67	Roulement à billes 608ZZ	6
68	Entretoise pour roulement du siège	6
69	Aimant	1
70	Vis M8*140	2
71	Vis M8*145	1
72	Rondelle plate $\Phi 11 \times \Phi 5.5$	1
73	Vis à six pans creux M6*45	1
74	Vis autotaraudeuse ST5.0*10	4

N°	Description et données	Quantité
75	Vis autotaraudeuse ST4.0*19	10
76	Vis autotaraudeuse ST4.0*16	6
77	Écrou hexagonal M10	2
78	Écrou à bride M10	2
79	Vis autotaraudeuse ST4.0*25	4
80	Roulement	1
81	Vis à 6 pans M8*20	12
82	Clip C	3
83	Rondelle ondulée $\Phi 13.5 \times \Phi 10.5$	1
84	Roulement à billes 16003	1
85	Rondelle ondulée $\Phi 27.2 \times \Phi 20.8$	1
86	Fixation par aimant	1
87	Petit aimant fort	4
88	Grand aimant fort	2
89	Ressort de freinage	1
90	Vis autotaraudeuse ST4.0*12	1
91	Vis à 6 pans M6*12	4
92	Écrou en nylon M10	1
93	Vis cruciforme M5*12	2
94	Vis cruciforme plate M4*12	10
95	Ordinateur	1
96	Volant	1
97	Clé hexagonale	2
98	Clé plate	1
99	Rouleaux du siège	3

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 .....	64
2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA .....	65
3. PREPARARE / POSARE / SISTEMARE .....	68
4. UTILIZZO DEL COMPUTER .....	71
5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO .....	73
6. ESERCIZIO .....	74
7. MANUTENZIONE E PULIZIA .....	74
8. ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO .....	75
9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI .....	75
10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO .....	76
11. DISPOSIZIONI DI GARANZIA .....	77
12. DISEGNO ESPLOSO .....	78
13. ELENCO DELLE PARTI .....	79

## 1. DATI TECNICI

### Specifiche del prodotto

- Dimensioni (L x P x A): ca. 205 x 48 x 73 cm
- Peso totale: ca. 28 kg
- Classe: HC (area studio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso max. dell'utente: 150 kg

### Informazioni sul computer

- Modello: TZ-1103
- Numero di batterie: 2
- Tipo di batterie: AA, 1,5 V
- Funzioni del computer: Tempo, frequenza dei colpi (SPM), distanza, numero di colpi, calorie, polso (ricevitore integrato)
- Ricezione radio: 5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA

### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 150 kg.
- Con l'allenamento regolare, il vogatore rafforza la muscolatura addominale superiore, inferiore e laterale e i muscoli delle gambe.

### 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

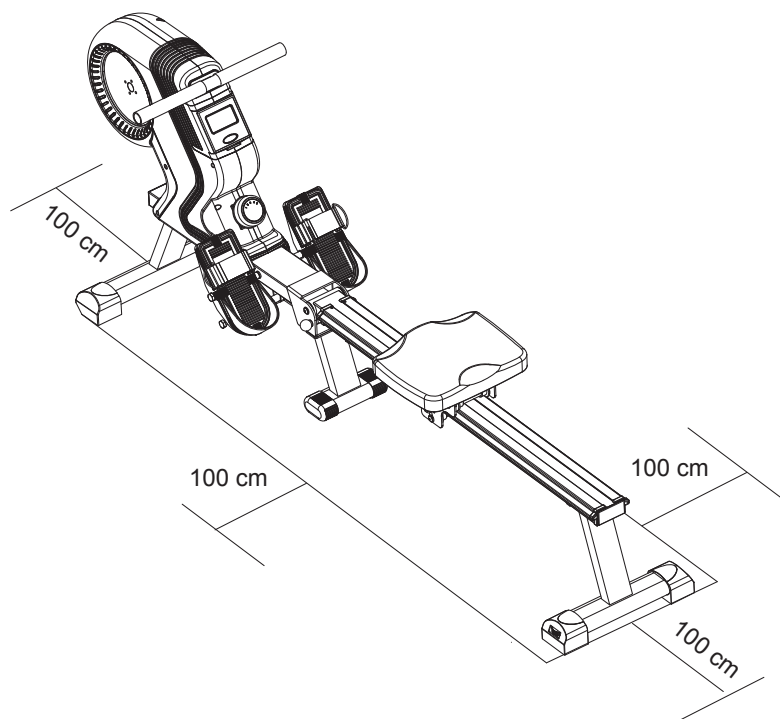
- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.

- 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



ITALIANO



**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 del prodotto!

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

### 3. PREPARARE / POSARE / SISTEMARE

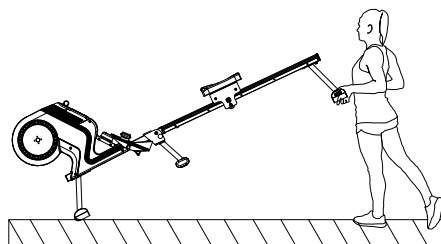
#### Regolazione dei pedali

Regolare i pedali (12) in base alle dimensioni dei piedi adattando la circonferenza del passante.



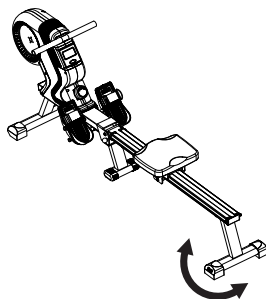
#### Sistemazione

Per spostare il prodotto, 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.



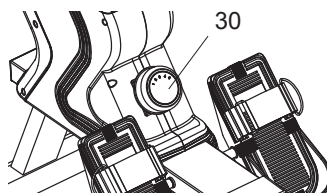
#### Livellamento

Regolare il livellamento tramite lo stabilizzatore posteriore (4) del prodotto, se non è bilanciato durante il funzionamento.



