

GEBRAUCHSANLEITUNG

RUDERGERÄT

DE

**USER MANUAL
ROWING MACHINE**

GB

**MODE D'EMPLOI
RAMEUR**

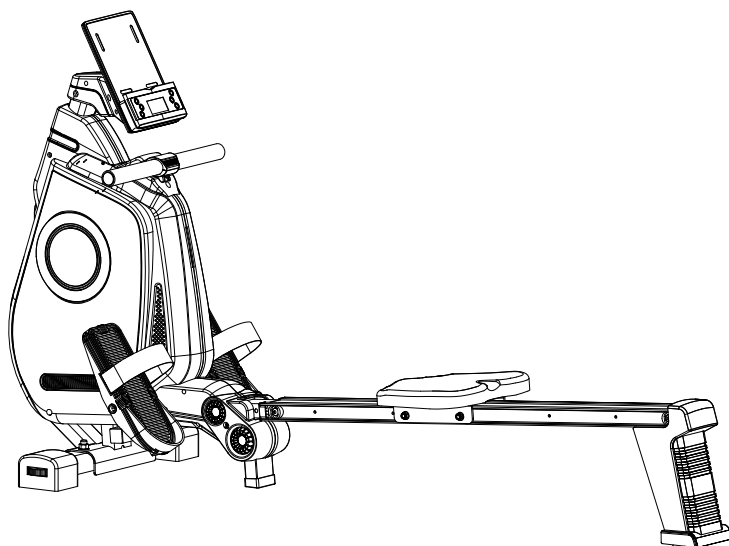
FR

**MANUALE UTENTE
VOGATORE**

IT

**MANUAL DE INSTRUCCIONES
MÁQUINA DE REMO**

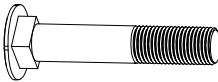
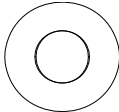











ES





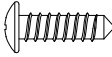
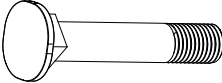


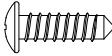





 **SportPlus**

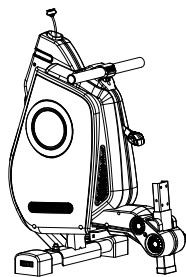
SP-MR-030-R-iE

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

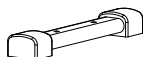
	# 2		M10 x 55 mm	x2
A	# 6		Ø10 x Ø22 x 1,5	x2
	# 7		M10	x2
B	# 23		M8 x 20 mm	x1
	# 8		Ø8 x Ø17 x 1,5	x1
C	# 24		M8 x 16 mm	x4
	# 25		Ø8 x Ø17	x4
D	# 22		-	x2
	# 23		M8 x 20 mm	x2
E	# 24		M8 x 16 mm	x2
	# 25		Ø8 x Ø17	x2
F	# 30		M6 x 20 mm	x2
	# 59		Ø6 x Ø17	x2

G	# 22		-	x2
	# 23		M8 x 20 mm	x2
H	# 24		M8 x 16 mm	x4
	# 25		Ø8 x Ø17	x4
I	# 15		ST5 x 20 mm	x2
	# 19		M8 x 45 mm	x2
J	# 25		Ø8 x Ø17	x2
	# 34		M8	x2
K	# 15		ST5 x 20 mm	x4
L	# 75		4 mm	x1
M	# 76		6 mm	x1
N	# 77		13/17 mm	x1

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



1



3



9



11



14 L/R



17



26



28



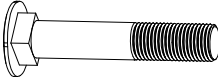
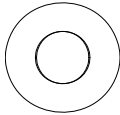

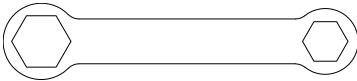
35

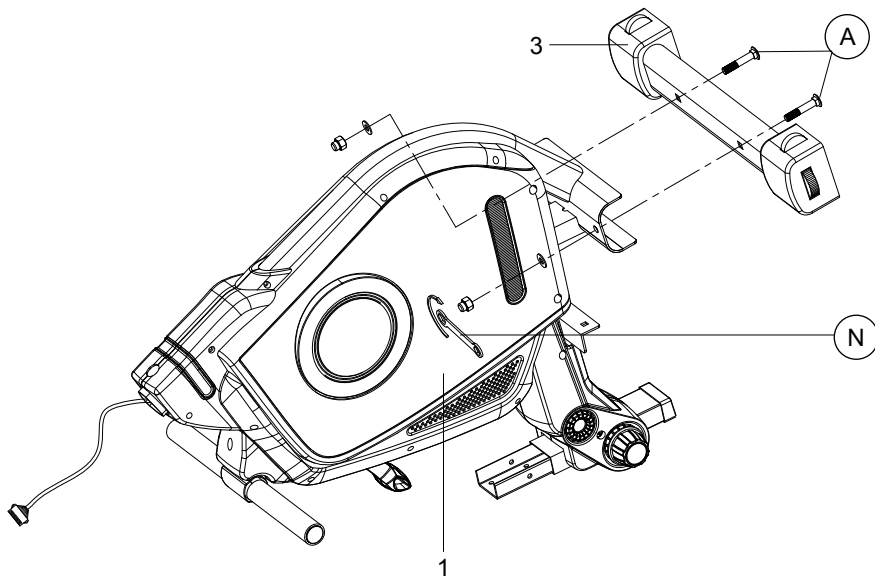


69



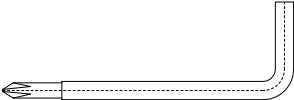
MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / MANUAL DE MONTAJE

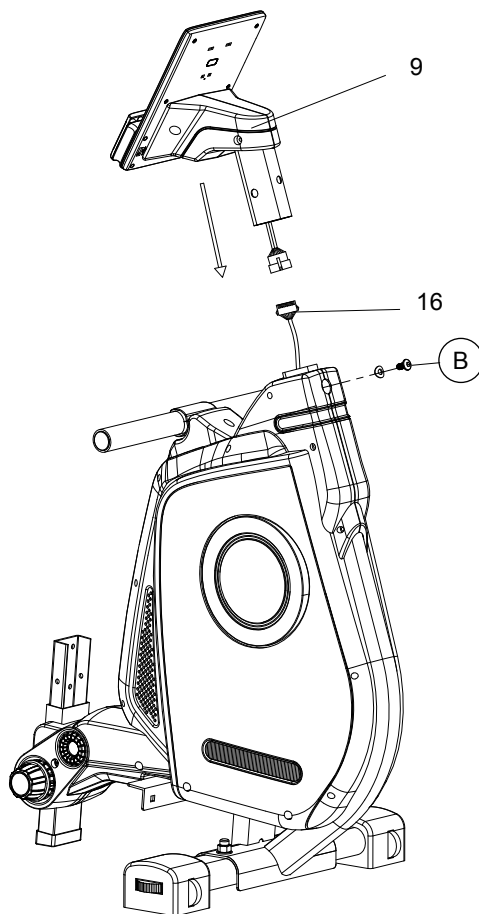
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:

		M10 x 55 mm	x2
A		Ø10 x Ø22 x 1,5	x2
		M10	x2
N		13/17 mm	x1





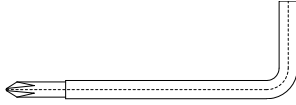


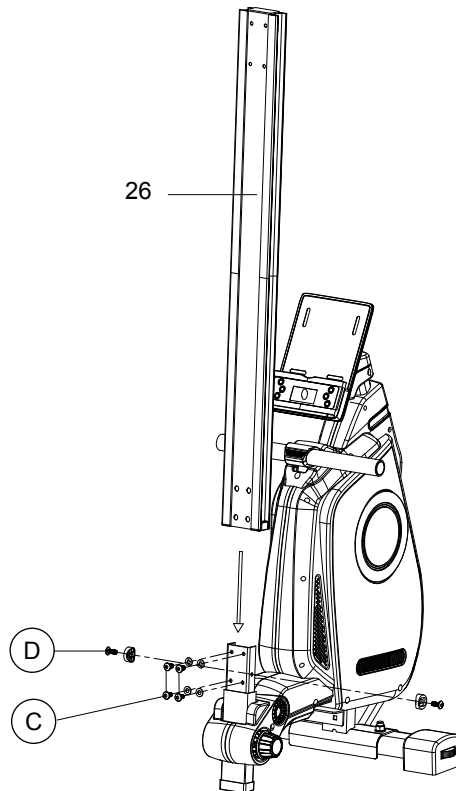
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:

B		M8 x 20 mm	x1
		Ø8 x Ø17 x 1,5	x1
M		-	x1



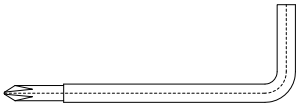


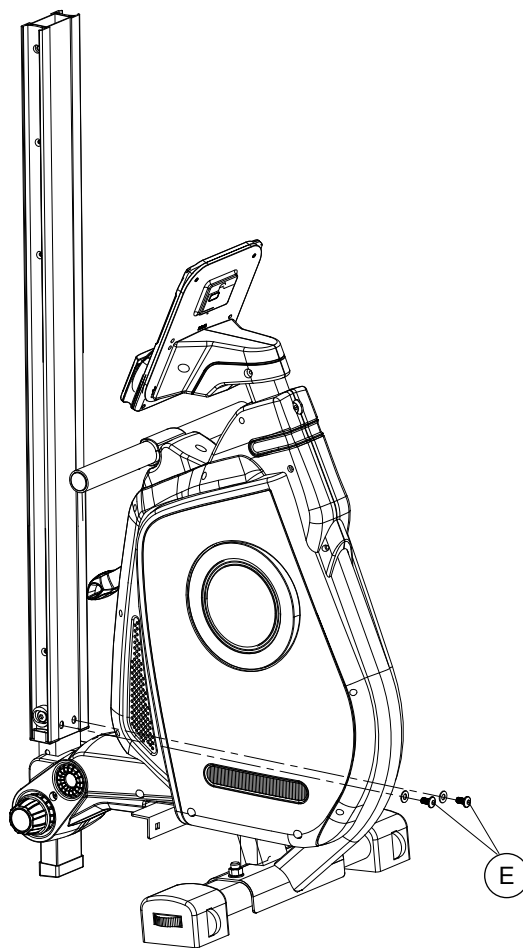
Schritt 3 / Step 3 / 3^e étape / Passaggio 3 / Paso 3:

C		M8 x 16 mm	x4
		Ø8 x Ø17	x4
D			x2
		M8 x 20 mm	x2
M		-	x1



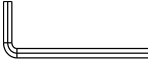


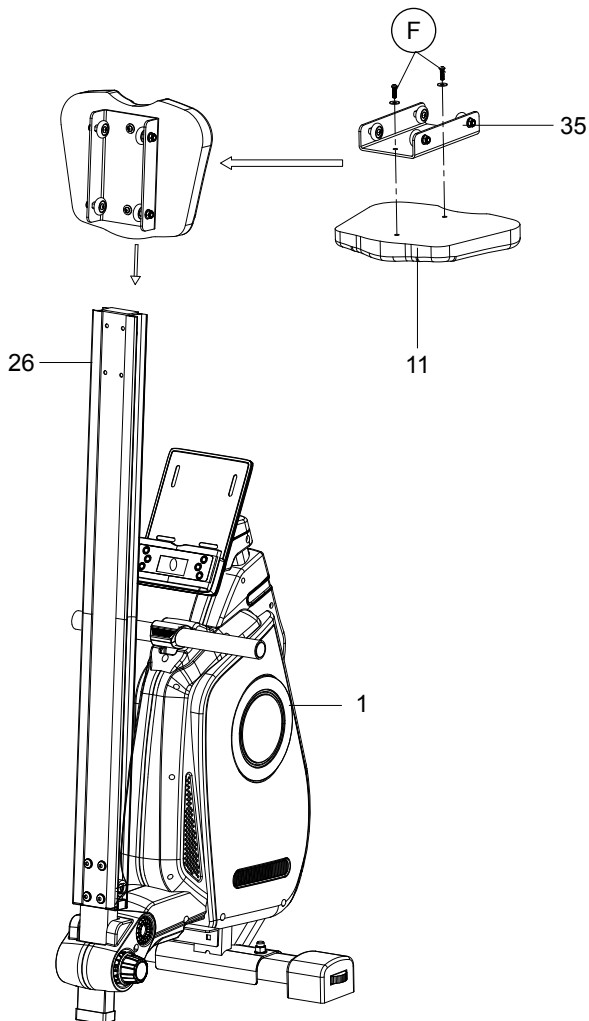
Schritt 4 / Step 4 / 4^e étape / Passaggio 4 / Paso 4:

E		M8 x 16 mm	x2
		Ø 8 x Ø 17	x2
M		-	x1





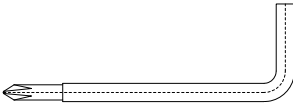


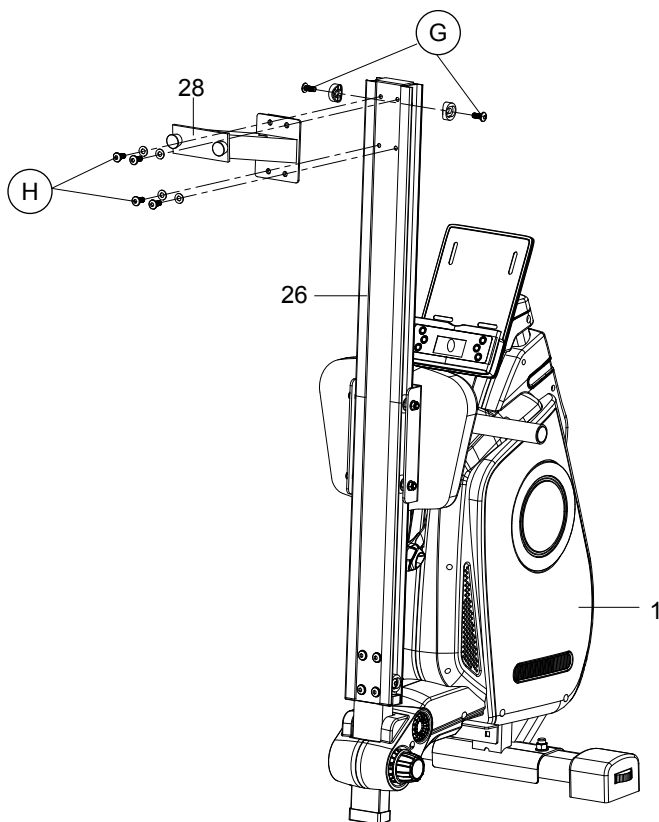
Schritt 5 / Step 5 / 5^e étape / Passaggio 5 / Paso 5:

