

GEBRAUCHSANLEITUNG

RUDERGERÄT

DE

**USER MANUAL
ROWING MACHINE**

GB

**MODE D'EMPLOI
RAMEUR**

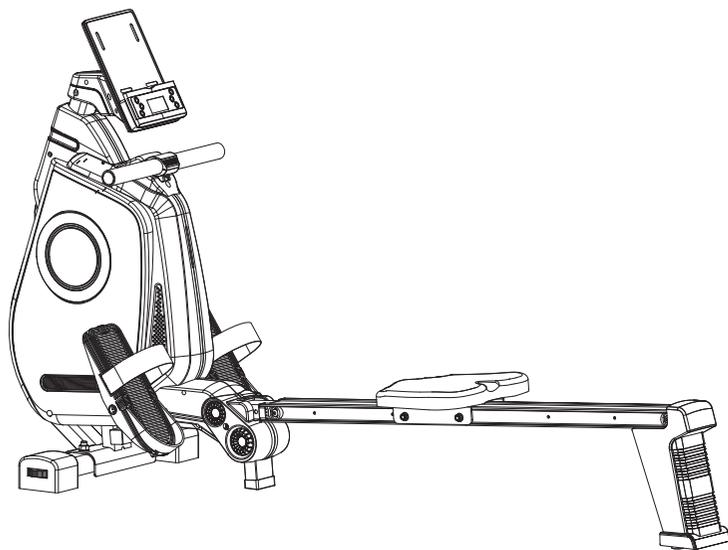
FR

**MANUALE UTENTE
VOGATORE**

IT

**MANUAL DE INSTRUCCIONES
MÁQUINA DE REMO**

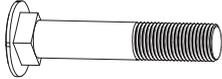
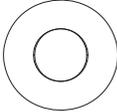
ES

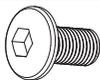
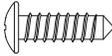
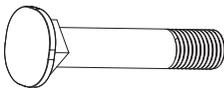
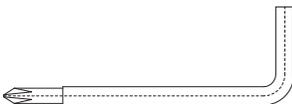


sportplus₊

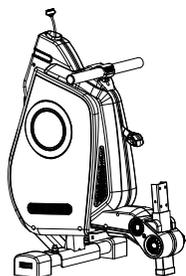
SP-MR-030-iE

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

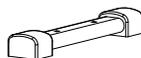
	# 2		M10 x 55 mm	x2
(A)	# 6		Ø10 x Ø22 x 1,5	x2
	# 7		M10	x2
(B)	# 23		M8 x 20 mm	x1
	# 8		Ø8 x Ø17 x 1,5	x1
(C)	# 24		M8 x 16 mm	x4
	# 25		Ø8 x Ø17	x4
(D)	# 22		-	x2
	# 23		M8 x 20 mm	x2
(E)	# 24		M8 x 16 mm	x2
	# 25		Ø8 x Ø17	x2
(F)	# 30		M6 x 20 mm	x2
	# 59		Ø6 x Ø17	x2

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



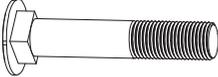
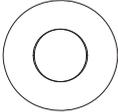
35