#### Regolazione della resistenza di allenamento

Regolare la resistenza di allenamento con la manopola di tensione (30).





## Conservazione

### Sollevamento

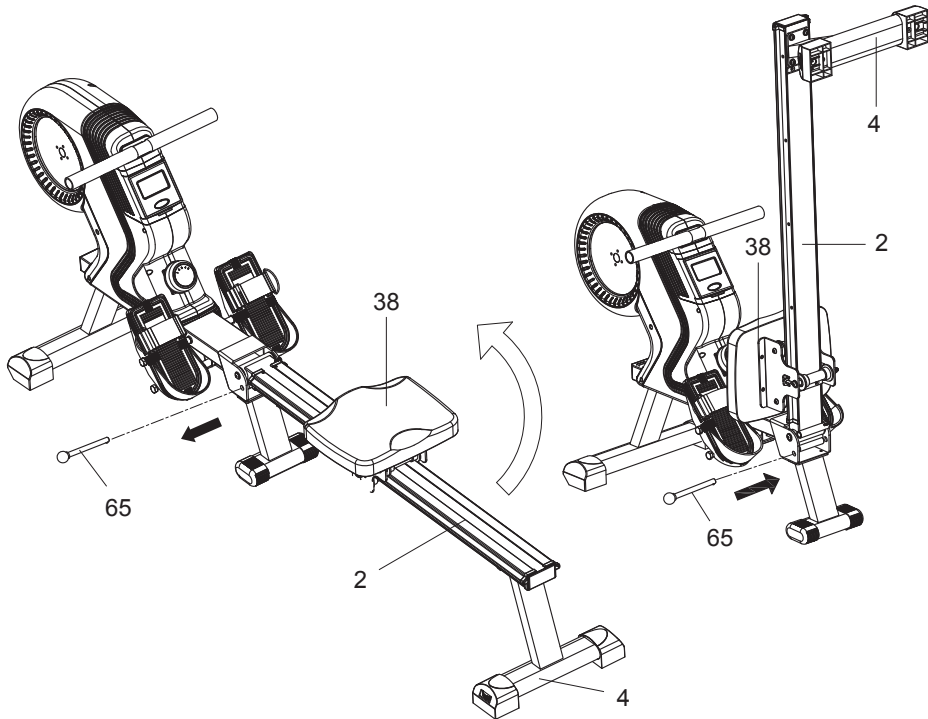
- Se non si utilizza il prodotto, è possibile conservarlo verticalmente per risparmiare spazio.

### ATTENZIONE!

- Quando si solleva il prodotto, muoversi con cautela poiché la testa potrebbe toccare lo stabilizzatore posteriore (4).