F		M6 x 20 mm	x2
		Ø 6 x Ø 17	x2
N		-	x1

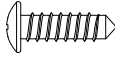



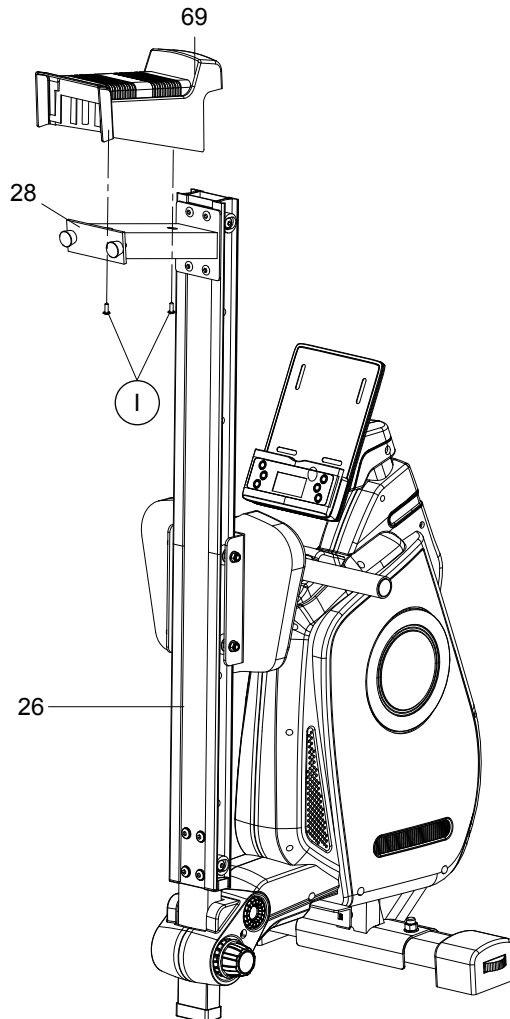
Schritt 6 / Step 6 / 6^e étape / Passaggio 6 / Paso 6:

G		-	x2
		M8x20 mm	x2
H		M8 x16 mm	x4
		Ø8 x Ø 17	x4
M		-	x1

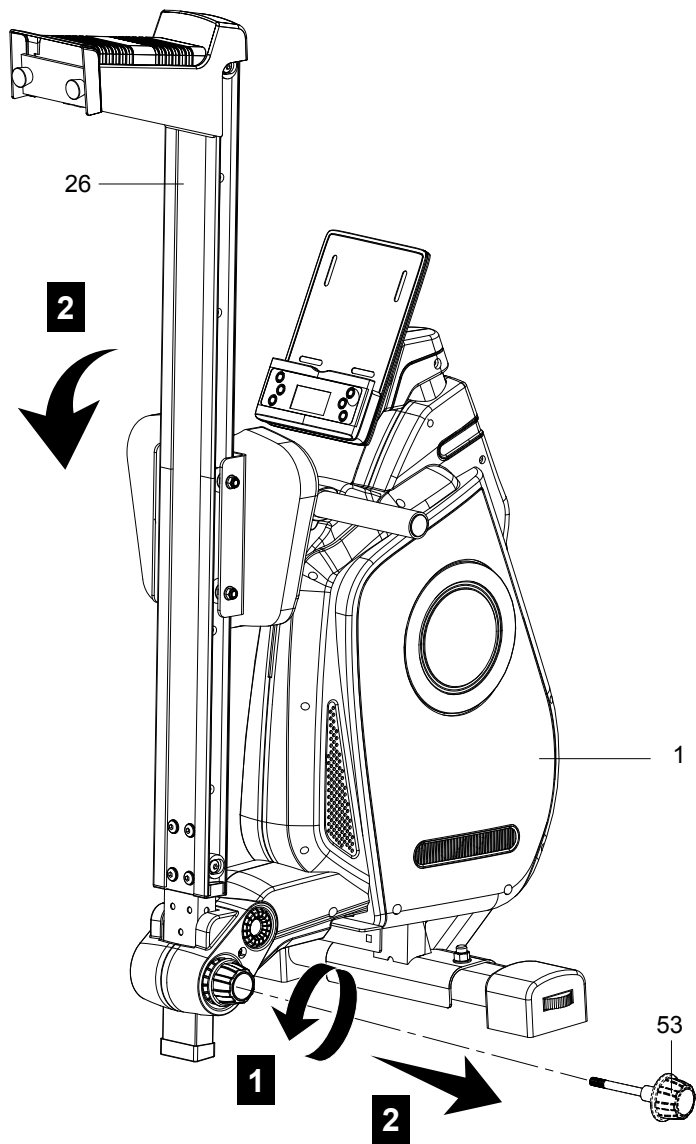


Schritt 7 / Step 7 / 7^e étape / Passaggio 7 / Paso 7:

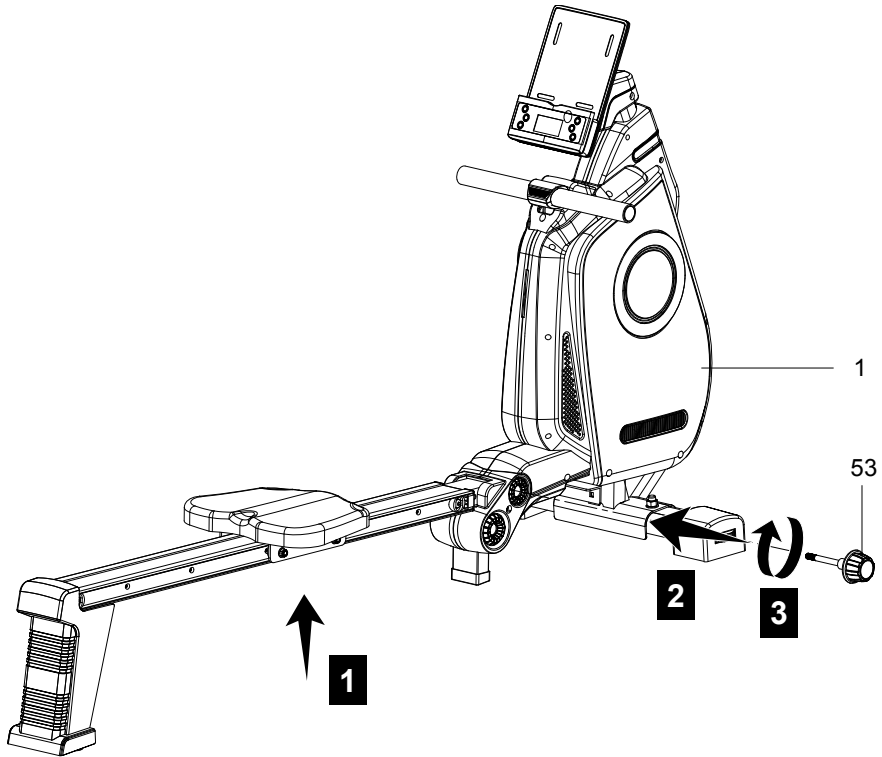
I		ST5 x 20 mm	x2
M		-	x1



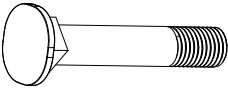



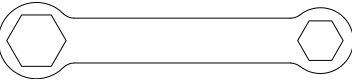
Schritt 8 / Step 8 / 8^e étape / Passaggio 8 / Paso 8:

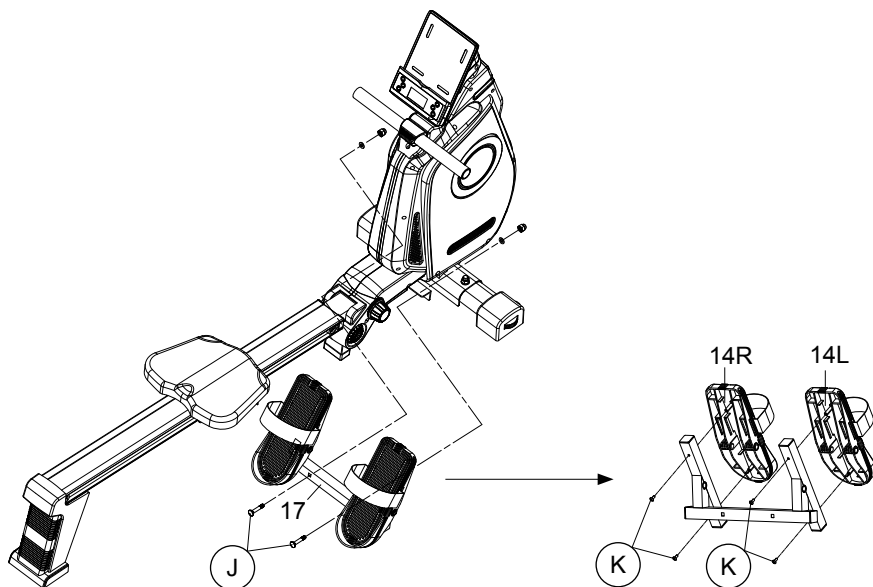


Schritt 9 / Step 9 / 9^e étape / Passaggio 9 / Paso 9:



Schritt 10 / Step 10 / 10^e étape / Passaggio 10 / Paso 10:

J		M8 x 45 mm	x2
		Ø8 x Ø 17	x2
		M8	x2
K		ST5 x 20 mm	x4
N		-	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	15
2. SICHERHEITSHINWEISE.....	16
3. VORBEREITEN	20
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	20
5. TRAININGSTIPPS.....	24
6. ÜBUNG.....	25
7. WARTUNG & REINIGUNG	25
8. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	26
9. FEHLERSUCHE.....	26
10. SERVICE UND ERSATZTEILE	27
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	28
12. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	28
13. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN	29
14. TEILELISTE.....	30

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

- Maße (L x B x H): ca. 176 X 48 X 97 cm
- Gesamtgewicht: ca. 29,5 kg
- Klasse: HC (Heimbereich), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. Gewicht des Benutzers: 150 kg
- Bremssystem: geschwindigkeitsunabhängig

Computerinformationen

- Modell: B-31922
- Computerfunktionen: Zeit, Gesamtzähler Ruderschläge, Zähler Ruderschläge pro Trainingseinheit, Schlagfrequenz, ca. Kalorienverbrauch, Pulsanzeige
- Funkempfang: 5,3 kHz

Technische Daten des Netzadapters

Name oder Handelsmarke des Herstellers, Handelsregisternummer und Anschrift	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Modellkennung	SZXSX-0900500

	Werte und Genauigkeit	Einheit
Eingangsspannung	100–240	V
Eingangswechselstromfrequenz	50/60	Hz
Ausgangsspannung	9	V
Ausgangsstrom	0,5	A
Ausgangsleistung	4,5	W
Durchschnittliche Effizienz im Betrieb	95	%
Effizienz bei geringer Last (10 %)	95	%
Leistungsaufnahme bei Nulllast	0,05	W

2. SICHERHEITSHINWEISE

SYMBOLLEGENDE



Bedienungsanleitung beachten



Herstellungsdatum

12/2020

VERWENDUNGSZWECK

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

Elektrische Sicherheit

- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- **Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät!** Trennen Sie das Gerät vom Netzstrom und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.

- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen, oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzadapter] nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z.B. Kerzen) auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z.B. Vasen) auf das Gerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.
- Es sind keine Maßnahmen seitens der Anwender erforderlich, um das Produkt auf 50 oder 60 Hz einzustellen. Das Produkt stellt sich automatisch auf 50 bzw. auf 60 Hz ein.

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 Erstickengefahr!

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.

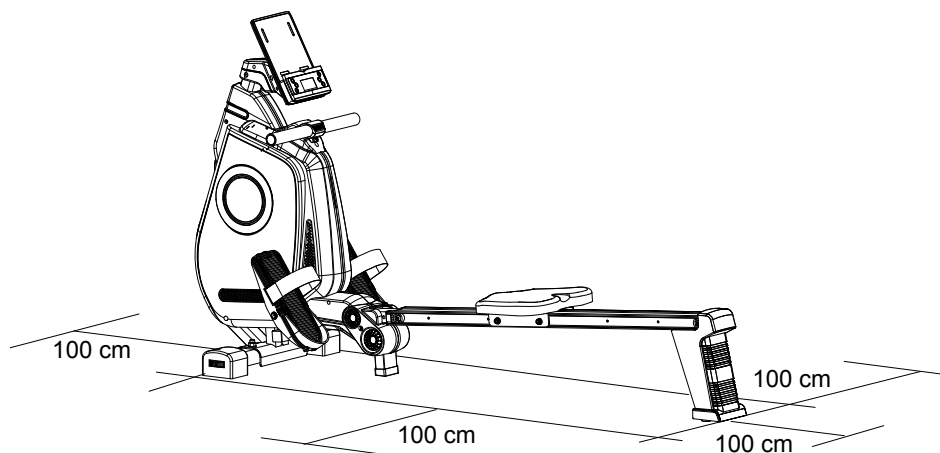
VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

- 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 ZUR MONTAGE

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

Übungsbereich



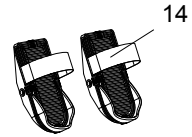
Vorsicht Quetschgefahr! Bewegliche Teile wie der Sitz könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie nicht die Gleitschiene, wenn Sie das Produkt benutzen!

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

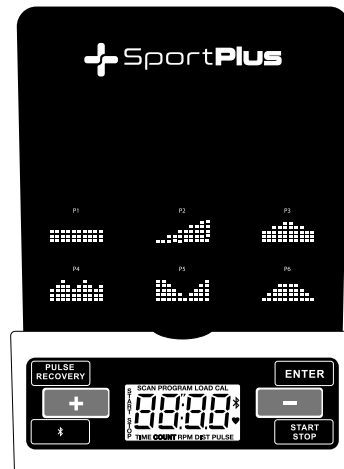
3. VORBEREITEN

Pedale einstellen

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



4. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen:

ENTER-Taste

- Drücken Sie diese Taste, um die Programmauswahl zu bestätigen.
- Drücken Sie diese Taste, um die Einstellungen der Trainingswerte zu bestätigen.
- Drücken Sie die Taste, um in den Programmen die Einstellungen für Entfernung, Zeit, Kalorien oder Herzfrequenz auszuwählen. Bitte beachten Sie, dass nicht alle Funktionen in jedem Programm zur Verfügung stehen.