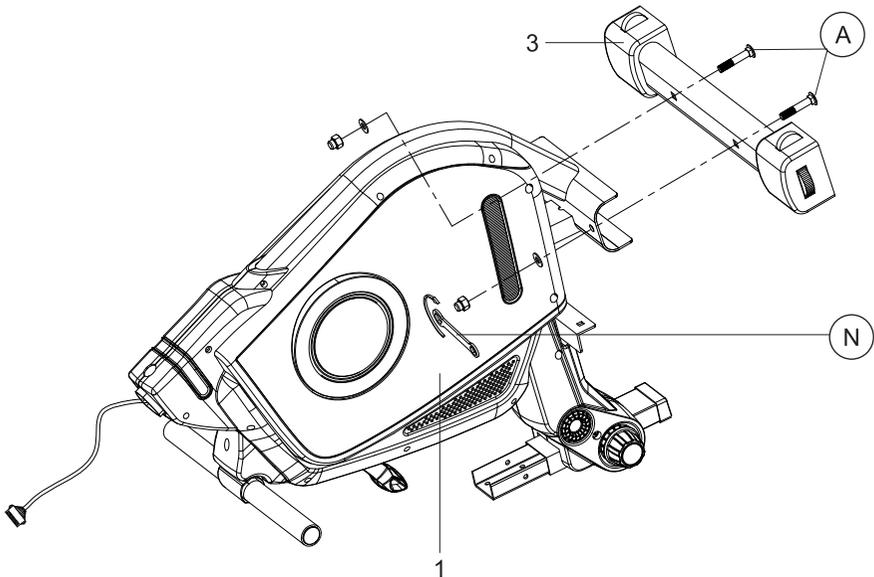


69

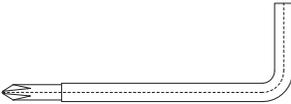
MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / MANUAL DE MONTAJE

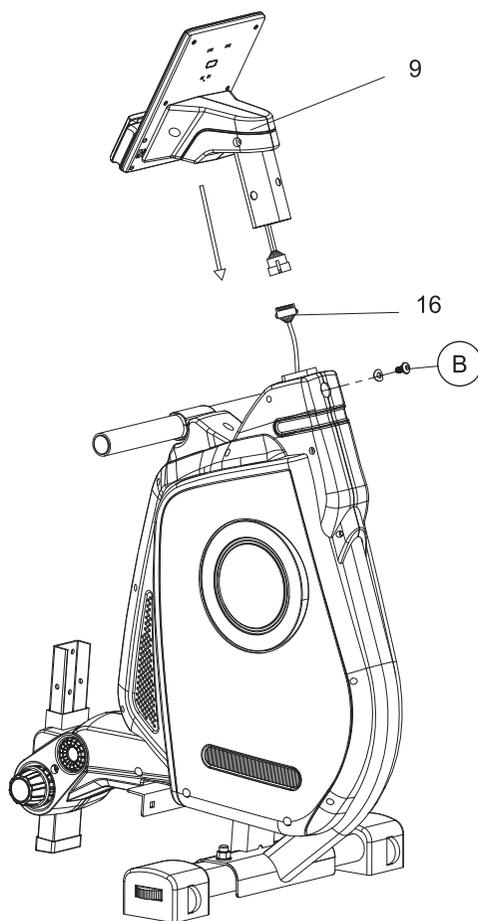
Schritt 1 / Step 1 / 1^{ère} étape / Passaggio 1 / Paso 1:

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

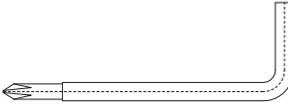


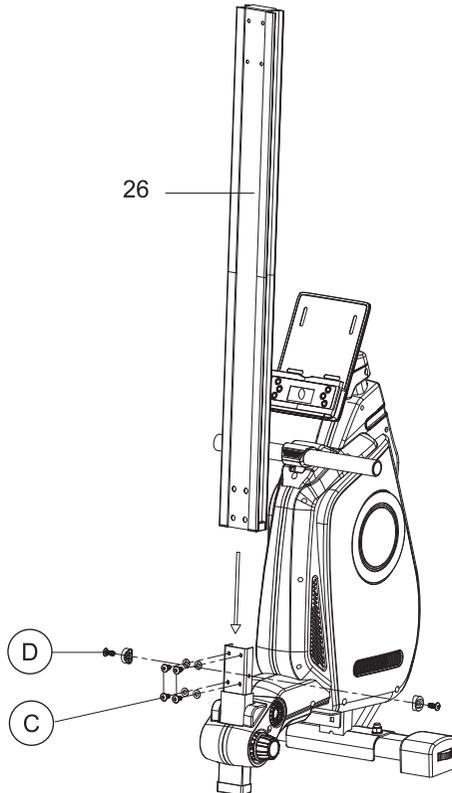
Schritt 2 / Step 2 / 2^e étape / Passaggio 2 / Paso 2:

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



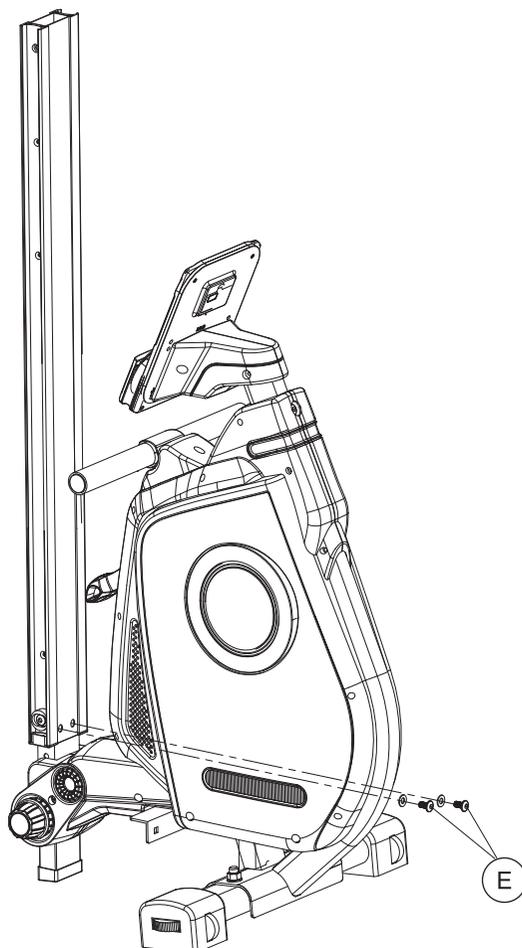
Schritt 3 / Step 3 / 3^e étape / Passaggio 3 / Paso 3:

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



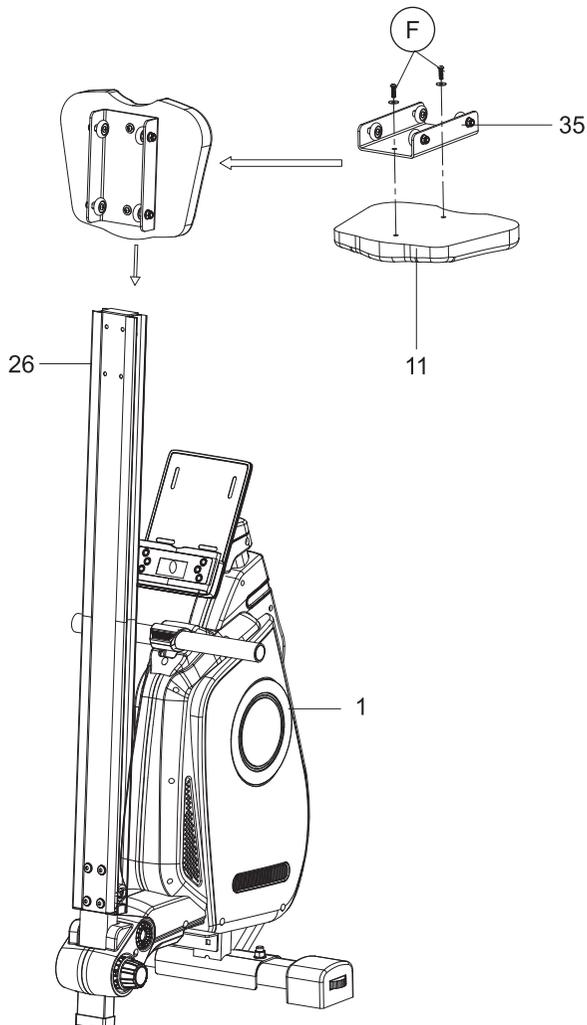
Schritt 4 / Step 4 / 4^e étape / Passaggio 4 / Paso 4:

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

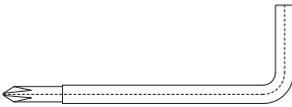


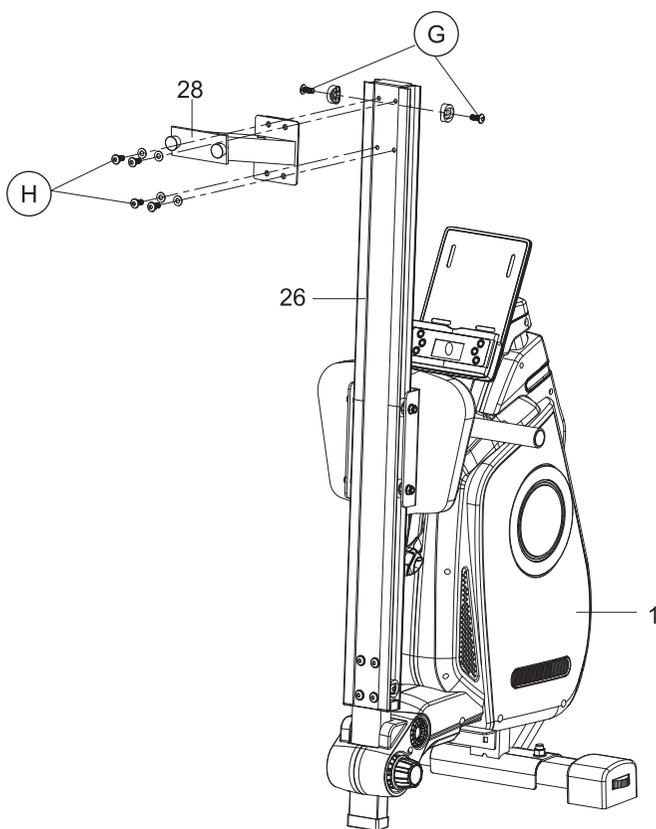
Schritt 5 / Step 5 / 5^e étape / Passaggio 5 / Paso 5:

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

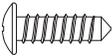


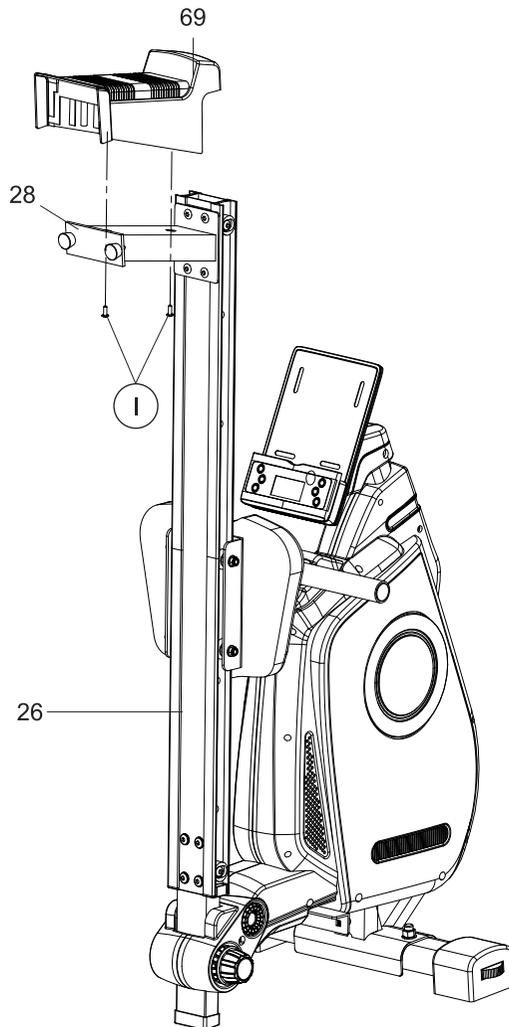
Schritt 6 / Step 6 / 6^e étape / Passaggio 6 / Paso 6:

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

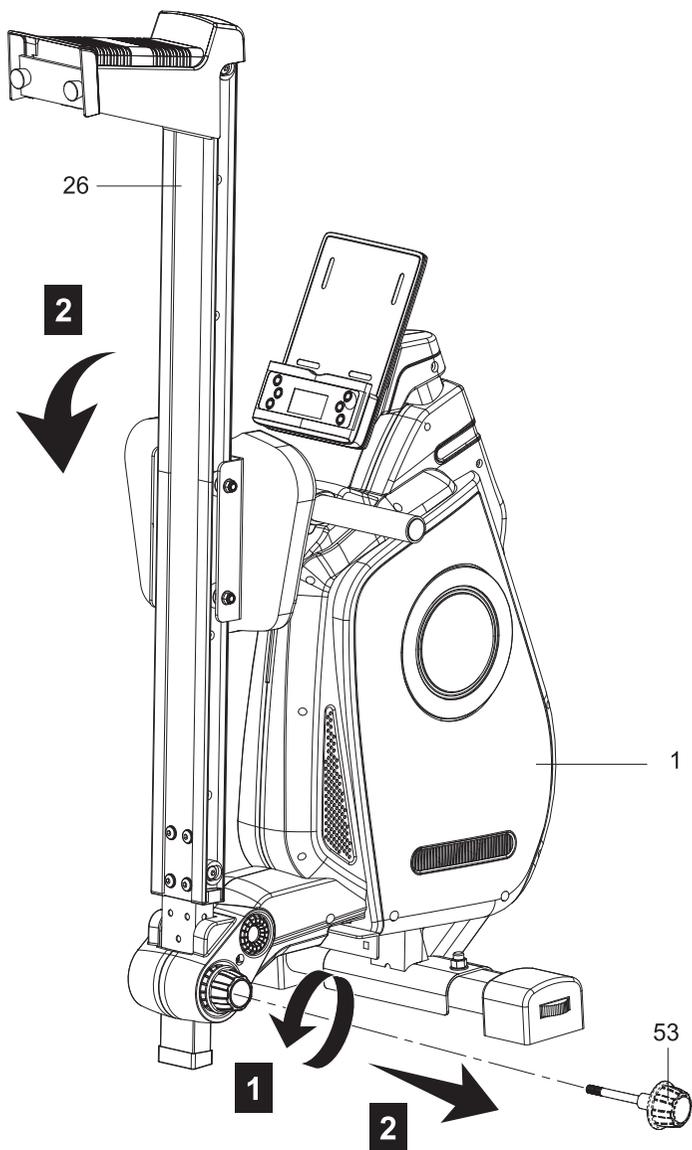


Schritt 7 / Step 7 / 7^e étape / Passaggio 7 / Paso 7:

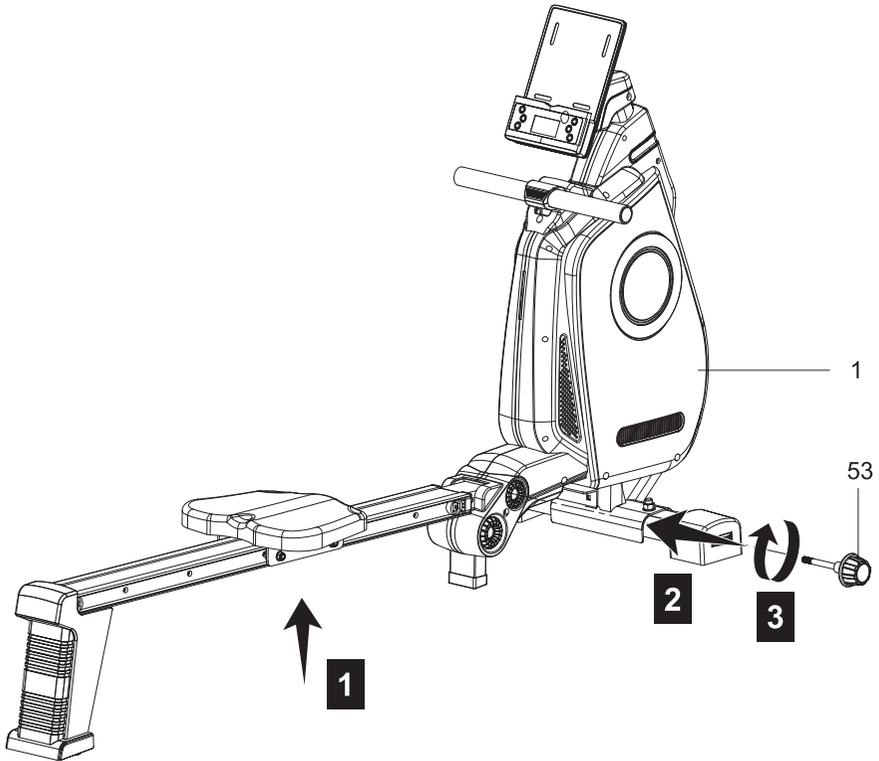
I		ST5 x 20 mm	x2
M		-	x1



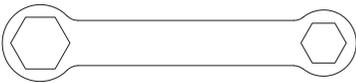
Schritt 8 / Step 8 / 8^e étape / Passaggio 8 / Paso 8:

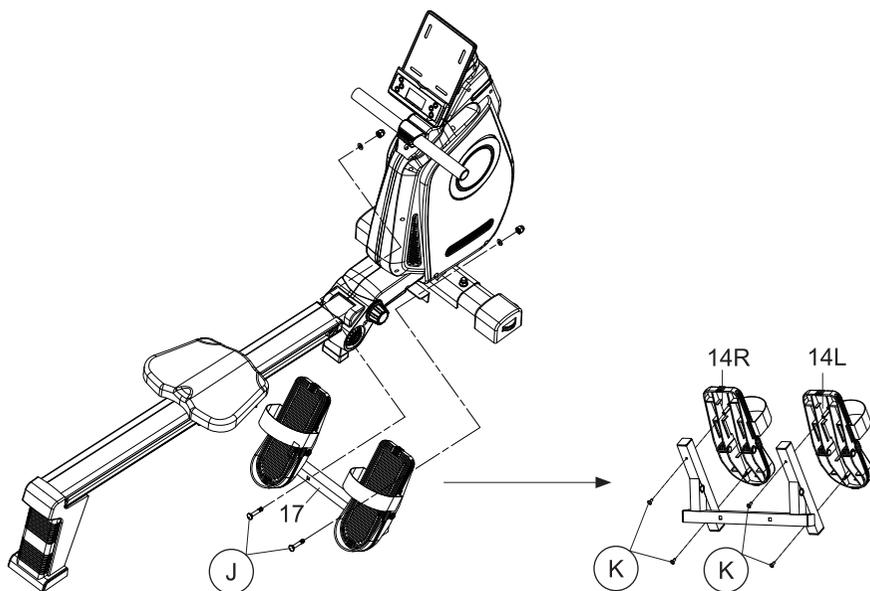


Schritt 9 / Step 9 / 9^e étape / Passaggio 9 / Paso 9:



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	19
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	19
5. TRAININGSTIPPS.....	23
6. ÜBUNG.....	24
7. WARTUNG & REINIGUNG	24
8. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	25
9. FEHLERSUCHE.....	25
10. SERVICE UND ERSATZTEILE	26
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	27
12. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN	28
13. TEILELISTE.....	29

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

Computerinformationen

- Modell: B-31922
- Computerfunktionen: Zeit, Gesamtzähler Ruderschläge, Zähler Ruderschläge pro Trainingseinheit, Schlagfrequenz, ca. Energieverbrauch, Pulsanzeige
- Funkempfang: 5 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

Technische Daten des Netzadapters

- Eingangsspannung: 100-240 V~, 50/60 Hz
- Ausgangsspannung: 9 V , 1000 mA , 9W

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

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

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 erhalten 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.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