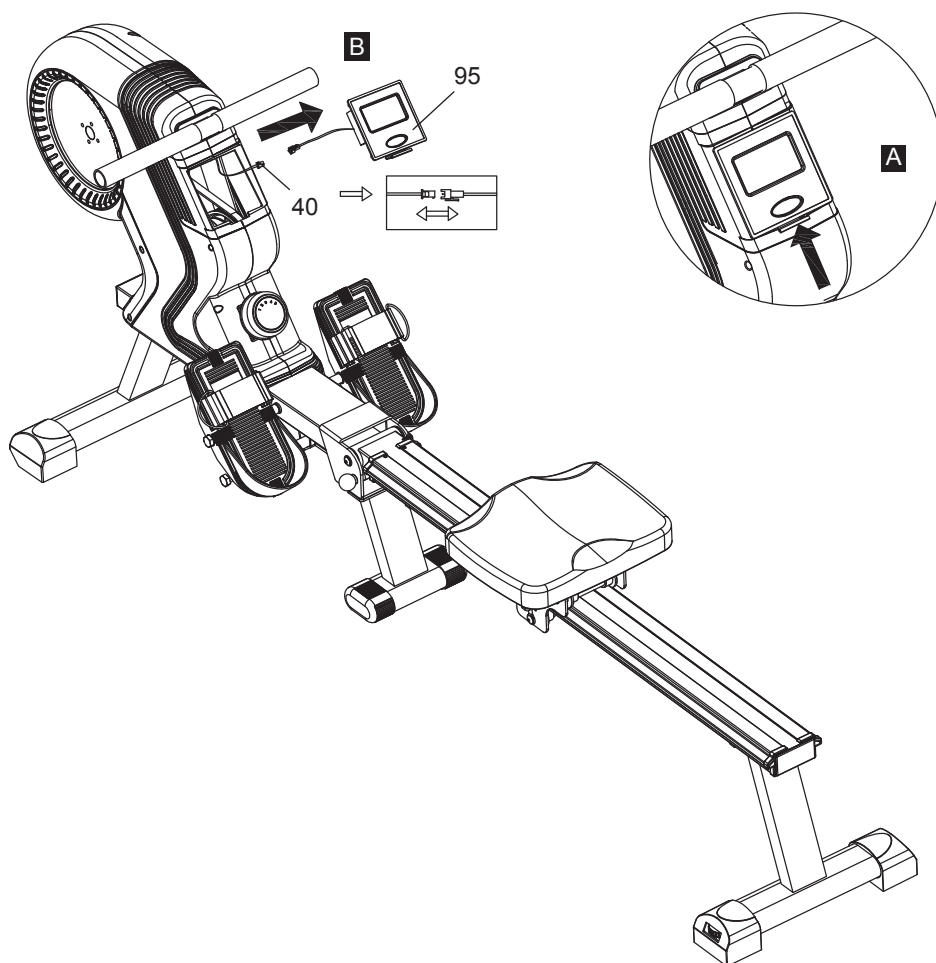


**Attenzione: pericolo di schiacciamento!** Quando si solleva il prodotto, il sedile (38) scivola verso il basso.



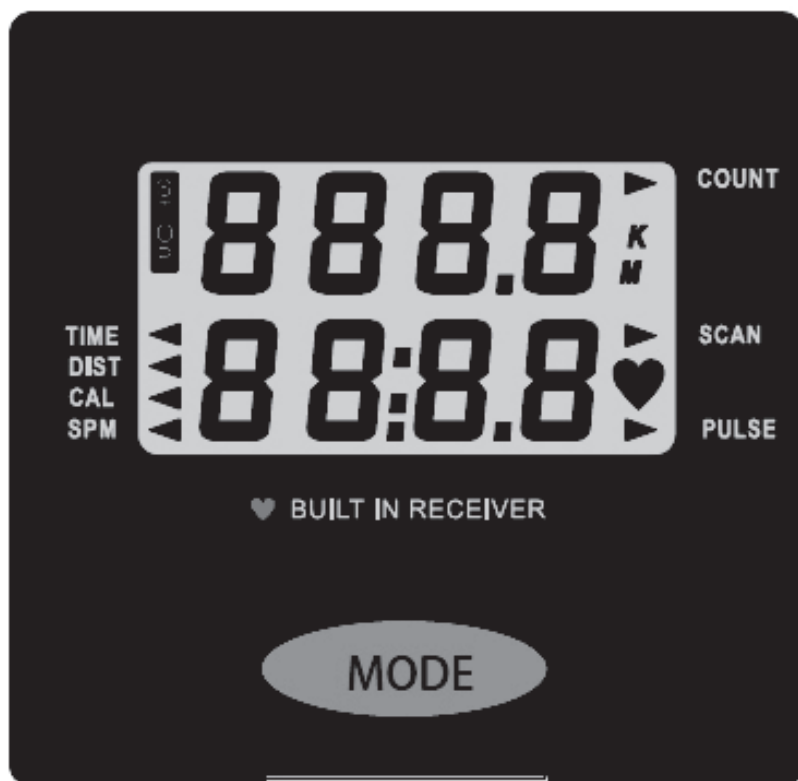
### Inserimento delle batterie

- Premere lo sblocco del computer (A).
- Rimuovere il computer (95) dal supporto.
- Scollegare il cavo (40) (B).
- Aprire il vano batterie sul retro del computer e inserire 2 batterie (1,5 V, AA) con la corretta polarità.



## 4. UTILIZZO DEL COMPUTER

ITALIANO



### Funzione tasti:

- MODE**
- Premere il tasto **MODE** per selezionare la funzione del display.
  - Tenere **premuto il tasto MODE per 2 secondi** per azzerare i valori memorizzati, ad eccezione dell'odometro.

### Funzioni del display:

- TIME**
- Il tempo di allenamento (00:00 – 99:59 min).
- SPM**
- Frequenza dei colpi, vogate al minuto (0-120).
- DISTANCE**
- Distanza percorsa (0-9999 m).
  - Ogni 6 secondi, la distanza viene visualizzata automaticamente sul display.
- COUNT**
- Contatore vogate (0-9999)
- CALORIES**
- Visualizzazione del consumo di calorie (0,0–9999 cal).
- PULSE**
- Indicazione del polso
  - Il computer è dotato di un rilevatore integrato della frequenza cardiaca in grado di supportare quasi tutte le fasce toraciche standard da 5,3 kHz (fascia toracica non inclusa).
  - Si prega di fare riferimento anche al manuale di istruzioni della fascia toracica.
  - Durante l'allenamento viene visualizzato il polso.

### Auto On/Off

1. Il computer si attiva automaticamente all'inizio di un esercizio.
2. Se non riceve alcun segnale, il computer entra automaticamente in modalità standby dopo 4 minuti.

### Note importanti:

1. Se il display del computer non si accende o si accende in modo incompleto, sostituire le batterie.
2. Il computer è alimentato da 2 batterie AA.
3. Quando si rimuovono le batterie, tutti i valori memorizzati vengono resettati.

## 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.
- Assicurarsi di bere a sufficienza durante l'allenamento. Considerare che, in caso di attività fisica, l'assunzione di liquidi raccomandata di 2 litri al giorno subisce un aumento. Assumere liquidi a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo con abbigliamento sportivo e calzature idonee dotate di soles antiscivolo. Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili del prodotto.
- Controllare regolarmente le pulsazioni. Determinare il proprio personale range di frequenza sotto sforzo per garantire un allenamento ottimale. Tenere in considerazione sia la propria età che le proprie condizioni. La tabella seguente fornisce un'indicazione riguardo le pulsazioni di allenamento ottimali:

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

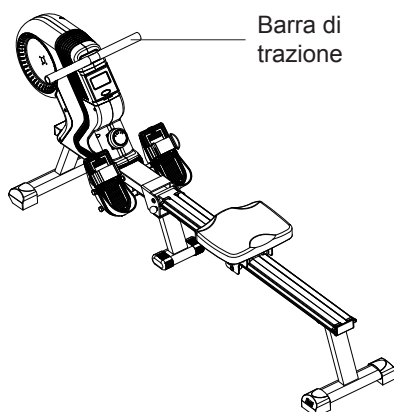
## 6. ESERCIZIO

### Posizione

- Sedersi sul sedile (38) e posizionare delicatamente i piedi nei pedali (12).
- Rimuovere la barra di trazione 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 la barra di trazione con le braccia verso il petto.
- Ritornare alla posizione di partenza in ordine inverso.
- 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
<b>Computer</b>		
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
Nessun dato sul display	Fascia toracica incompatibile	Utilizzare una fascia toracica da 5,3 kHz non codificata
Visualizzazione inesatta o interrotta	Batteria della fascia toracica scarica	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
<b>Meccanica</b>		
Parti mancanti	-	Verificare la confezione
		Contattare il servizio clienti
Il vogatore cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate	Lubrificare la parte cigolante con olio viscoso o grasso