Start / Stop-Taste:

- Starten oder Stoppen Sie das Training für das jeweils ausgewählte Programm durch Drücken der Taste.
- Im Stoppzustand halten Sie die Taste 3 Sekunden gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

Tasten + / -:

- Drücken Sie im Stoppzustand, um das gewünschte Programm zu wählen.
- Drücken Sie im Stoppzustand, um innerhalb eines Programms Wert-Einstellungen vorzunehmen.
- Drücken Sie während des Trainings, um die Belastungsstufe zu erhöhen bzw. zu verringern.

4. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PULSE RECOVERY-Taste:

- Drücken Sie die Taste, um Ihren Erholungspuls nach dem Training anzuzeigen (F1 bis F6).

Bluetooth®-Taste:

- Drücken Sie diese Taste, um Bluetooth® am Computer ein- bzw. auszuschalten. Bei eingeschaltetem Bluetooth® blinkt im Display das Bluetooth®-Symbol.

Steuerung über APP

- Sie können den Computer über Bluetooth® 4.0 mit Ihrem Smartphone / Tablet verbinden. Hierzu laden Sie bitte eine kompatible App (z. B. Kinomap) über den Play Store bei Android bzw. über den App Store bei iOS herunter.

Funktionen

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

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

4. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Programmauswahl und Bedienung

1. Verbinden Sie das Netzteil (74) zuerst mit einer geeigneten Steckdose und anschließend mit der Anschlussbuchse am Gerät.
2. Im Stoppmodus drücken Sie die Tasten + bzw. –, um ein Programm auszuwählen.
3. Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der Taste ENTER.
4. Auf dem Display blinken der Reihe nach alle einzustellenden Parameter. Wählen Sie die jeweils gewünschten Werte mit den Tasten + bzw. –.
5. Bestätigen Sie Ihre Wahl jedes Mal mit der Taste ENTER.
6. Falls innerhalb von 20 Sekunden keine Einstellungen vorgenommen werden, verlässt der Computer automatisch den Einstellungsmodus.
7. Wenn alle einstellbaren Werte eingespeist wurden, gibt der Computer ein akustisches Signal ab. Drücken Sie die Taste START/STOP, um das Signal zu stoppen und mit dem Training zu beginnen.
8. Sie können auch sofort die Taste START/STOP drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher spezielle Werte einzugeben.
9. **Beachten Sie:** Einige Parameter können in bestimmten Programmen nicht manuell verstellt werden.
10. **Beachten Sie:** Die Parameter "Zeit" und "Entfernung" können nicht beide im selben Programm manuell eingestellt werden.

Manuelles Programm (P1):

- Wählen Sie das manuelle Programm mit den Tasten + bzw. –. Bestätigen Sie mit ENTER.
- Geben Sie mit den Tasten + bzw. – die gewünschten Trainingsparameter ein. Bestätigen Sie jeweils mit der Taste ENTER.
- Drücken Sie die Taste START/STOP, um mit dem Training zu beginnen.
- Sie können auch sofort die Taste START/STOP drücken, um das Training direkt zu beginnen, ohne vorher eigene Einstellungen vorzunehmen.
- Sie können während des Trainings jederzeit die Widerstandsbelastungsstufe mit den Tasten + bzw. – ändern.
- **Beachten Sie:** Wenn der Wert Null erreicht wird, sendet der Computer ein akustisches Signal aus. Drücken Sie die Taste Start / Stop, um mit dem Training fortzufahren.

4. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Voreingestellte Programme (P2-P6)

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

PROGRAMM	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

Pulskontrolle

- Bei Ihrem Arzt können Sie den für Ihren Körper optimalen Pulsbereich testen lassen.
- **Wichtig!** Beenden Sie unverzüglich das Training, wenn Ihnen schwindelig wird oder Sie sich nicht mehr sicher fühlen!
- PULSE (Herzfrequenz): Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen unkodierten 5,0 kHz (5,3 kHz) Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Diese Funktion zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an.

Erholungspuls-Programm

- RECOVERY (Erholungspuls): Zum Ermitteln Ihres Erholungspulses muss ein Brustgurt verwendet werden (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Drücken Sie nach Ihrem Training die PULSE RECOVERY-Taste. Es beginnt ein Countdown von 60 Sekunden bei dem Ihr Anfangs- und Endpuls gemessen wird. Während der Messung sollten Sie ruhig auf dem Sitz sitzen bleiben. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird Ihr Erholungspuls bewertet (F1 = sehr gut, F6 = mangelhaft).
- Drücken Sie eine beliebige Taste, um in die Hauptübersicht zurück zu gelangen.

Auto On/Off

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

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:

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

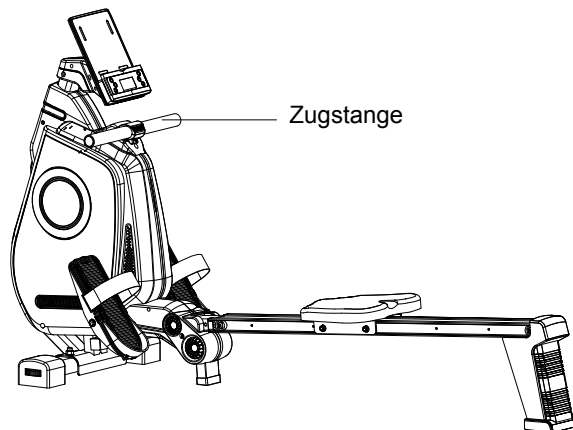
6. ÜBUNG

Position

- Setzen Sie sich auf den Sitz (11) und platzieren Sie Ihre FüÙe vorsichtig in den Pedalen (14L/R).
- 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.

DEUTSCH

9. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft, Service anrufen
Puls		
Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen unkodierten, 5,0 kHz (5,3 kHz) Brustgurt
Ungenau 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
Mechanik		
Fehlende Teile	–	Verpackung überprüfen
		Service anrufen
Rudergerät quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren

10. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

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

E-Mail: service@sportplus.org

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

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

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.

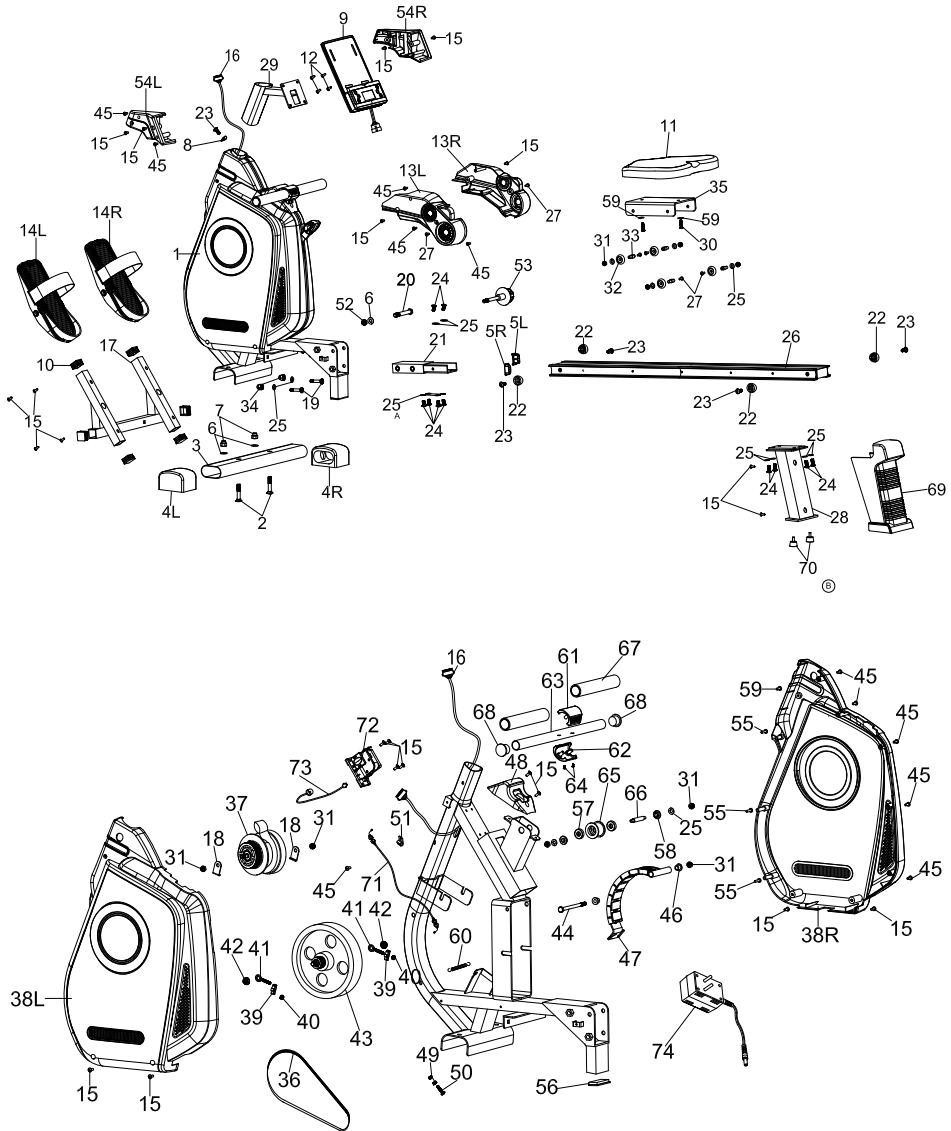
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- 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, Polster, Riemen, Sitzrollen und Zugband/Spule.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

12. EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

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

13. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



14. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Grundgestell	1
2	Schlossschraube M10 x 55	2
3	Stabilisator vorne	1
4/L	Endkappe für vorderen Stabilisator L	1
4/R	Endkappe für vorderen Stabilisator R	1
5/L	Endkappe für Gleitschiene L	1
5/R	Endkappe für Gleitschiene R	1
6	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \text{Ø}22 \times 1,5$	3
7	Hutmutter M10	2
8	Gebogene Unterlegscheibe $\text{Ø}8 \times \text{Ø}17 \times 1,5$	1
9	Computer	1
10	Endkappe 30 x 30	6
11	Sitz	1
12	Schraube M5 x 12	4
13/L	Verkleidung L	1
13/R	Verkleidung R	1
14/L	Linkes Pedal	1
14/R	Rechtes Pedal	1
15	Selbstschneidende Schraube ST5 x 20	22
16	Computerkabel	1
17	Pedal-Stützrohr	1
18	Federkupplungsbügel	2
19	Schlossschraube M8 x 45	2
20	Sechskantschraube M10 x 80	1
21	Verbindungsrohr	1
22	Stelling	4
23	Schraube M8 x 20	5
24	Schraube M8 x 16	10
25	Unterlegscheibe $\text{Ø}8 \times \text{Ø}17$	18
26	Gleitschiene	1
27	Schraube M5 x 15	6
28	Hinteres Stützrohr	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
29	Computer-Stützrohr	1
30	Innensechskantschraube M6 x 20	2
31	Nylonmutter M8	9
32	Rad für den Sitz-Befestigungsbügel	4
33	Achse für den Sitz-Befestigungsbügel	4
34	Hutmutter M8	2
35	Sitz-Befestigungsbügel	1
36	Riemen	1
37	Federkupplung mit Seil	1
38/L	Linke Kettenabdeckung	1
38/R	Rechte Kettenabdeckung	1
39	Schwungrad-Versteller	2
40	Nylonmutter M6	2
41	Ringschraube	2
42	Spurkranzmutter	2
43	Schwungscheibe	1
44	Sechskantschraube M8 x 105	1
45	Selbstschneidende Schraube 5 x 15	11
46	Kunststoffmuffe	2
47	Magneteinheit	1
48	Stoßdämpfer für den Handgriff	1
49	Sechskantmutter	2
50	Sechskantschraube M6 x 25	1
51	Sensorhalter	1
52	Nylonmutter M10	1
53	Knauf M10	1
54	Verkleidung (L/R)	1/1
55	Selbstschneidende Schraube 5 x 35	3
56	Endkappe 60 x 30	1
57	Gleitlager	2
58	Abstandshalter mit Pulverbeschichtung	2
59	Unterlegscheibe Ø6 x Ø17	2
60	Feder	1
61	Obere Abdeckung für den Handgriff	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
62	Untere Abdeckung für den Handgriff	1
63	Handgriff	1
64	Selbstschneidende Schraube	2
65	Spannrolle	1
66	Achse für Leerlauf	1
67	Schaumgriff	2
68	Endkappe für Handgriff	2
69	Verkleidung für das hintere Stützrohr	1
70	Verstellbare Matte	2
71	Motorkabel	1
72	Motor	1
73	Sensorkabel	1
74	Netzadapter	1
75	Innensechskantschlüssel 4 mm	1
76	Innensechskantschlüssel 6 mm	1
77	Schraubenschlüssel 13 x 17 mm	1

Dear Customer,

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

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

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

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	33
2. SAFETY INFORMATION.....	34
3. PREPARATION	38
4. USING THE COMPUTER	38
5. WORKOUT TIPS.....	42
6. EXERCISE	43
7. MAINTENANCE & CLEANING.....	43
8. NOTES ON DISPOSAL.....	44
9. TROUBLESHOOTING	44
10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS.....	45
11. TERMS OF WARRANTY.....	46
12. EU DECLARATION OF CONFORMITY	46
13. EXPLOSION VIEW.....	47
14. PART LIST.....	48

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

- Dimensions (L x W x H): approx. 69 x 19 x 38 in (176 x 48 x 97 cm)
- Total weight: approx. 65 lbs (29.5 kg)
- Class: (Home use), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Max. weight of user: 331 lbs (150 kg)
- Braking system: speed independent

Computer information

- Model: B-31922
- Computer functions: Time, total stroke count, stroke count per training, stroke frequency, approx. calorie consumption, pulse display
- Radio reception: 5.3 kHz

Technical data for power adapter

Manufacturer's name or trade mark, commercial registration number and address:

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
 Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou
 Industrial Zone, Longgang District,
 Shenzhen City, Guangdong, China

Model identifier

SZXSH-0900500

	Values and accuracy	Unit
Input voltage	100–240	V
Input AC frequency	50/60	Hz
Output voltage	9	V
Output current	0,5	A
Output power	4,5	W
Average active efficiency	95	%
Efficiency at low load (10 %)	95	%
No-load power consumption	0,05	W

ENGLISH

2. SAFETY INFORMATION

ICON KEY



Follow the user manual



Date of manufacture

12/2020

INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The product is intended for indoor use.
- 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.

Electric security

- Before connecting the device to the mains, make sure the current and mains voltage match the specifications on the rating label.
- **Never use the device if damaged!** Disconnect the device from the mains and contact your customer service if the device has been damaged in any way.
- Avoid damaging the cable by jamming, bending or rubbing it on sharp edges. Keep it away from hot surfaces and open flames.