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

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

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

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

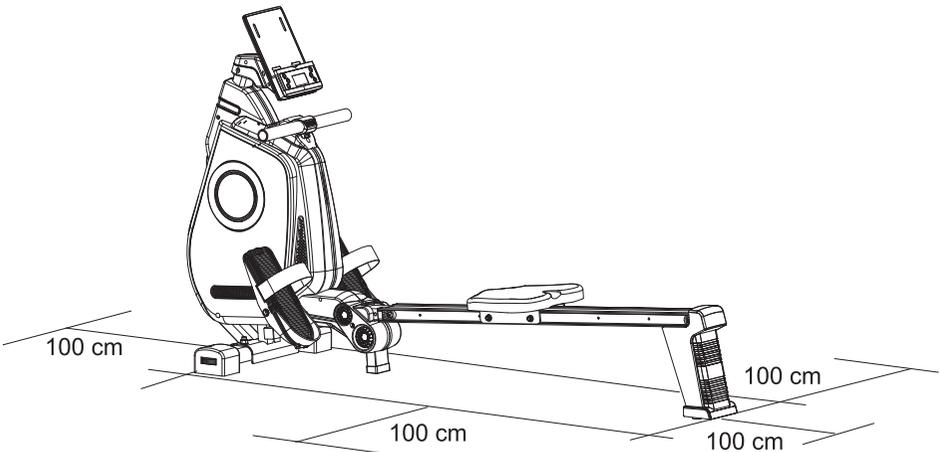
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses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

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.

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

Übungsbereich



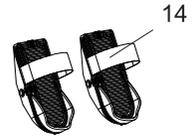
Vorsicht Quetschgefahr! Bewegliche Teile wie der Sitz könnten Ihren Körper quetschen und schneiden. Berühren Sie nicht die Gleitschiene, wenn Sie das Produkt benutzen!

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

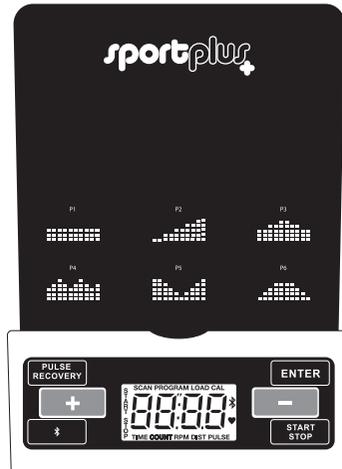
3. VORBEREITEN

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 Cardiofit APP

- Sie können den Computer über Bluetooth® 4.0 mit Ihrem Smartphone / Tablet verbinden. Hierzu laden Sie bitte die APP „Cardiofit“ 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	Voreingestellter Wert	Schritte	Beschreibung
TIME (Zeit)	0:00–99:00	00:00	±1:00	Zeiteinstellung 0:00: Die Dauer des Trainings wird angezeigt.
				Zeiteinstellung 1:00~99:00: ein Countdown bis 0 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 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.
- 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

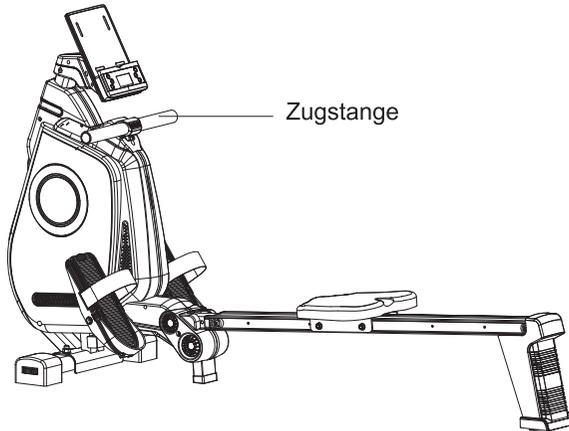
6. ÜBUNG

Position

- Setzen Sie sich auf den Sitz (11) und platzieren Sie Ihre Füße 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.

9. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen Wenn dies nicht hilft, Service anrufen
Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen unkodierten, 5 kHz/ Brustgurt
Ungenauere oder unterbrochene Anzeige	Schwache Batterie des Brustgurtes	Ersetzen Sie die Batterie des Brustgurtes
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel
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:	http://www.sportplus.org

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

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

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

WICHTIGER HINWEIS

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

11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

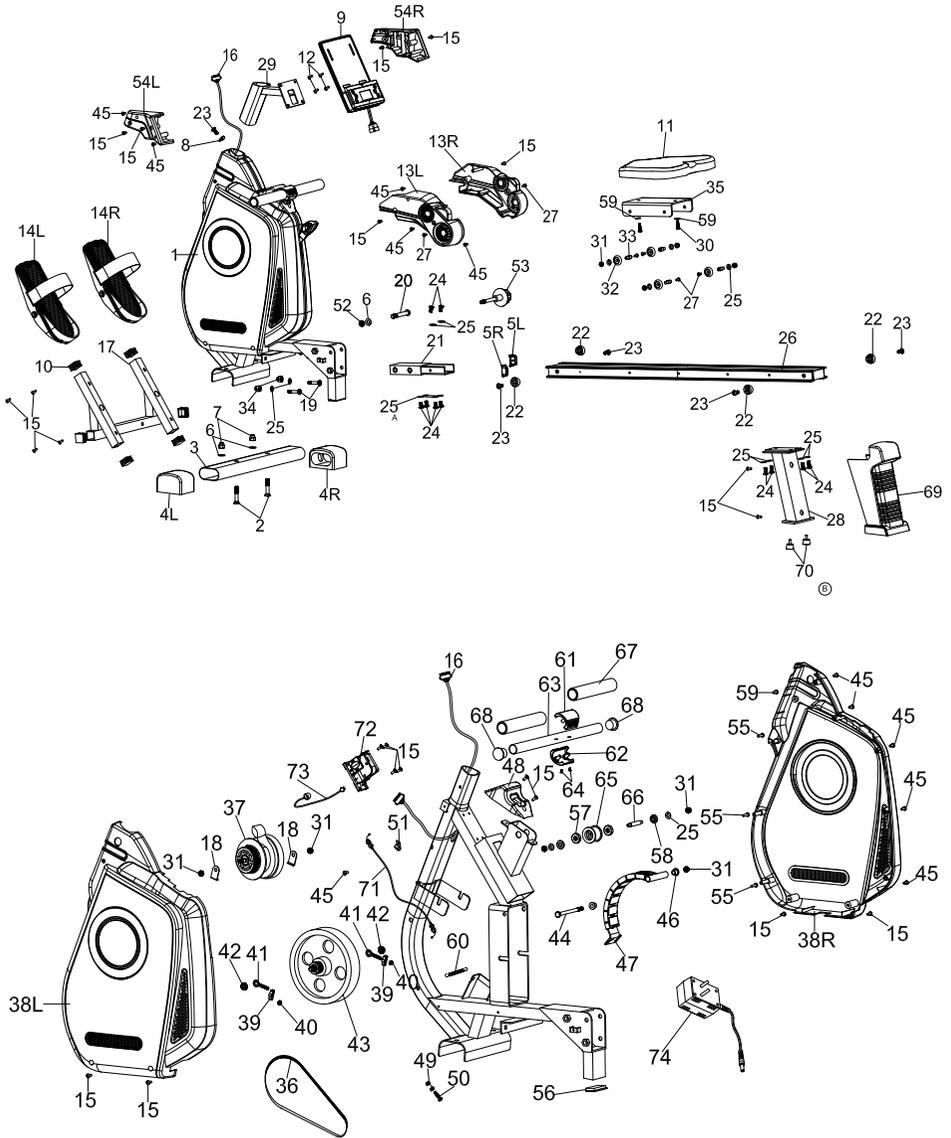
SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

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

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

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

12. EXPLOSIONSZEICHNUNGEN



13. 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 $\Phi 10 \times \Phi 22 \times 1,5$	3
7	Hutmutter M10	2
8	Gebogene Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17 \times 1,5$	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	Stellring	4
23	Schraube M8 x 20	5
24	Schraube M8 x 16	10
25	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$	18
26	Gleitschiene	1
27	Schraube M5 x 15	6
28	Hinteres Stützrohr	1
29	Computer-Stützrohr	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
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
62	Untere Abdeckung für den Handgriff	1
63	Handgriff	1

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
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

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.org>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.org>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<http://www.sportplus.org>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.org>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.org>