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

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

\*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

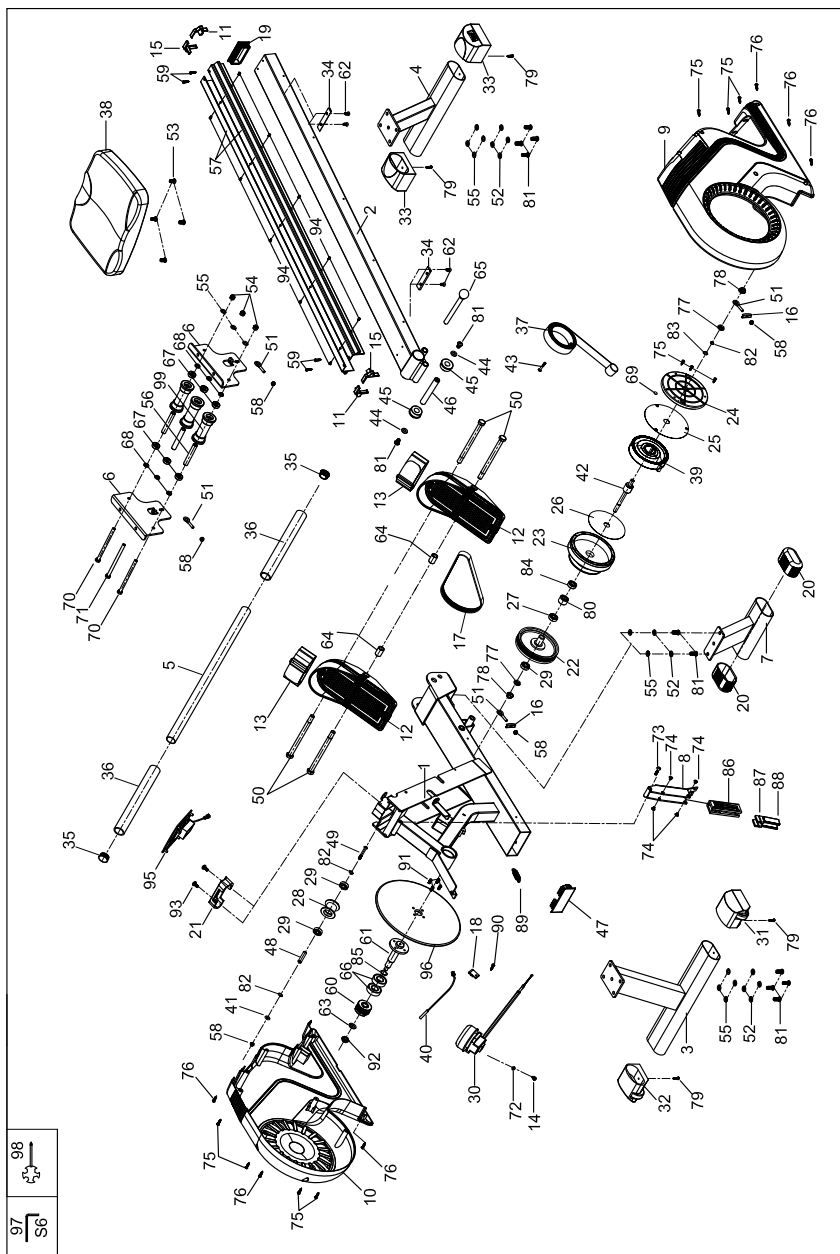
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

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	Guida	1
3	Stabilizzatore anteriore	1
4	Stabilizzatore posteriore	1
5	Impugnatura	1
6	Supporto del sedile	2
7	Stabilizzatore centrale	1
8	Piastra magnetica	1
9	Copricatena (S)	1
10	Copricatena (D)	1
11	Coperchio in alluminio sinistro	2
12	Pedali	2
13	Passante del pedale	2
14	Vite a croce M5*15	1
15	Coperchio in alluminio destro	2
16	Piastra di regolazione, forma a U	2
17	Cinghia	1
18	Supporto sensori	1
19	Spina quadrata	1
20	Spina ovale	2
21	Supporto impugnatura	1
22	Puleggia	1
23	Rullo di trazione a cordoncino	1
24	Protezione delle molle	1
25	Parete A	1
26	Parete B	1
27	Cuscinetto a sfere 6003	1
28	Puleggia	1
29	Cuscinetto a sfera 6000ZZ	3
30	Manopola di tensione	1
31	Terminale per stabilizzatore anteriore (S)	1
32	Terminale per stabilizzatore anteriore (D)	1
33	Chiusura per stabilizzatore posteriore	2
34	Cuscinetto limitatore	2
35	Terminale per impugnatura	2
36	Manico in schiuma	2

N.	Descrizione e dati	Quantità
37	Rete	1
38	Sedile	1
39	Molla a spirale	1
40	Collegamento cavo	1
41	Rondella $\Phi 12 \times \Phi 6,5$	1
42	Albero per rullo di trazione a cordoncino	1
43	Vite a croce M5x35	1
44	Rondella $\Phi 20 \times \Phi 8,5$	2
45	Boccola per guida	2
46	Asse guida	1
47	Spina quadrata	1
48	Distanziatore per puleggia	1
49	Vite a testa esagonale M6*55	1
50	Vite a testa esagonale M12*160	4
51	Vite di regolazione M6*40	4
52	Rondella elastica $\Phi 8,5 \times \Phi 1,5$	10
53	Vite M6*15	4
54	Dado in nylon M8	3
55	Rondella $\Phi 16 \times \Phi 8,5$	13
56	Boccola per rullo sedile	3
57	Piastra di alluminio	2
58	Dado in nylon M6	5
59	Vite autofilettante ST4.0*16	4
60	Piccola puleggia	1
61	Asse per volano	1
62	Vite a croce piatta M6*10	4
63	Rondella $\Phi 20 \times \Phi 10,5 \times \Phi 2$	1
64	Boccola per pedale	2
65	Perno di fissaggio	1
66	Cuscinetto a sfere 6004	2
67	Cuscinetto a sfere 608ZZ	6
68	Distanziatore per rullo sedile	6
69	Magnete	1
70	Vite M8*140	2
71	Vite M8*145	1
72	Rondella $\Phi 11 \times \Phi 5,5$	1
73	Vite ad esagono incassato M6*45	1
74	Vite autofilettante ST5,0*10	4