- Guide the cable in such a way that it cannot be pulled down or tripped over accidentally.
- **Warning!** Do not immerse any electric parts of the device into water or other liquids. Do not hold the device under running water.
- Never operate the device with wet hands or when standing on a wet floor. Never touch the power plug with wet or moist hands.
- The use of accessories not explicitly recommended by the manufacturer could cause injuries and damage. Only use original accessories.
- Keep the device away from hot surfaces and open flames. Always use the device on a flat, stable, clean and dry surface. Protect the device against extreme heat, dust, direct sunlight, moisture, and dripping and splashing water.
- Do not place any heavy objects on the device. Do not place any objects with open flames (e.g. candles) on or next to the device. Do not place any objects filled with water (e.g. vases) on the device.
- This device is not intended to be used by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and / or lack of knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the device.
- Do not pull the cord when disconnecting the adapter from the wall socket and do not wind the mains cable around the device.
- Connect the adapter to a readily accessible wall socket in order to be able to disconnect the device from the mains immediately in case of emergency. Disconnect the adapter from the wall socket to fully switch off the device. Use the adapter as disconnecting device.
- Disconnect the adapter before each cleaning and if not using the device for a longer period of time.
- Only use the adapter included in the delivery scope.
- The user can undertake no measures to modify the product to 50 or 60 Hz. The product switches automatically to 50 or 60 Hz.

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

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

CAUTION –RISK OF INJURY

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

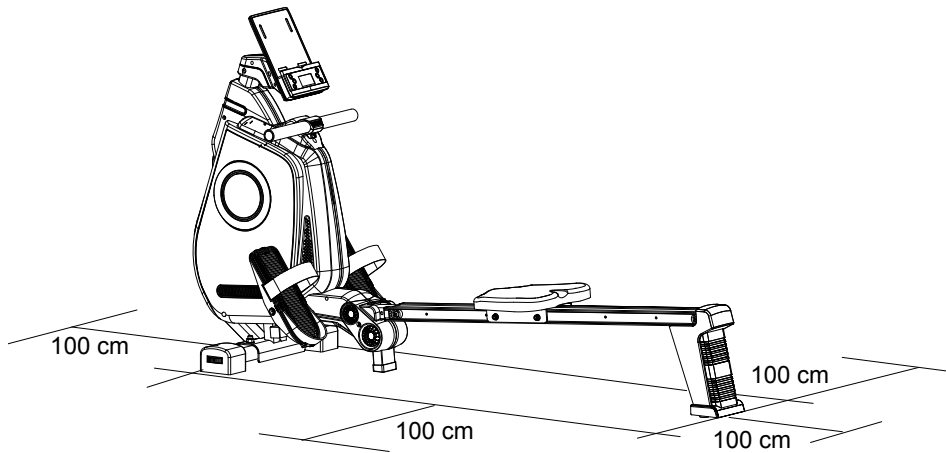
CAUTION – PRODUCT DAMAGE

- 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.

INFORMATION ON ASSEMBLY

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

Training area



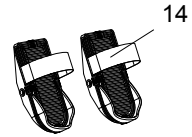
Caution Risk of crushing! Moving parts such as the seat may crush, pinch or cut body parts. Do not touch the slide rail while using the product!

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

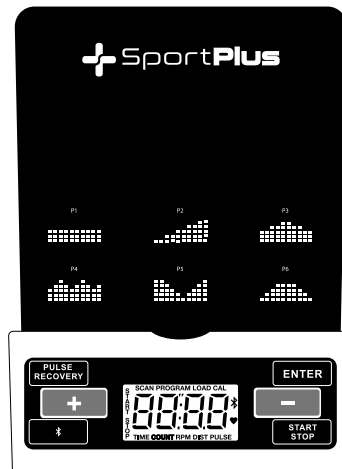
3. PREPARATION

Setting the pedals

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



4. USING THE COMPUTER



ENGLISH

Button functions:

ENTER button

- Press this button to confirm the program selection.
- Press this button to confirm the training value settings.
- Press this button to make program settings for distance, time, calories or heart rate. Please note that not all programs support all the functions.

Start / Stop button:

- Start or stop the workout of the respective program by pressing this button.
- When in stop mode, press and hold this button for 3 seconds in order to reset all values to zero.

+ / - button:

- When in stop mode, press to select a desired program.
- When in stop mode, press to adjust values within a program.
- Press during workout to increase or reduce the resistance level.

4. USING THE COMPUTER

PULSE RECOVERY button:

- Press this button to display your recovery pulse after workout (F1 to F6).

Bluetooth® button:

- Press this button to turn Bluetooth® on the computer on or off. When Bluetooth® is activated, the Bluetooth® icon flashes on the display.

Control via APP

- You can connect the computer via Bluetooth® 4.0 to your smartphone/tablet. Please download a compatible app (e.g. Kinomap) from the Play Store for Android or the Apple App Store for iOS.

Functions

- There are a total of 6 programs available for exercise: Manual (P1), Preset programs (P2-P6), Incline (P2), Hill (P3), Valley (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Having selected a program, you can use the time, distance and calorie settings to set your specific workout targets.

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

4. USING THE COMPUTER

Program selection and operation

1. Connect the power adapter (74) to a suitable wall socket first and then to the adapter socket on the device.
2. In stop mode, press the + or – button to select a program.
3. Press ENTER to confirm.
4. All parameters will start flashing in sequence in the display. Use the + and – buttons to select the respective values.
5. Press ENTER to confirm each time.
6. If no setting is configured within 20 seconds, the computer will automatically exit the setting mode.
7. After all adjustable values have been entered, the computer will emit an acoustic signal. Press the START/STOP button to deactivate the signal and to start the workout.
8. You may also press the START/STOP button immediately to start the workout directly without entering any data.
9. **Please note:** Some programs do not support manual configuration of certain parameters.
10. **Please note:** The “time” and “distance” parameters cannot be adjusted manually within the same program.

Manual program (P1):

- Select the manual program using the + or – button. Press ENTER to confirm.
- Use the + and – buttons to enter the desired workout parameters. Press ENTER to confirm each time.
- Press the START/STOP button to start the workout.
- You may also press the START/STOP button immediately to start the workout directly without adjusting any parameters.
- Press the + or – button at any time during the workout to adjust the resistance level as desired.
- **Please note:** When the value reaches zero, the computer will emit an acoustic signal. Press the start/stop button to continue the workout.

4. USING THE COMPUTER

Preset programs (P2-P6)

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

PROGRAM	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

Pulse control

- Consult your doctor to have your body's ideal pulse range checked.
- **Important!** Stop exercising immediately if you feel dizzy or if you do not feel safe anymore!
- PULSE (heart rate): The computer has an integrated receiver for a heart rate transmitter that is suitable for nearly all common un-coded 5.0 kHz (5.3 kHz) chest straps (chest strap not included). This function shows your current heart rate.

Recovery pulse program

- RECOVERY (recovery pulse): The use of a chest strap (chest strap not included) is required to calculate your recovery pulse. After training, press the PULSE RECOVERY button. A 60 second countdown begins during which your initial and final heart rate is measured. You should remain quietly seated during measurement. After 60 seconds elapse, your recovery pulse is assessed (F1 = very good, F6 = poor).
- Press any button to return to the main interface.

Auto On/Off

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

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

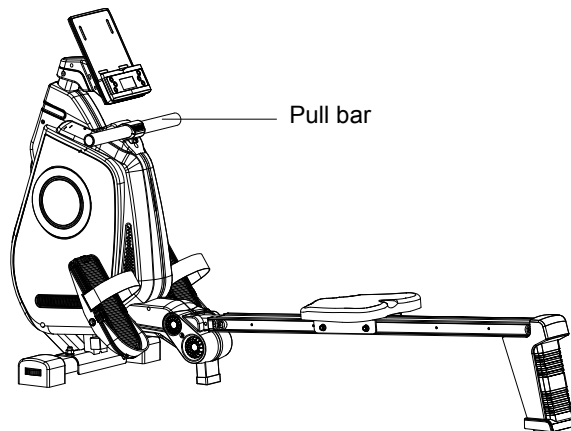
6. EXERCISE

Position

- Sit on the seat (11) and carefully place your feet in the pedals (14 L/R).
- 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.

9. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
Computer		
No display or no function	No cable connection	Check cable connection If this does not solve the problem, contact our service center
Heart rate		
No display	Incompatible chest strap	Use an uncoded 5.0 kHz (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
Mechanics		
Missing parts	–	Check packaging
		Call our service center
Rowing machine is squeaking	Parts subject to friction are not greased sufficiently	Grease squeaking part with thick grease or fat

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, 9 am to 6 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: service@sportplus.org

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

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

Please have the following information at hand when you call.

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

IMPORTANT NOTE

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

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:

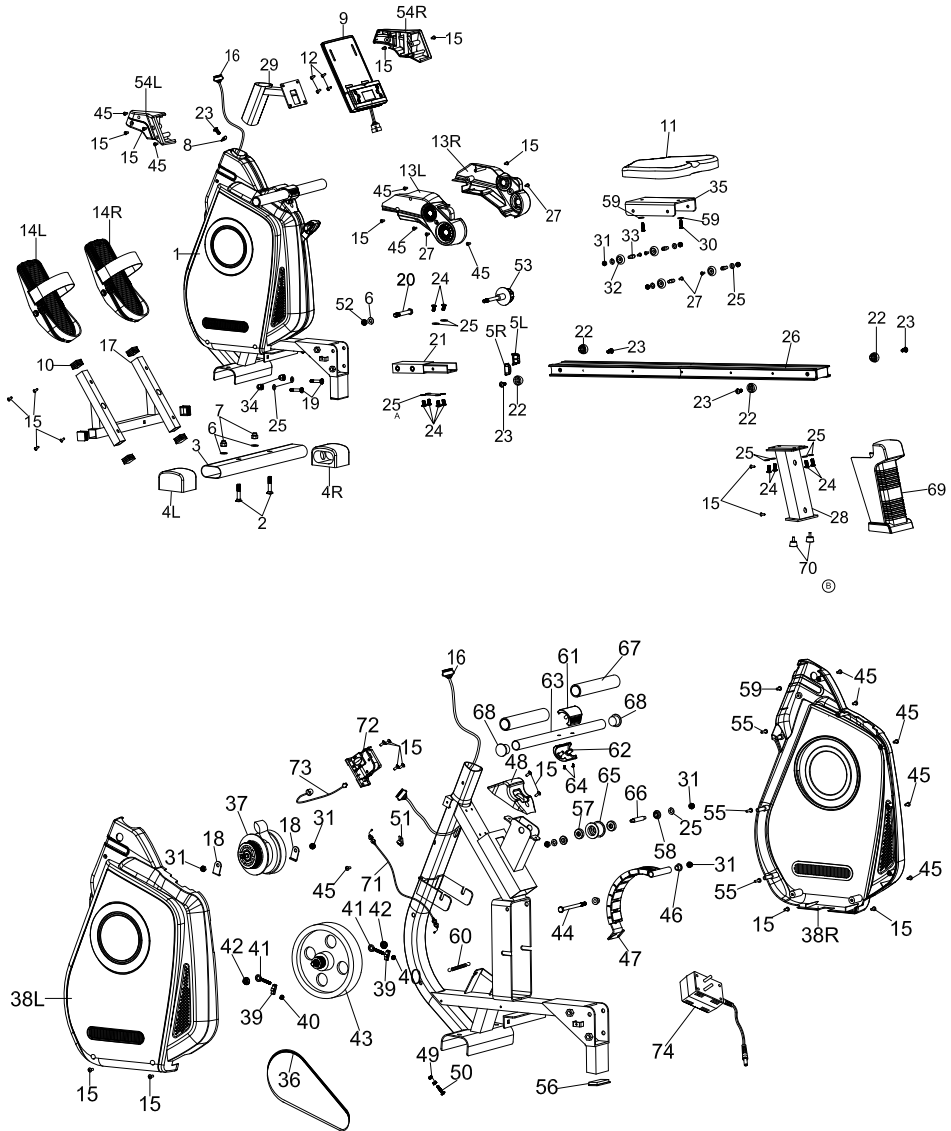
- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the operating instructions.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect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

ENGLISH

12. EU DECLARATION OF CONFORMITY

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

13. EXPLOSION VIEW



14. PART LIST

No.	Description and information	Quantity
1	Main frame	1
2	Carriage bolt M10 x 55	2
3	Front stabilizer	1
4/L	End cap for front stabilizer L	1
4/R	End cap for front stabilizer R	1
5/L	End cap for slide rail L	1
5/R	End cap for slide rail R	1
6	Washer $\Phi 10 \times \Phi 22 \times 1.5$	3
7	Domed nut M10	2
8	Bent washer $\Phi 8 \times \Phi 17 \times 1.5$	1
9	Computer	1
10	End cap 30 x 30	6
11	Seat	1
12	Screw M5 x 12	4
13/L	Facing L	1
13/R	Facing R	1
14/L	Left pedal	1
14/R	Right pedal	1
15	Self-tapping screw ST5 x 20	22
16	Computer cable	1
17	Pedal support tube	1
18	Spring clutch bracket	2
19	Carriage bolt M8 x 45	2
20	Hex screw M10 x 80	1
21	Connection tube	1
22	Collar	4
23	Screw M8 x 20	5
24	Screw M8 x 16	10
25	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	18
26	Slide rail	1
27	Screw M5 x 15	6
28	Rear support frame	1

No.	Description and information	Quantity
29	Computer support tube	1
30	Hexagon socket screw M6xX 20	2
31	Nylon nut M8	9
32	Wheel for seat support bracket	4
33	Axle for seat support bracket	4
34	Domed nut M8	2
35	Seat support bracket	1
36	Belt	1
37	Spring clutch w/rope	1
38/L	Left chain cover	1
38/R	Right chain cover	1
39	Flywheel adjuster	2
40	Nylon nut M6	2
41	Eye bolt	2
42	Flange nut	2
43	Flywheel	1
44	Hex screw M8 x 105	1
45	Self-tapping screw 5 x 15	11
46	Plastic bushing	2
47	Magnet assembly	1
48	Bumper for handle	1
49	Hex head nut	2
50	Hex screw M6 x 25	1
51	Sensor bracket	1
52	Nylon nut M10	1
53	Knob M10	1
54	Facing (L/R)	1/1
55	Self-tapping screw 5 x 35	3
56	End cap 60 x 30	1
57	Bearing	2
58	Spacer with powder coating	2
59	Washer Ø6 x Ø17	2
60	Spring	1
61	Upper cover for handle	1

No.	Description and information	Quantity
62	Lower cover for handle	1
63	Handle	1
64	Self-tapping screw	2
65	Tension pulley	1
66	Axle for Idler	1
67	Foam grip	2
68	End cap for handle	2
69	Facing for rear support tube	1
70	Adjustable mat	2
71	Engine cable	1
72	Motor	1
73	Sensor cable	1
74	Power adapter	1
75	Hex key 4 mm	1
76	Hex key 6 mm	1
77	Wrench 13 x 17 mm	1

Chère cliente,
Cher client,

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

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

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

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	51
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	52
3. PRÉPARATION	56
4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR	56
5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT.....	60
6. EXERCICES.....	61
7. ENTRETIEN & NETTOYAGE.....	61
8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT.....	62
9. DÉPANNAGE	62
10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....	63
11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	64
12. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ.....	64
13. VUES ÉCLATÉES	65
14. LISTE DES PIÈCES.....	66

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

- Dimension (L x l x H) : environ 176 x 48 x 97 cm
- Poids total : env. 29,5 kg
- Classe : HC (domaine privé), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg
- Système de freinage : indépendant de la vitesse

Informations de l'ordinateur

- Modèle : B-31922
- Fonctions de l'ordinateur : Durée, compteur du nombre total de coups de rame, compteur du nombre de coups de rame par séance d'entraînement, fréquence de coups, consommation de calories donnée à titre indicatif, affichage du pouls
- Réception radioélectrique : 5,3 kHz

Données techniques de l'adaptateur secteur

Raison sociale ou marque déposée,	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
numéro d'enregistrement au registre du commerce et adresse du fabricant	Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China
Référence du modèle	SZXSH-0900500

	Valeurs et précision	Unité
Tension d'entrée	100–240	V
Fréquence du CA d'entrée	50/60	Hz
Tension de sortie	9	V
Courant de sortie	0,5	A
Puissance de sortie	4,5	W
Rendement moyen en mode actif	95	%
Rendement à faible charge (10 %)	95	%
Consommation électrique hors charge	0,05	W

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

BARRE D'ICÔNES



Respecter le mode d'emploi



Nom du fabricant

12/2020

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le produit est prévu pour être utilisé à l'intérieur de locaux.
- 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.

Sécurité électrique

- Avant de brancher l'alimentation secteur, vérifiez si la nature de l'alimentation électrique et la tension de réseau correspondent bien avec les spécifications sur l'étiquette signalétique.
- **N'utilisez jamais un appareil endommagé !** Débranchez l'appareil du courant de secteur et contactez votre service clientèle si l'appareil est endommagé.
- Évitez que le câble soit endommagé par un écrasement, un pliage ou un frottement contre des arêtes vives. Tenez-le loin des surfaces chaudes ainsi que des feux et flammes.

- Installez le câble afin que personne ne puisse involontairement tirer dessus ou trébucher sur celui-ci.
- **Avertissement !** Ne plongez jamais les pièces électriques de l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide. Ne maintenez jamais l'appareil sous l'eau courante.
- Ne prenez pas l'appareil avec les mains humides ou ne vous tenez pas sur un sol humide pendant son fonctionnement. Ne touchez jamais l'adaptateur secteur avec des mains mouillées ou humides.
- L'utilisation de pièces et d'accessoires, qui ne sont pas recommandés par le fabricant, peut causer des blessures et des dommages. Par conséquent, n'utilisez que des accessoires originaux.
- Tenez l'appareil hors de portée de toutes les surfaces chaudes et des flammes. Faites toujours fonctionner l'appareil sur une surface plane, stable, propre et sèche. Protégez l'appareil de la chaleur extrême, de la poussière, du rayonnement direct du soleil, de l'humidité, des projections d'eau et des éclaboussures.
- Ne posez aucun objet lourd sur l'appareil. Ne placez aucun objet ayant des flammes (par ex. bougies) sur ou à proximité de l'appareil. Ne placez aucun objet rempli de liquides (par ex. vases) sur l'appareil.
- Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) avec des handicaps physiques, sensoriels ou mentaux, ou manquant d'expérience et de connaissances, sauf si elles en sont sous surveillance ou on reçu des instructions sur l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Ne tirez pas sur l'adaptateur secteur par le cordon d'alimentation pour le débrancher de la prise de courant et n'enroulez pas le câble autour de l'appareil.
- Branchez l'adaptateur secteur sur une prise facilement accessible afin de pouvoir débrancher l'appareil de l'alimentation électrique le plus rapidement possible en cas d'urgence. Débranchez l'adaptateur secteur de la prise de courant pour éteindre l'appareil complètement. Utilisez l'adaptateur secteur comme mise hors tension.
- Avant chaque nettoyage, débranchez l'adaptateur secteur ainsi que lorsque l'appareil n'est pas utilisé sur une longue période.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni avec cet appareil.
- Aucune opération de la part de l'utilisateur n'est requise pour régler le produit sur 50 ou 60 Hz. Le produit se règle automatiquement sur 50 ou 60 Hz.

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.

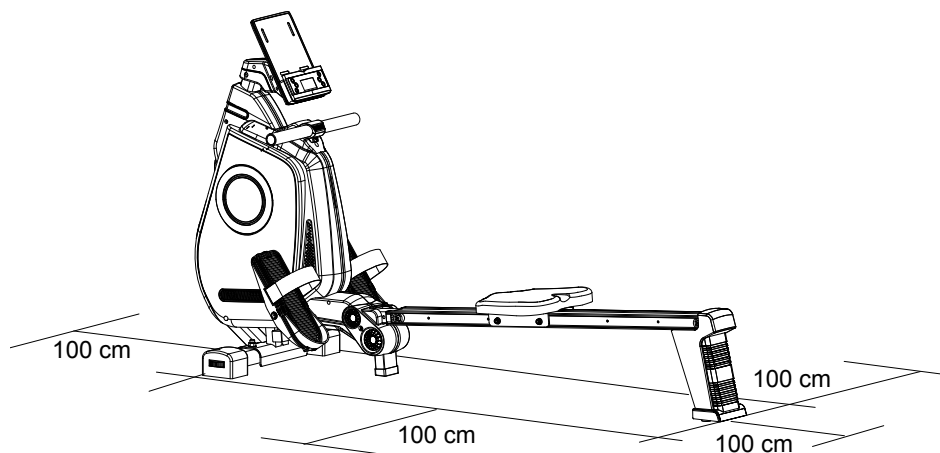
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- 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.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

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

Espace d'entraînement



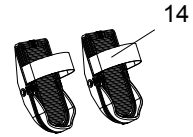
Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles comme le siège et être coupées. Ne touchez pas les rails, lorsque vous utilisez l'appareil !

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

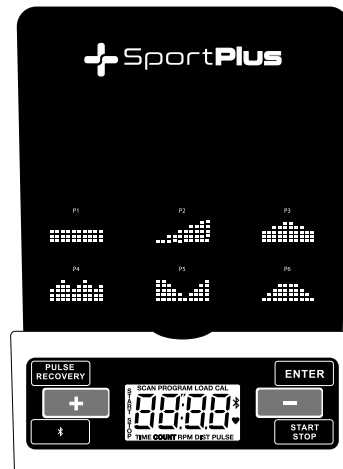
3. PRÉPARATION

Réglage des pédales

Régalez les pédales (14) à votre pointure en adaptant la languette aux pieds.



4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



FRANÇAIS

Fonctions des touches :

Touche ENTER

- Appuyez sur la touche pour valider la sélection du programme.
- Appuyez sur cette touche pour valider les réglages des valeurs d'entraînement.
- Appuyez sur la touche, pour choisir les réglages pour la distance, la durée, les calories ou la fréquence cardiaque dans les programmes. Veuillez noter que toutes les fonctions ne sont pas disponibles dans chaque programme.

Touche start/stop :

- Démarrez ou arrêtez l'entraînement pour le programme sélectionné en appuyant sur cette touche.
- À l'arrêt, maintenez appuyée la touche pendant 3 secondes, pour réinitialiser les valeurs sur zéro.

Touche + / - :

- Appuyez à l'arrêt pour sélectionner le programme souhaité.
- Appuyez à l'arrêt pour effectuer des réglages de valeur dans un programme.
- Appuyez durant l'entraînement, pour augmenter ou réduit le niveau de l'intensité.

4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Touche PULSE RECOVERY :

- Appuyez sur cette touche, pour afficher votre pouls de récupération après l'entraînement (de F1 à F6).

Touche Bluetooth® :

- Appuyez sur cette touche pour activer ou désactiver Bluetooth® sur l'ordinateur. Lorsque Bluetooth® est activé, le symbole Bluetooth® clignote sur l'affichage.

Commande via l'APPLICATION

- Vous pouvez connecter l'ordinateur à votre smartphone/tablette via Bluetooth® 4.0. Pour cette connexion, veuillez télécharger une application compatible (par ex. Kinomap) depuis Play Store pour Android ou depuis App Store pour iOS.

Fonctions

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

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

4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Sélection du programme et utilisation

1. Branchez d'abord le bloc d'alimentation (74) sur une prise de courant compatible et ensuite sur la prise de raccordement de l'appareil.
2. Dans le mode à l'arrêt, appuyez sur la touche + ou – pour sélectionner un programme.
3. Validez la sélection avec la touche ENTER.
4. Sur l'affichage, tous les paramètres réglés clignotent dans l'ordre. Sélectionnez les valeurs respectivement souhaitées avec la touche + ou –.
5. Confirmez votre sélection à chaque fois avec la touche ENTER.
6. Si dans un délai de 20 secondes aucun réglage n'est effectué, l'ordinateur quitte automatiquement le mode de réglage.
7. Lorsque toutes les valeurs réglables ont été enregistrées, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche START/STOP, pour arrêter le signal et commencer l'entraînement.
8. Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche START/STOP, pour commencer directement l'entraînement, sans saisir auparavant des valeurs spéciales.
9. **Veillez noter** : certains paramètres ne peuvent pas être réglés manuellement dans certains programmes.
10. **Veillez noter** : les paramètres « durée » et « distance » ne peuvent pas être réglés tous les deux manuellement dans le même programme.

Programme manuel (P1) :

- Sélectionnez le programme manuel avec la touche + ou –. Validez avec ENTER.
- Saisissez avec la touche + ou – les paramètres d'entraînement souhaités. Confirmez à chaque fois avec la touche ENTER.
- Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.
- Vous pouvez aussi appuyer immédiatement sur la touche START/STOP, pour commencer directement l'entraînement, sans effectuer auparavant certains réglages.
- Vous pouvez durant l'entraînement changer le niveau d'intensité ou de résistance avec la touche + ou –.
- **Veillez noter** : Lorsque la valeur zéro est atteinte, l'ordinateur émet un signal sonore. Appuyez sur la touche Start/Stop pour continuer l'entraînement.

4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Programmes pré réglés (P2-P6)

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

PROGRAMME	1. Min	2. Min	3. Min	4. Min	5. Min	6. Min	7. Min	8. Min	9. Min	10. Min
P2 Steps (au pas)	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill (colline)	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling (rouler)	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley (vallée)	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn (brûler des calories)	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

Contrôle du pouls

- Vous pouvez passer un test chez votre médecin pour déterminer la fréquence cardiaque optimale pour votre corps.
- **Important !** Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des vertiges ou si vous ne vous sentez pas bien !
- PULSE (fréquence cardiaque) : L'ordinateur est doté d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré, qui convient à presque toutes les sangles thoraciques de 5,0 kHz (5,3 kHz) courantes (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage). Cette fonction indique la fréquence de pouls actuelle.

Programme du pouls de récupération

- RECOVERY (pouls de la phase de récupération) : Pour déterminer le pouls de votre phase de récupération, une sangle thoracique doit être utilisée (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage). Après votre entraînement, appuyez sur la touche PULSE RECOVERY. Un compte à rebours de 60 secondes commence durant lequel votre pouls au départ et à la fin sera mesuré. Pendant le relevé, vous devriez rester calme, bien assis sur le siège. À l'écoulement des 60 secondes, votre pouls de la phase de récupération est évalué (F1 = très bien, F6 = insuffisant).
- Appuyez sur n'importe quelle touche pour retourner à l'affichage principal.

Auto On/Off

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

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

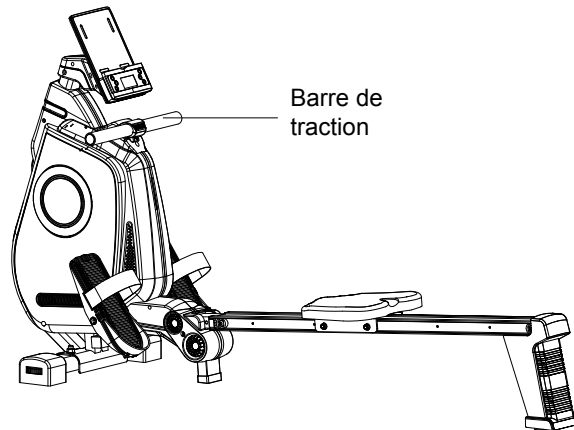
6. EXERCICES

Position

- Asseyez-vous sur le siège (11) et placez soigneusement vos pieds dans les pédales (14L/R).
- 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 & 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.

9. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucun fonctionnement	Câble non raccordé	Il faut contrôler le raccordement du câble. Si le problème persiste – appeler le service.
Pouls		
Aucun affichage	Sangle thoracique incompatible	Utilisez une sangle thoracique non codée 5,0 kHz (5,3 kHz).
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.
Mécanique		
Pièces manquantes	–	Vérification de l'emballage Il faut appeler le service.
Le rameur grince.	Les pièces exposées au frottement ne sont pas graissées suffisamment.	Il faut lubrifier les parties grinçantes avec de l'huile épaisse ou de la graisse.