N.	Descrizione e dati	Quantità
75	Vite autofilettante ST4.0*19	10
76	Vite autofilettante ST4.0*16	6
77	Dado esagonale M10	2
78	Dado flangiato M10	2
79	Vite autofilettante ST4.0*25	4
80	Cuscinetto monouso	1
81	Vite esagonale M8*20	12
82	Clip a C	3
83	Puleggia albero $\Phi 13,5 \times \Phi 10,5$	1
84	Cuscinetto a sfere 16003	1
85	Puleggia albero $\Phi 27,2 \times \Phi 20,8$	1
86	Supporto magnetico	1
87	Magnete potente piccolo	4
88	Magnete potente grande	2
89	Molla di freno	1
90	Vite autofilettante ST4.0*12	1
91	Vite esagonale M6*12	4
92	Dado in nylon M10	1
93	Vite a croce M5*12	2
94	Vite a croce piatta M4*12	10
95	Computer	1
96	Volano	1
97	Chiave a brugola	2
98	Chiave per dadi	1
99	Rulli sedile	3

Estimada cliente,  
Estimado cliente,

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

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

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

## ÍNDICE

1. DATOS TÉCNICOS.....	82
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	83
3. PREPARACIÓN/ COLOCACIÓN/ MANIOBRA .....	86
4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	89
5. CONSEJOS DE EJERCICIOS .....	91
6. EJERCICIO .....	92
7. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA.....	92
8. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN .....	93
9. BÚSQUEDA DE ERRORES.....	93
10. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	94
11. TÉRMINOS DE GARANTÍA.....	95
12. PLANO DETALALDO .....	96
13. LISTA DE PIEZAS .....	97

## 1. DATOS TÉCNICOS

### Especificaciones del producto

- Medidas (L x An x Al):           aprox. 205 x 48 x 73 cm
- Peso total:                       aprox. 28 kg
- Clase:                               HC (Zona de estudio), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso máx. del usuario:       150 kg

### Información del ordenador

- Modelo:                           TZ-1103
- Número de pilas:               2
- Tipo de pilas:                   AA, 1,5 V
- Funciones del ordenador:   Tiempo, frecuencia de golpeo (SPM), distancia, número de golpes, calorías, pulso (receptor incorporado)
- Recepción de radio:         5 kHz ([www.sportplus.de/konformitaetserklaerung](http://www.sportplus.de/konformitaetserklaerung))

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

### FINALIDAD DE USO

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

### PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

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

### PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

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

### PRECAUCIÓN – 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.

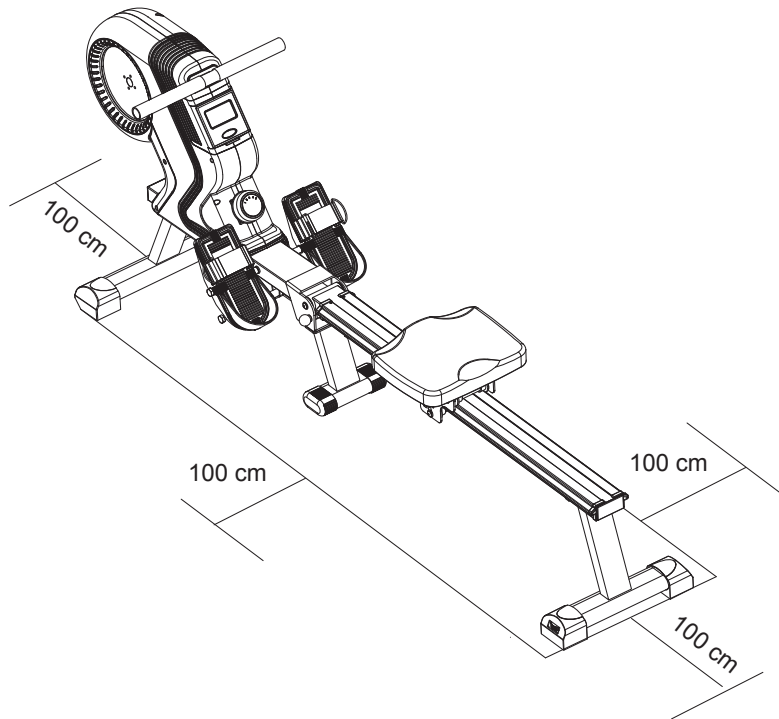
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmonte, arroje al fuego o cortocircuito. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de cinc-carbono convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente 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 se finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas.
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.



Zona de ejercicio



ESPAÑOL



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

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

### 3. PREPARACIÓN / COLOCACIÓN / MANIOBRA

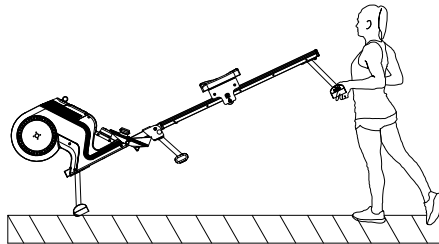
#### Ajuste de los pedales

Ajuste los pedales (12) al tamaño de su pie adaptando la medida de la correa.



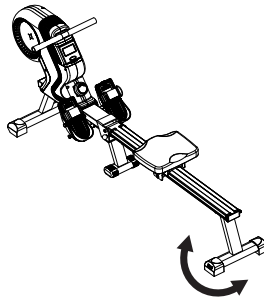
#### Maniobra

Para mover el producto, 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.



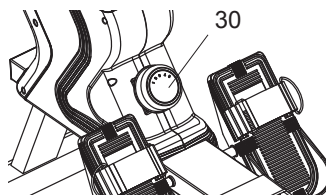
#### Nivelación

Ajuste la nivelación mediante el estabilizador trasero (4) del producto, siempre que no se balancee durante el funcionamiento.



#### Ajuste de la resistencia de entrenamiento

Regule la resistencia de entrenamiento con el botón de tensado (30).



## Conservación

### Enderezamiento

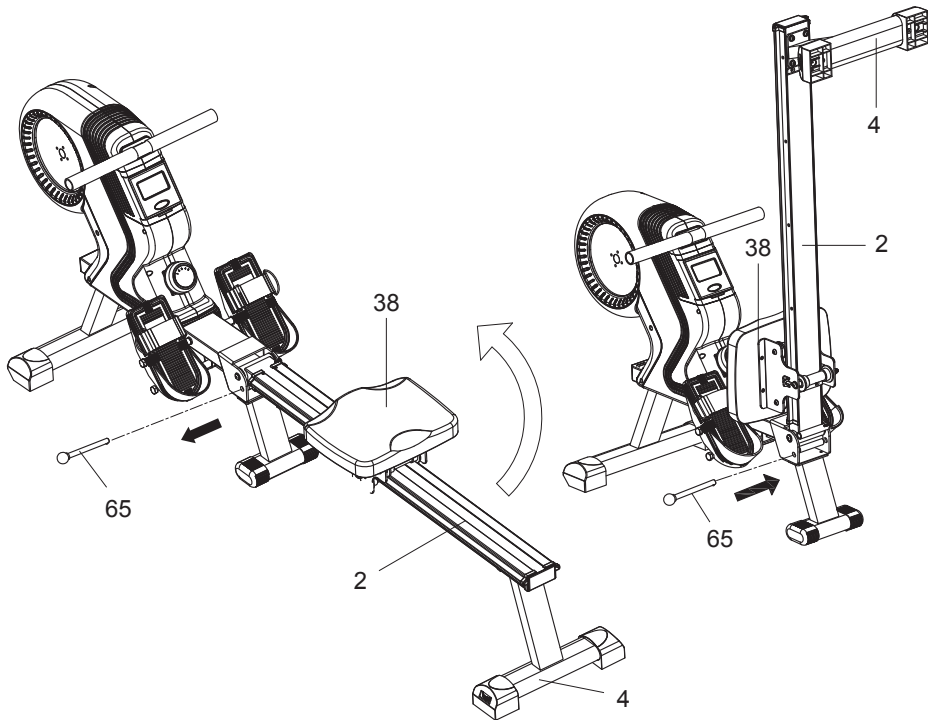
- El producto puede guardarlo verticalmente para ahorrar espacio siempre que no lo utilice.

### ¡CUIDADO!

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

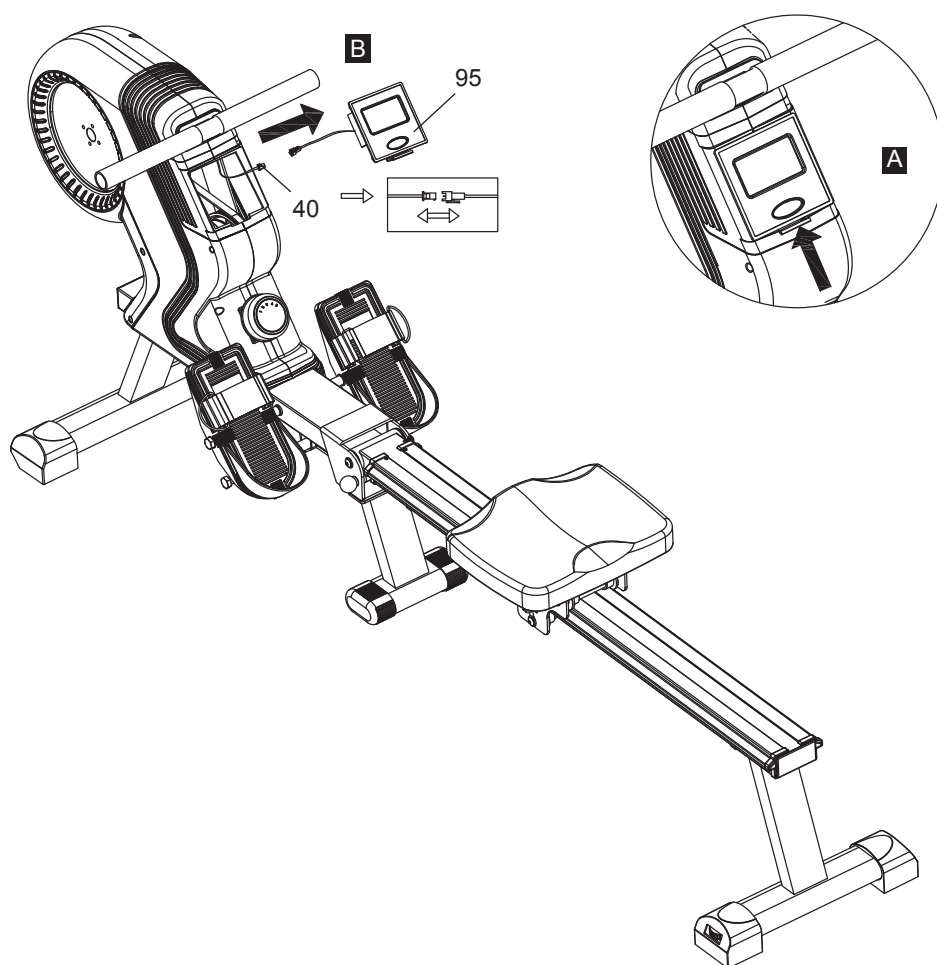


**¡Cuidado peligro de aplastamiento!** Al enderezar el producto, el asiento (38) se deslizará hacia abajo.



## Colocar las pilas

- Presione el desbloqueo del ordenador (A).
- Extraiga el ordenador (95) del soporte.
- Desconecte la conexión de cable (40) (B).
- Abra el compartimento de las pilas en la parte trasera del ordenador e inserte 2 pilas (1,5 V, AA) conforme a la polaridad correcta.