10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : service@sportplus.org

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

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

Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations 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 soumis à l'usure tels que paliers, rembourrages, sangles, roulements du siège, éléments de traction/bobine sont aussi exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

12. DÉCLARATION UE DE CONFORMITÉ

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

14. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Vis à tête bombée M10 x 55	2
3	Stabilisateur avant	1
4/G	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant G	1
4/D	Capuchon d'extrémité pour stabilisateur avant D	1
5/G	Capuchon d'extrémité pour glissière G	1
5/D	Capuchon d'extrémité pour glissière D	1
6	Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 22 \times 1,5$	3
7	Écrou borgne M10	2
8	Rondelle plate incurvée $\Phi 8 \times \Phi 17 \times 1,5$	1
9	Ordinateur	1
10	Capuchon d'extrémité 30 x 30	6
11	Siège	1
12	Vis M5 x 12	4
13/G	Revêtement G	1
13/D	Revêtement D	1
14/G	Pédale gauche	1
14/D	Pédale droite	1
15	Vis autotaraudeuse ST5 x 20	22
16	Câble d'ordinateur	1
17	Tube de soutien pour pédale	1
18	Étrier de l'embrayage à ressort	2
19	Vis à tête bombée M8 x 45	2
20	Vis hexagonale M10 x 80	1
21	Tube de raccord	1
22	Anneau de réglage	4
23	Vis M8 x 20	5
24	Vis M8 x 16	10
25	Rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 17$	18
26	Rail à glissière	1
27	Vis M5 x 15	6
28	Support tubulaire arrière	1

N°	Description et données	Quantité
29	Tube de soutien de l'ordinateur	1
30	Vis à six pans creux M6 x 20	2
31	Écrou en nylon M8	9
32	Rouage pour étrier de fixation du siège	4
33	Axe pour étrier de fixation du siège	4
34	Écrou borgne M8	2
35	Étrier de fixation du siège	1
36	Courroie	1
37	Embrayage à ressort avec câble	1
38/G	Couvercle de chaîne gauche	1
38/D	Couvercle de chaîne droit	1
39	Régleur pour volant	2
40	Écrou en nylon M6	2
41	Boulon à œil	2
42	Écrou du boudin	2
43	Volant	1
44	Vis hexagonale M8 x 105	1
45	Vis autotaraudeuse 5 x 15	11
46	Douille en plastique	2
47	Dispositif aimanté	1
48	Amortisseur pour la poignée	1
49	Écrou hexagonal	2
50	Vis hexagonale M6 x 25	1
51	Support du capteur	1
52	Écrou en nylon M10	1
53	Bouton moleté M10	1
54	Revêtement (G/D)	1/1
55	Vis autotaraudeuse 5 x 35	3
56	Capuchon d'extrémité 60 x 30	1
57	Palier lisse	2
58	Entretoise avec revêtement en poudre	2
59	Rondelle plate Ø6 x Ø17	2
60	Ressort	1
61	Couvercle supérieur pour la poignée	1

N°	Description et données	Quantité
62	Couvercle inférieur pour la poignée	1
63	Poignée	1
64	Vis autotaraudeuse	2
65	Rouleau tendeur	1
66	Axe pour marche à vide	1
67	Poignée en mousse	2
68	Capuchon d'extrémité de la poignée	2
69	Revêtement pour le tube de soutien arrière	1
70	Tampon réglable	2
71	Câble du moteur	1
72	Moteur	1
73	Câble du capteur	1
74	Adaptateur secteur	1
75	Clé à six pans 4 mm	1
76	Clé à six pans 6 mm	1
77	Clé plate 13 x 17 mm	1

Gentile Cliente,

congratulations 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	69
2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA	70
3. PREPARAZIONE	74
4. UTILIZZO DEL COMPUTER	74
5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	78
6. ESERCIZIO	79
7. MANUTENZIONE E PULIZIA	79
8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	80
9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	80
10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	81
11. GARANZIA	82
12. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE	82
13. DISEGNI ESPLOSI	83
14. ELENCO DELLE PARTI	84

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

- Dimensioni (L x P x A): ca. 176 x 48 x 97 cm
- Peso totale: ca. 29,5 kg
- Classe: HC (ambito domestico), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso max. dell'utente: 150 kg
- Sistema frenante: indipendente dalla velocità

Informazioni sul computer

- Modello: B-31922
- Funzioni del computer: Tempo, numero totale di vogate, contatore vogate per sessione corrente, frequenza di vogata, consumo calorico approssimativo, pulsazioni
- Ricezione radio: 5,3 kHz

Dati tecnici dell'adattatore di rete

Nome o marchio del fabbricante,
numero di iscrizione nel registro delle
imprese e indirizzo del fabbricante

Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd.
Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou
Industrial Zone, Longgang District,
Shenzhen City, Guangdong, China

Identificativo del modello

SZXSH-0900500

	Valori e accuratezza	Unità
Tensione di ingresso	100–240	V
Frequenza di ingresso CA	50/60	Hz
Tensione di uscita	9	V
Corrente di uscita	0,5	A
Potenza di uscita	4,5	W
Rendimento medio in modo attivo	95	%
Rendimento a basso carico (10%)	95	%
Potenza assorbita nella condizione a vuoto	0,05	W

2. PRECAUZIONI DI SICUREZZA

LEGENDA DELLE ICONE



Seguire le istruzioni per l'uso



12/2020

Data di fabbricazione

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il prodotto è destinato all'uso in ambienti interni.
- 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.

Sicurezza elettrica

- Prima di collegare alla rete di alimentazione, verificare che il tipo di corrente e di tensione corrisponda alle informazioni sulla targhetta.
- **Non utilizzare mai un attrezzo danneggiato!** Staccare il dispositivo dalla corrente e contattare il servizio clienti nel caso in cui il dispositivo sia danneggiato.
- Evitare di danneggiare il cavo mediante schiacciamento, attorcigliamento o sfregamento contro spigoli vivi. Tenere lo stesso lontano da superfici calde o fiamme libere.

- Instradare il cavo in modo da evitare che sia tirato accidentalmente o si possa inciampare su di esso.
- **Avvertenza!** Non immergere le parti elettriche dell'attrezzo in acqua o in altri liquidi. Non tenere mai l'attrezzo sotto l'acqua corrente.
- Non azionare l'attrezzo con mani umide o mentre ci si trova su un pavimento bagnato. Evitare sempre di toccare l'adattatore di rete con mani umide o bagnate.
- L'uso di accessori non espressamente consigliati dal produttore può causare lesioni e danni. Pertanto, utilizzare solo accessori originali.
- Tenere l'attrezzo lontano da superfici calde e fiamme libere. Azionare l'attrezzo sempre su superfici piane, stabili, pulite e asciutte. Proteggere il prodotto da calore estremo, polvere, luce del sole diretta, umidità e gocce e spruzzi d'acqua.
- Non collocare oggetti pesanti sull'attrezzo. Evitare di posizionare sopra o accanto all'attrezzo qualsiasi oggetto con fiamme libere, ad esempio una candela. Evitare di poggiare sull'attrezzo oggetti pieni di liquidi, ad esempio vasi.
- Questo prodotto non è destinato a essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e / o conoscenza, a meno che non vengano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni su come utilizzare l'attrezzo.
- Non scollegare l'adattatore di rete tirando il cavo né avvolgere il cavo attorno all'attrezzo.
- Collegare l'adattatore a una presa di corrente facilmente accessibile per poter scollegare velocemente l'attrezzo dalla rete elettrica in caso di emergenza. Per spegnere l'attrezzo completamente, scollegare l'adattatore dalla presa. Utilizzare l'adattatore come sezionatore.
- Staccare l'adattatore dalla presa prima di qualsiasi operazione di pulizia oppure nel caso in cui l'attrezzo non venga utilizzato per periodi prolungati.
- Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.
- Per impostare il prodotto a 50 o 60 Hz, non è necessaria alcuna azione da parte degli utenti. Il prodotto si imposta automaticamente a 50 o 60 Hz.

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.

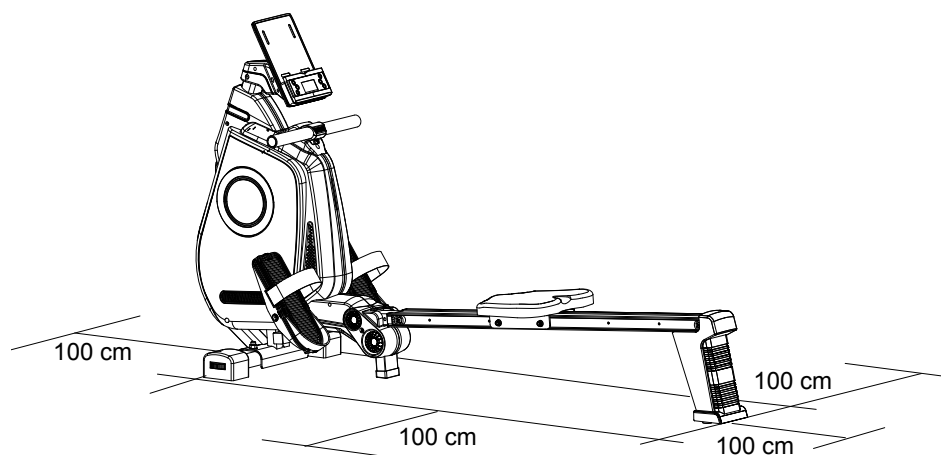
ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- 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 SUL MONTAGGIO

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

Zona di esercizio



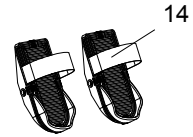
Attenzione: pericolo di schiacciamento! Le parti mobili come il sedile potrebbero schiacciare e tagliare il corpo. Non toccare la guida di scorrimento durante l'utilizzo del prodotto!

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

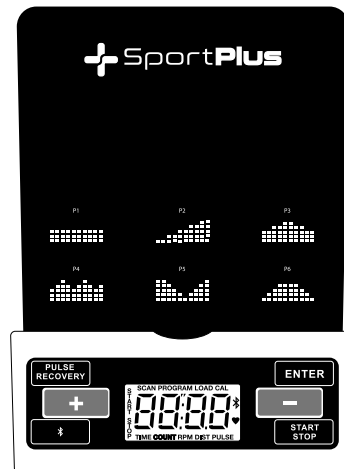
3. PREPARAZIONE

Regolazione dei pedali

Regolare i pedali (14) in base alle dimensioni dei piedi adattando la circonferenza del passante.



4. UTILIZZO DEL COMPUTER



ITALIANO

Funzione tasti:

Tasto ENTER

- Premere questo tasto per confermare la selezione del programma.
- Premere questo tasto per confermare le impostazioni dei valori di allenamento.
- Premere questo tasto per selezionare nei programmi le impostazioni di distanza, tempo, calorie e frequenza cardiaca. Notare che non tutti i programmi supportano tutte le funzioni.

Tasto Start/Stop:

- Premere questo tasto per iniziare o arrestare l'allenamento nel programma selezionato.
- In stato di arresto, tenere premuto il tasto per 3 secondi per azzerare tutti i valori.

Tasti + / -:

- In stato di arresto, premere per selezionare il programma desiderato.
- In stato di arresto, premere per effettuare le impostazioni dei valori all'interno di un programma.
- Durante l'allenamento, premere per aumentare o ridurre il livello di resistenza.

4. UTILIZZO DEL COMPUTER

Tasto PULSE RECOVERY:

- Premere questo tasto per mostrare le pulsazioni di recupero dopo l'allenamento (da F1 a F6).

Tasto Bluetooth®:

- Premere questo pulsante per attivare o disattivare il Bluetooth® sul computer. Quando il Bluetooth® è attivato, il simbolo Bluetooth® lampeggia sul display.

Controllo tramite APP

- È possibile collegare il computer allo smartphone/tablet tramite Bluetooth® 4.0. A tal fine, scaricare un'app compatibile (ad es., Kinomap) dal Play Store per Android o dall'App Store per iOS.

Funzioni

- In totale, sono disponibili 6 programmi di allenamento: Programma manuale (P1) e Programmi predefiniti (P2-P6), ovvero Steps (P2), Hill (P3), Valley (P4), Rolling (P5), Fat Burn (P6).
- Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile definire i propri obiettivi di allenamento aiutandosi con le impostazioni di tempo, distanza e calorie.

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

4. UTILIZZO DEL COMPUTER

Selezione del programma e utilizzo

1. Collegare l'alimentatore (74) prima a una presa idonea e poi alla presa corrispondente sul dispositivo.
2. In modalità di arresto, premere i tasti + o – per selezionare un programma.
3. Confermare la selezione con il tasto ENTER.
4. Sul display lampeggiano consecutivamente tutti i parametri da impostare. Di volta in volta, selezionare il valore desiderato con i tasti + e –.
5. Confermare di volta in volta la selezione con il tasto ENTER.
6. Se non si imposta alcun valore entro 20 secondi, il computer esce automaticamente dalla modalità di impostazione.
7. Una volta salvati tutti i valori regolabili, il computer emette un segnale acustico. Premere il tasto START/STOP per interrompere il segnale e iniziare l'allenamento.
8. È anche possibile premere subito il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento direttamente, senza immettere prima valori specifici.
9. **Nota:** alcuni programmi non supportano la regolazione manuale di specifici parametri.
10. **Nota:** i parametri "Tempo" e "Distanza" non possono essere impostati entrambi manualmente nello stesso programma.

Programma manuale (P1):

- Selezionare il programma manuale con i tasti + e –. Confermare con ENTER.
- Immettere i parametri di allenamento desiderati con i tasti + e –. Confermare di volta in volta con il tasto ENTER.
- Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.
- È anche possibile premere subito il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento direttamente, senza eseguire prima impostazioni specifiche.
- Durante l'allenamento è sempre possibile modificare il livello di resistenza con i tasti + o –.
- **Nota:** al raggiungimento dello zero, il computer invia un segnale acustico. Premere il tasto Start / Stop per continuare con l'allenamento.

4. UTILIZZO DEL COMPUTER

Programmi predefiniti (P2-P6)

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

PROGRAMMA	1. Min.	2. Min.	3. Min.	4. Min.	5. Min.	6. Min.	7. Min.	8. Min.	9. Min.	10. Min.
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

Controllo delle pulsazioni

- Consultando il proprio medico è possibile verificare il range di pulsazioni ottimale per il proprio corpo.
- **Importante!** Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o se non ci si sente completamente a proprio agio.
- PULSE (pulsazioni): Il computer è dotato di un ricevitore incorporato per i trasmettitori di frequenza cardiaca, adatto a quasi tutte le comuni fasce toraciche non codificate da 5,0 kHz (5,3 kHz) (fascia toracica non inclusa). Questa funzione mostra le pulsazioni correnti.

Programma Pulsazioni di recupero

- RECOVERY (pulsazioni di recupero): Per determinare le pulsazioni di recupero deve essere utilizzata una fascia toracica (fascia toracica non inclusa). Dopo l'allenamento, premere il tasto PULSE RECOVERY. Inizia un conto alla rovescia di 60 secondi, che consente di misurare le pulsazioni iniziali e finali. Durante la misurazione si deve rimanere seduti rilassati. Trascorsi i 60 secondi, sarà valutata la frequenza cardiaca di recupero (F1 = molto buona, F6 = insoddisfacente).
- Premere un tasto qualsiasi per tornare alla schermata principale.

Auto On/Off

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

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:

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

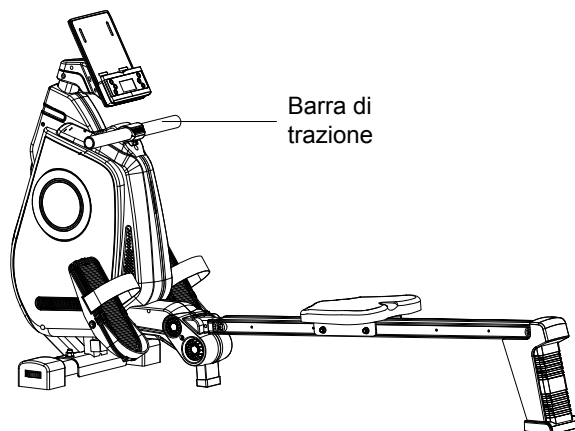
6. ESERCIZIO

Posizione

- Sedersi sul sedile (11) e posizionare delicatamente i piedi nei pedali (14L/R).
- 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.

9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE
Computer		
Nessun dato sul display o nessuna funzione	Nessun collegamento via cavo	Verificare il collegamento via cavo Se il problema persiste, contattare il servizio clienti
Frequenza cardiaca		
Nessun dato sul display	Fascia toracica incompatibile	Utilizzare una fascia toracica da 5,0 kHz (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
Meccanica		
Parti mancanti	–	Verificare la confezione
		Contattare il servizio clienti
Il vogatore cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate	Lubrificare la parte cigolante con olio viscoso o grasso

10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

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

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

E-mail: service@sportplus.org

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

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

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

NOTA IMPORTANTE

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

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.

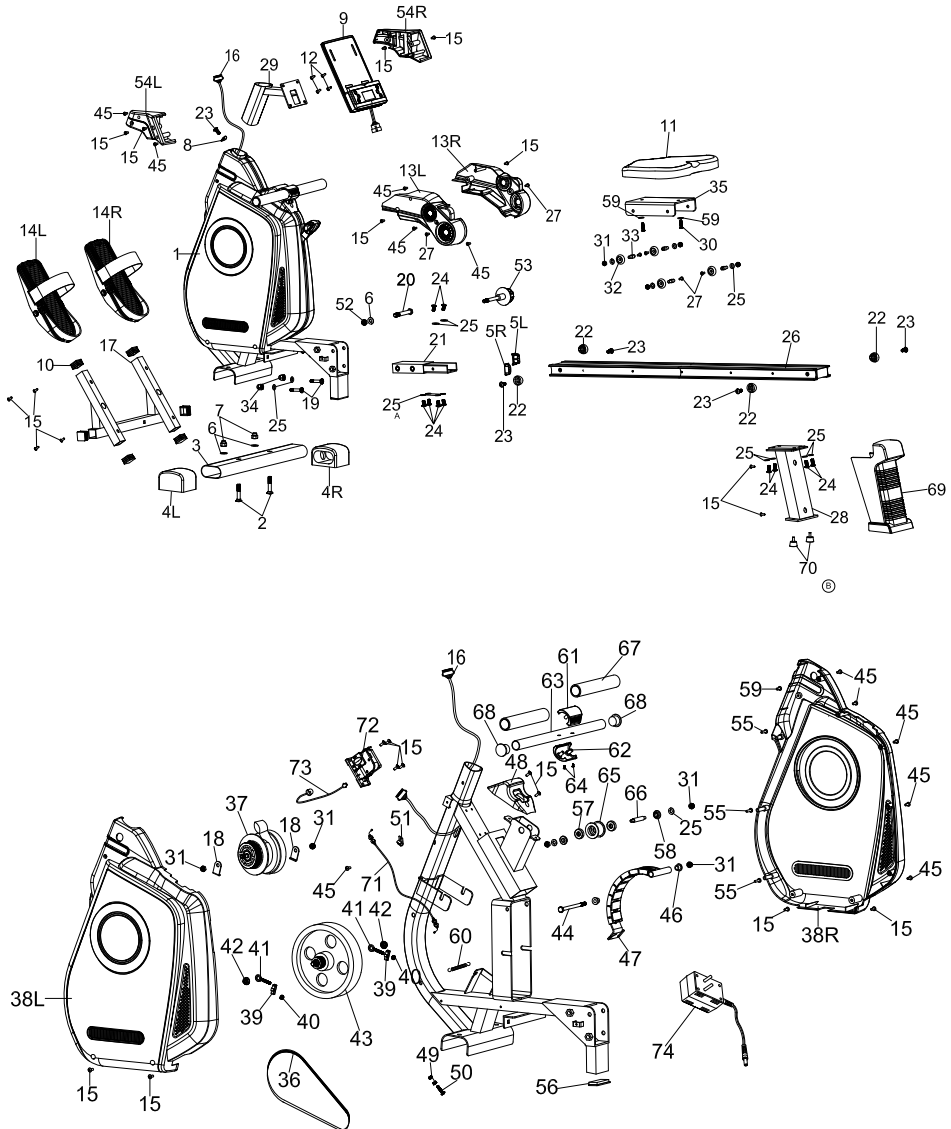
Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- 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.
- Sono esclusi anche l'usura e i materiali di consumo come cuscinetti, cuscini, cinghie, rulli del sedile e cordoncini/bobine.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

12. DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

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

13. DISEGNI ESPLOSI



14. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio di base	1
2	Vite a testa tonda M10 x 55	2
3	Stabilizzatore anteriore	1
4/S	Terminale per stabilizzatore anteriore sinistro	1
4/D	Terminale per stabilizzatore anteriore destro	1
5/S	Terminale per guida di scorrimento sinistra	1
5/D	Terminale per guida di scorrimento destra	1
6	Rondella $\Phi 10 \times \Phi 22 \times 1,5$	3
7	Dado cieco M10	2
8	Rondella curva $\Phi 8 \times \Phi 17 \times 1,5$	1
9	Computer	1
10	Terminale 30 x 30	6
11	Sedile	1
12	Vite M5 x 12	4
13/S	Rivestimento sinistro	1
13/D	Rivestimento destro	1
14/S	Pedale sinistro	1
14/D	Pedale destro	1
15	Vite autofilettante ST5 x 20	22
16	Cavo computer	1
17	Supporto pedali	1
18	Staffa di accoppiamento a molla	2
19	Vite a testa tonda M8 x 45	2
20	Vite a testa esagonale M10 x 80	1
21	Tubo di raccordo	1
22	Anello di regolazione	4
23	Vite M8 x 20	5
24	Vite M8 x 16	10
25	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 17$	18
26	Guida di scorrimento	1
27	Vite M5 x 15	6
28	Tubo di sostegno posteriore	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
29	Tubo di sostegno del computer	1
30	Vite ad esagono incassato M6 x 20	2
31	Dado in nylon M8	9
32	Ruota per la staffa di montaggio del sedile	4
33	Asse per la staffa di montaggio del sedile	4
34	Dado cieco M8	2
35	Staffa di montaggio del sedile	1
36	Cinghia	1
37	Accoppiamento a molla con fune	1
38/S	Copricatena sinistro	1
38/D	Copricatena destro	1
39	Regolatore volano	2
40	Dado in nylon M6	2
41	Vite ad anello	2
42	Dado bordino	2
43	Volano	1
44	Vite a testa esagonale M8 x 105	1
45	Vite autofilettante 5 x 15	11
46	Manicotto di plastica	2
47	Unità magnete	1
48	Ammortizzatore per l'impugnatura	1
49	Dado esagonale	2
50	Vite a testa esagonale M6 x 25	1
51	Supporto sensori	1
52	Dado in nylon M10	1
53	Manopola M10	1
54	Rivestimento (sinistro/destro)	1/1
55	Vite autofilettante 5 x 35	3
56	Terminale 60 x 30	1
57	Cuscinetto a manicotto	2
58	Distanziatore verniciato a polvere	2
59	Rondella Ø6 x Ø17	2
60	Molla	1
61	Coperchio superiore per l'impugnatura	1

N.	Descrizione e dati	Quantità
62	Coperchio inferiore per l'impugnatura	1
63	Impugnatura	1
64	Vite autofilettante	2
65	Tendicinghia	1
66	Asse per funzionamento a vuoto	1
67	Impugnatura in schiuma	2
68	Terminale per impugnatura	2
69	Rivestimento per il tubo di sostegno posteriore	1
70	Tappetino regolabile	2
71	Cavo motore	1
72	Motore	1
73	Cavo sensore	1
74	Adattatore di rete	1
75	Chiave a brugola 4 mm	1
76	Chiave a brugola 6 mm	1
77	Chiave 13 x 17 mm	1

Estimada cliente,
Estimado cliente,

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

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

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

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS.....	87
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	88
3. PREPARACIÓN.....	92
4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	92
5. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS.....	96
6. EJERCICIO.....	97
7. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA.....	97
8. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	98
9. BÚSQUEDA DE ERRORES.....	98
10. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	99
11. TÉRMINOS DE GARANTÍA.....	100
12. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE.....	100
13. PLANOS DETALLADOS.....	101
14. LISTA DE PIEZAS.....	102

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

- Medidas (L x An x Al): aprox. 176 x 48 x 97 cm
- Peso total: aprox. 29,5 kg
- Clase: (espacio privado), EN ISO 20957-1, EN 957-7
- Peso máx. del usuario: 150 kg
- Sistema de freno: independiente de la velocidad

Información del ordenador

- Modelo: B-31922
- Funciones del ordenador: Tiempo, contador total de golpes de remo, contador de golpes de remo por unidad de entrenamiento, frecuencia de golpe, consumo de calorías aprox., indicador de pulso
- Recepción de radio: 5,3 kHz

Datos técnicos del adaptador de red

Nombre o marca, número del registro mercantil y dirección del fabricante	Shenzhen Xinsi hua Technology Co., Ltd. Floor 4, Building 15, Buji Sanlian Songyantou Industrial Zone, Longgang District, Shenzhen City, Guangdong, China	
Identificador del modelo	SZXSH-0900500	

	Valores y precisión	Unidad
Tensión de entrada	100–240	V
Frecuencia de la CA de entrada	50/60	Hz
Tensión de salida	9	V
Intensidad de salida	0,5	A
Potencia de salida	4,5	W
Eficiencia media en activo	95	%
Eficiencia a baja carga (10 %)	95	%
Consumo eléctrico en vacío	0,05	W

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

LEYENDA DE SÍMBOLOS



Observe el manual de instrucciones



Fecha de fabricación

12/2020

FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales.
- El producto ha sido concebido para su uso en interiores.
- 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.

Seguridad eléctrica

- Antes de la conexión al suministro de corriente, compruebe si el tipo de corriente y tensión de alimentación coinciden con los datos de la placa de características.
- **¡Nunca utilice un aparato dañado!** Si el aparato está dañado, desconéctelo de la corriente de alimentación e informe a su servicio de atención al cliente.
- Evite que el cable resulte dañado por aplastamiento, torcedura o frotamiento en cantos afilados. Manténgalo alejado de superficies calientes y llamas abiertas.

- Coloque el cable de conexión, de modo que no sea posible darle un tirón no intencionado ni tropezar con él.
- **¡Advertencia!** Nunca sumerja los componentes eléctricos del aparato en agua u otros líquidos. Nunca ponga el aparato debajo del agua corriente.
- No ponga el aparato en funcionamiento con las manos húmedas o sobre un suelo mojado. Nunca agarre el adaptador de red con las manos húmedas o mojadas.
- El uso de accesorios no recomendados expresamente por el fabricante puede provocar lesiones o daños. Por ello, utilice solamente accesorios originales.
- Mantenga el aparato alejado de todas las superficies calientes y llamas abiertas. Utilice el aparato siempre sobre superficie lisa, estable, limpia y seca. Proteja el aparato del calor extremo, polvo, luz directa del sol, humedad, goteo y salpicaduras de agua.
- No coloque objetos pesados sobre el aparato. No coloque objetos con llamas abiertas (como p. ej. velas) sobre o junto al aparato. No coloque ningún objeto con líquido (como p. ej. jarrones) sobre el aparato.
- Este aparato no está destinado a personas (inclusive niños) con capacidades físicas, mentales o sensoriales reducidas o falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo la supervisión de una persona responsable o hayan sido instruidos en el uso del aparato.
- No desenchufe de la toma tirando del cable y no enrolle el cable de conexión alrededor del aparato.
- Conecte el adaptador de red a una toma de corriente accesible para, en caso de emergencia, poder desenchufar rápidamente el aparato del suministro de corriente. Desenchufe el aparato de la toma de corriente para desconectarlo por completo. Utilice el adaptador de red como elemento de desconexión.
- Desenchufe siempre el adaptador de red antes de cada limpieza, y si el aparato no va a utilizarse durante un periodo largo de tiempo.
- Utilice solo el adaptador de red suministrado con este aparato.
- No se requiere ninguna acción del usuario para ajustar el producto a 50 o 60 Hz. El producto se ajusta automáticamente a 50 o 60 Hz.

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.

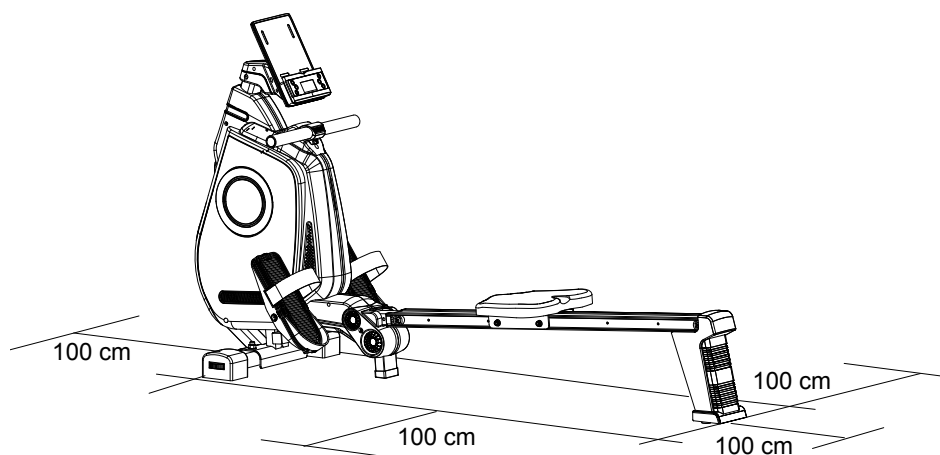
PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- 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 SOBRE EL MONTAJE

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

Zona de ejercicio



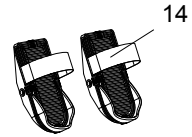
¡Cuidado peligro de aplastamiento! Las piezas móviles como el asiento pueden aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque el riel de deslizamiento cuando utilice el producto!