## 4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

ESPAÑOL



### Funciones de las teclas:

- MODE**
- Pulse la tecla **MODE** para seleccionar la función de pantalla.
  - Mantenga pulsada la tecla **MODE** durante 2 segundos para restablecer los valores almacenados, a excepción del odómetro.

### **Funciones de la pantalla:**

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>TIME</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• El tiempo de entrenamiento (00:00 – 99:59 min).</li></ul>  |
| <b>SPM</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Frecuencia de golpeo, golpes de remo por minuto (0-120).</li></ul>   |
| <b>DISTANCE</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Distancia recorrida (0-9999 m).</li><li>• En la pantalla se visualizará automáticamente la distancia cada 6 segundos.</li></ul>  |
| <b>COUNT</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Contador de golpes de remo (0-9999)</li></ul>  |
| <b>CALORÍAS</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Indicador de consumo de calorías (0.0–9999 cal).</li></ul>   |
| <b>PULSO</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Indicador de pulso</li><li>• El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca apropiado para cualquier correa de pecho de 5,3 kHz (correa de pecho no incluida en el suministro).</li><li>• Observe también el manual de instrucciones de la correa de pecho.</li><li>• El pulso se muestra durante el entrenamiento.</li></ul> |

### **Auto On/Off**

1. El ordenador se activa automáticamente al iniciar el ejercicio.
2. Este se desconectará automáticamente tras 4 minutos en el modo Standby, siempre que no reciba ninguna señal.

### **Indicaciones importantes:**

1. Si en el ordenador no aparece ninguna indicación o se encuentra incompleta, cambie las pilas.
2. El ordenador funciona con 2 pilas "AA".
3. Todos los valores almacenados se restablecen si se quitan las pilas.

## 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.
- 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

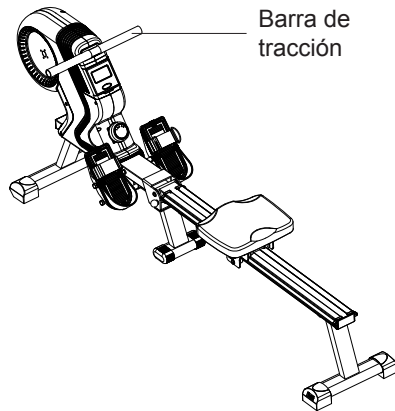
## 6. EJERCICIO

### Posición

- Colóquese sobre el asiento (38) y ponga con cuidado los pies en los pedales (12).
- 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.
- Repita la secuencia.



## 7. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA

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



## 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?
<b>Ordenador</b>		
Ninguna indicación o función	No hay suministro eléctrico	Faltan pilas – colocar Pilas vacías – colocar unas nuevas Pilas mal colocadas – colocar correctamente
	Ninguna conexión de cable	Comprobar la conexión de cable Si esto no ayudara, llame al servicio técnico
Ninguna indicación	Correa de pecho incompatible	Utilice una correa de pecho de 5.3 kHz sin codificación
Indicador discontinuo o impreciso	Pilas de la correa de pecho agotadas	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
<b>Mecánica</b>		
Partes faltantes	–	Comprobar el embalaje Llame al servicio técnico
La máquina de remo chirría	Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas	Lubricar la pieza que chirría con aceite denso o grasa

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

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

\*Las tasas de llamada serán sufragados 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

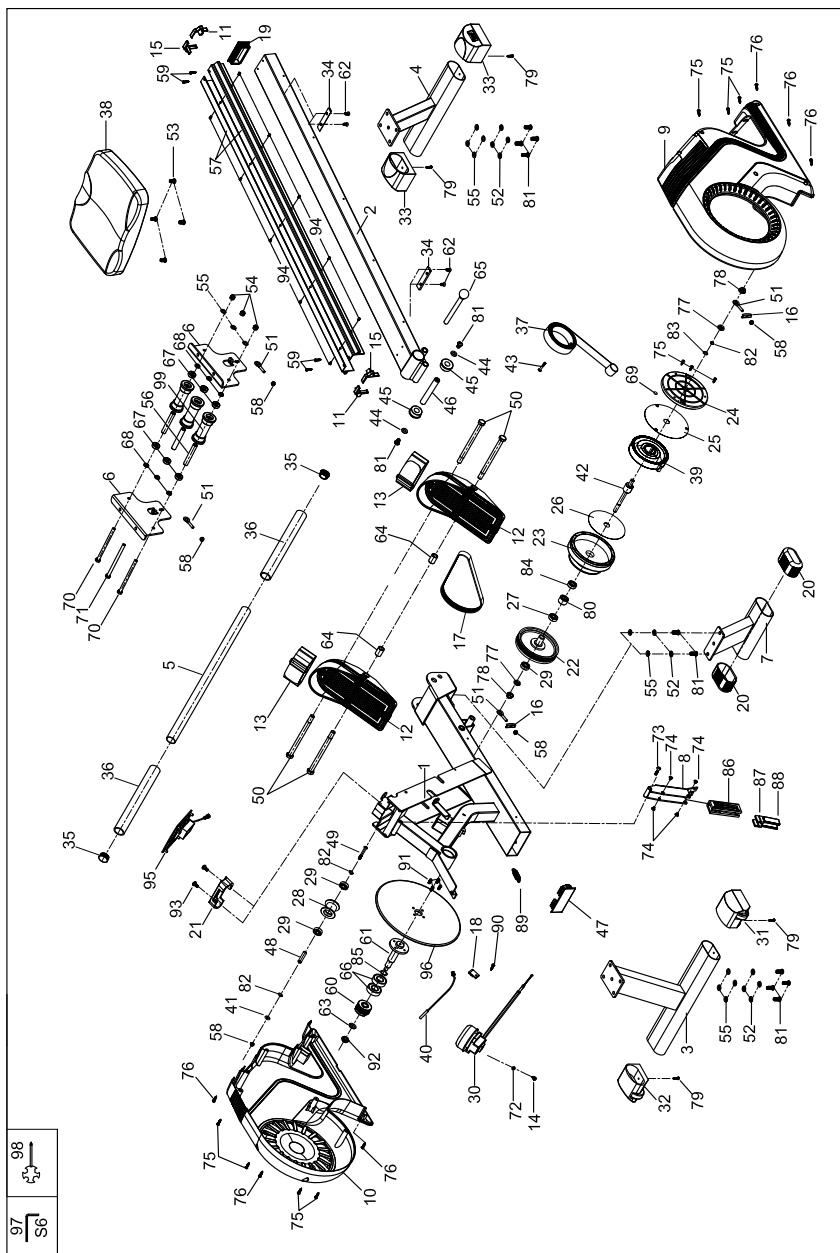
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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

N.º	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Riel	1
3	Estabilizador delantero	1
4	Estabilizador trasero	1
5	Mango	1
6	Soporte de asiento	2
7	Estabilizador central	1
8	Placa magnética	1
9	Cubierta de la cadena (I)	1
10	Cubierta de la cadena (D)	1
11	Cubierta de aluminio L	2
12	Pedales	2
13	Correa para pedal	2
14	Tornillo en cruz M5*15	1
15	Cubierta de aluminio R	2
16	Placa de ajuste, forma en U	2
17	Correa	1
18	Soporte de sensor	1
19	Conector cuadrado	1
20	Conector ovalado	2
21	Soporte para mango	1
22	Polea	1
23	Polea cabrestante	1
24	Cubiertas del resorte	1
25	Pared A	1
26	Pared B	1
27	Cojinete de bolas 6003	1
28	Polea	1
29	Cojinete de bolas 6000ZZ	3
30	Botón de tensado	1
31	Tapa final para estabilizador delantero (I)	1
32	Tapa final para estabilizador delantero (D)	1
33	Tapa final para estabilizador trasero	2
34	Delimitador	2
35	Tapa final para mango	2
36	Asa de espuma	2

N.º	Descripción y datos	Cantidad
37	Trenza	1
38	Asiento	1
39	Resorte en espiral	1
40	Conexión de cable	1
41	Arandela $\Phi 12 \times \Phi 6.5$	1
42	Eje para polea cabrestante	1
43	Tornillo en cruz M5x35	1
44	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 8.5$	2
45	Casquillo para riel	2
46	Eje de riel	1
47	Conector cuadrado	1
48	Separador para polea	1
49	Tornillo hexagonal M6*55	1
50	Tornillo hexagonal M12*160	4
51	Tornillo de ajuste M6*40	4
52	Arandela de resorte $\Phi 8.5 \times \Phi 1.5$	10
53	Tornillo M6*15	4
54	Tuerca de nylon M8	3
55	Arandela $\Phi 16 \times \Phi 8.5$	13
56	Casquillo para rodillo de asiento	3
57	Placa de aluminio	2
58	Tuerca de nylon M6	5
59	Tornillo autorroscante ST4.0*16	4
60	Polea pequeña	1
61	Eje para volante	1
62	Tornillo de cruz plano M6*10	4
63	Arandela $\Phi 20 \times \Phi 10.5 \times \Phi 2$	1
64	Casquillo para pedal	2
65	Perno de fijación	1
66	Cojinete de bolas 6004	2
67	Cojinete de bolas 608ZZ	6
68	Separador para rodillo de asiento	6
69	Imán	1
70	Tornillo M8*140	2
71	Tornillo M8*145	1
72	Arandela $\Phi 11 \times \Phi 5.5$	1
73	Tornillo de hexágono interior M6*45	1
74	Tornillo autorroscante ST5.0*10	4

N.º	Descripción y datos	Cantidad
75	Tornillo autorroscante ST4.0*19	10
76	Tornillo autorroscante ST4.0*16	6
77	Tuerca hexagonal M10	2
78	Tuerca de brida M10	2
79	Tornillo autorroscante ST4.0*25	4
80	Cojinete unidireccional	1
81	Tornillo de hexágono interior M8*20	12
82	Clip en C	3
83	Arandela del eje $\Phi 13.5 \times \Phi 10.5$	1
84	Cojinete de bolas 16003	1
85	Arandela del eje $\Phi 27.2 \times \Phi 20.8$	1
86	Soporte magnético	1
87	Imán potente pequeño	4
88	Imán potente grande	2
89	Resorte de tracción	1
90	Tornillo autorroscante ST4.0*12	1
91	Tornillo de hexágono interior M6*12	4
92	Tuerca de nylon M10	1
93	Tornillo en cruz M5*12	2
94	Tornillo de cruz plano M4*12	10
95	Ordenador	1
96	Volante	1
97	Llave de hexágono interior	2
98	Llave de tuercas	1
99	Rodillos de asiento	3

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

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

URL:

<http://www.sportplus.org>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

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

URL:

<http://www.sportplus.org>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

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

Site Internet :

<http://www.sportplus.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](mailto:service@sportplus.org)

URL:

<http://www.sportplus.org>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

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

URL:

<http://www.sportplus.org>

Latupo GmbH  
Waterloohain 9  
22769 Hamburg  
Germany

sportplus+