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

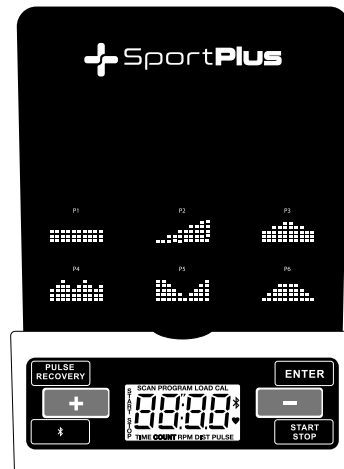
3. PREPARACIÓN

Ajuste de los pedales

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



4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas:

Tecla ENTER

- Pulse esta tecla para confirmar la selección de programas.
- Pulse esta tecla para confirmar el ajuste de los valores de entrenamiento.
- Pulse la tecla para seleccionar en los programas los ajustes de distancia, tiempo, calorías o frecuencia cardíaca. Tenga en cuenta que en los programas no están disponibles todas las funciones.

Tecla Start / Stop:

- Pulse esta tecla para iniciar o detener el entrenamiento del programa respectivo seleccionado.
- En estado de parada, mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos para restablecer todos los valores.

Teclas + / -:

- Pulse en estado de parada para seleccionar el programa deseado.
- Pulse en estado de parada para establecer los valores de ajuste de un programa.
- Pulse durante el entrenamiento para aumentar o disminuir el nivel de carga.

4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Tecla PULSE RECOVERY:

- Pulse la tecla para mostrar el pulso en reposo después del entrenamiento (F1 a F6).

Tecla Bluetooth®:

- Pulse esta tecla para encender o apagar el Bluetooth®. Si el Bluetooth® está encendido, parpadeará en la pantalla el símbolo de Bluetooth®.

Control mediante una app

- Si lo desea, puede conectar el ordenador a su smartphone / tablet mediante Bluetooth® 4.0. Para ello, descargue una aplicación compatible (p. ej., Kinomap) a través de Play Store para Android o App Store para iOS.

Funciones

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

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

4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Selección de programa y funcionamiento

1. Conecte el adaptador de red (74) a una toma de corriente apropiada y, a continuación, en el conector del aparato.
2. En el modo parada, seleccione el programa pulsando las teclas + y –.
3. Confirme la elección con la tecla ENTER.
4. Las series parpadean en la pantalla después de los parámetros ajustados. Seleccione los valores deseados con las teclas + y –.
5. Confirme la elección cada vez con la tecla ENTER.
6. Si al cabo de 20 segundos no se establecen los ajustes, el ordenador abandonará de forma automática el modo ajuste.
7. El ordenador emitirá una señal acústica si los valores ajustados han sido introducidos. Pulse la tecla START/STOP para detener la señal y empezar con el entrenamiento.
8. Puede pulsar de inmediato la tecla START/STOP para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes los valores específicos.
9. **Tenga en cuenta:** Algunos parámetros no se pueden ajustar manualmente en determinados programas.
10. **Tenga en cuenta:** Los parámetros "Tiempo" y "Distancia" no se pueden ajustar manualmente en el mismo programa.

Programa manual (P1):

- Seleccione el programa manual con las teclas + y –. Confirme con ENTER.
- Introduzca los parámetros de entrenamiento deseados con las teclas + y –. Confirme con la tecla ENTER.
- Pulse la tecla START/STOP para empezar con el entrenamiento.
- Puede pulsar de inmediato la tecla START/STOP para empezar directamente el entrenamiento sin haber introducido antes los ajustes personalizados.
- Durante el entrenamiento, puede modificar en cualquier momento el nivel de carga resistiva con las teclas + y –.
- **Tenga en cuenta:** Si se alcanza un valor nulo, el ordenador emitirá una señal acústica. Pulse la tecla Start / Stop para continuar con el entrenamiento.

4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Programas predeterminados (P2-P6)

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

PROGRAMA	1. Mín	2. Mín	3. Mín	4. Mín	5. Mín	6. Mín	7. Mín	8. Mín	9. Mín	10. Mín
P2 Steps	L01	L01	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L04	L04
P3 Hill	L07	L07	L07	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L10
P4 Rolling	L07	L07	L07	L10	L10	L10	L13	L13	L13	L13
P5 Valley	L13	L13	L13	L13	L13	L10	L10	L10	L10	L10
P6 Fat Burn	L01	L01	L01	L04	L04	L04	L07	L07	L07	L10

Control del pulso

- Realice una prueba con su médico para determinar el rango de pulso óptimo para su cuerpo.
- **¡Importante!** ¡Finalice el entrenamiento de inmediato si se encuentra mareado o no se siente seguro!
- PULSE (Frecuencia cardíaca): El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca, el cual es apropiado para cualquier correa de pecho sin codificación de 5,0 kHz (5,3 kHz) (correa de pecho no incluida en el suministro). Esta función muestra la frecuencia de pulso actual.

Programa de pulso en reposo

- RECOVERY (Pulso en reposo): El pulso en reposo se podrá determinar con una correa de pecho (correa de pecho no incluida en el suministro). Después del entrenamiento, pulse la tecla PULSE RECOVERY. Comenzará una cuenta atrás de 60 segundos, durante la cual se medirá su pulso inicial y final. Durante la medición, deberá permanecer sentado en el asiento. Una vez transcurridos los 60 segundos, se califica su pulso en reposo (F1 = excelente, F6 = deficiente).
- Pulse una tecla cualquiera para regresar al resumen.

Auto On/Off

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

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

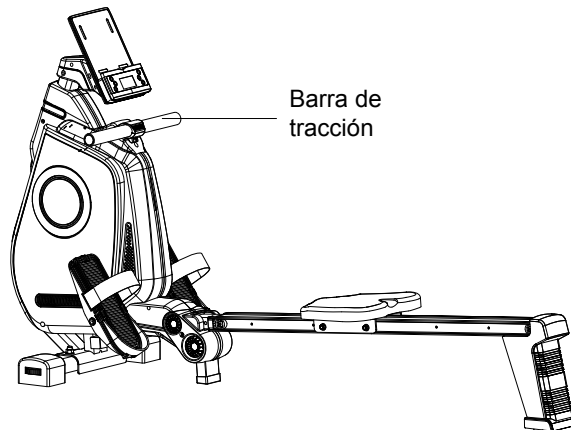
6. EJERCICIO

Posición

- Colóquese sobre el asiento (11) y ponga con cuidado los pies en los pedales (14L/R).
- 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.

9. BÚSQUEDA DE ERRORES

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
Ordenador		
Ninguna indicación o función	Ninguna conexión de cable	Comprobar la conexión de cable Si esto no ayudara, llame al servicio técnico
Pulso		
Ninguna indicación	Correa de pecho incompatible	Utilice una correa de pecho de 5,0 kHz (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
Mecánica		
Partes faltantes	–	Comprobar el embalaje
		Llame al servicio técnico
La máquina de remo chirría	Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas	Lubricar la pieza que chirría con aceite denso o grasa

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: De lunes a viernes de 9.00 a 18.00 horas

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: service@sportplus.org

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

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

Asegúrese de recibir la siguiente información.

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

INDICACIÓN IMPORTANTE

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

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.

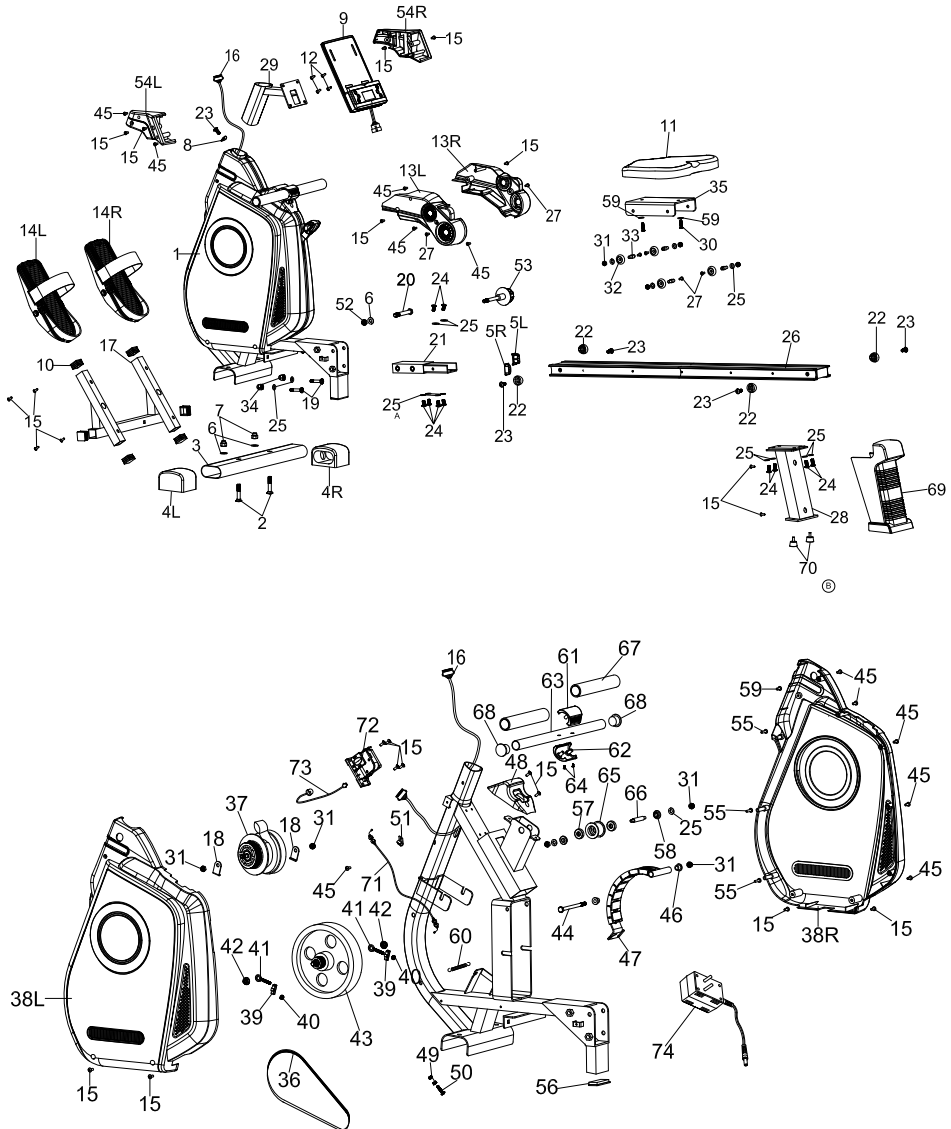
El plazo de garantía es de 2 años y comienza en la fecha de compra. Si el producto adquirido no estuviera libre de fallos, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses a partir de la fecha de compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- 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.
- También se excluyen los materiales y piezas sujetos a desgaste y los consumibles como, por ejemplo, los rodamientos, las partes acolchadas, las correas, las ruedas del asiento, el cordón y la bobina.
- El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

12. DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD UE

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

13. PLANOS DETALLADOS



14. LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción y datos	Cantidad
1	Bastidor de base	1
2	Tornillo carrocerero M10 x 55	2
3	Estabilizador delantero	1
4/I	Tapa final para estabilizador delantero I	1
4/D	Tapa final para estabilizador delantero D	1
5/I	Tapa final para guía de deslizamiento I	1
5/D	Tapa final para guía de deslizamiento D	1
6	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 22 \times 1,5$	3
7	Tuerca de sombrerete M10	2
8	Arandela cóncava $\Phi 8 \times \Phi 17 \times 1,5$	1
9	Ordenador	1
10	Tapa final 30 x 30	6
11	Asiento	1
12	Tornillo M5 x 12	4
13/I	Revestimiento I	1
13/D	Revestimiento D	1
14/I	Pedal izquierdo	1
14/D	Pedal derecho	1
15	Tornillo autorroscante ST5 x 20	22
16	Cable de ordenador	1
17	Tubo de apoyo del pedal	1
18	Soporte de acoplamiento de resorte	2
19	Tornillo carrocerero M8 x 45	2
20	Tornillo hexagonal M10 x 80	1
21	Tubo de unión	1
22	Anillo de ajuste	4
23	Tornillo M8 x 20	5
24	Tornillo M8 x 16	10
25	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 17$	18
26	Guía de deslizamiento	1
27	Tornillo M5 x 15	6
28	Tubo de apoyo trasero	1

N.º	Descripción y datos	Cantidad
29	Tubo de apoyo para ordenador	1
30	Tornillo de hexágono interior M6 x 20	2
31	Tuerca de nylon M8	9
32	Rueda para el soporte de fijación del asiento	4
33	Eje para el soporte de fijación del asiento	4
34	Tuerca de sombrerete M8	2
35	Soporte de fijación asiento	1
36	Correa	1
37	Acoplamiento de resorte con cable	1
38/I	Tapa de cadena izquierda	1
38/D	Tapa de cadena derecha	1
39	Regulador de volante	2
40	Tuerca de nylon M6	2
41	Tornillo de fijación	2
42	Tuerca de pestaña	2
43	Disco volante	1
44	Tornillo hexagonal M8 x 105	1
45	Tornillo autorroscante 5 x 15	11
46	Manguito de plástico	2
47	Unidad magnética	1
48	Amortiguador para mango	1
49	Tuerca hexagonal	2
50	Tornillo hexagonal M6 x 25	1
51	Soporte de sensor	1
52	Tuerca de nylon M10	1
53	Perilla M10	1
54	Revestimiento (I/D)	1/1
55	Tornillo autorroscante 5 x 35	3
56	Tapa final 60 x 30	1
57	Cojinete de deslizamiento	2
58	Separador con revestimiento de polvo	2
59	Arandela Ø6 x Ø17	2
60	Resorte	1
61	Cubierta superior para mango	1

N.º	Descripción y datos	Cantidad
62	Cubierta inferior para mango	1
63	Mango	1
64	Tornillo autorroscante	2
65	Rodillo tensor	1
66	Eje para punto muerto	1
67	Mango de espuma	2
68	Tapa final para mango	2
69	Revestimiento para tubo de apoyo trasero	1
70	Esterilla ajustable	2
71	Cable de motor	1
72	Motor	1
73	Cable del sensor	1
74	Adaptador de red	1
75	Llave de hexágono interior 4 mm	1
76	Llave de hexágono interior 6 mm	1
77	Llave de tuerca 13 x 17 mm	1

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus