

# BEDIENUNGSANLEITUNG

**SIT UP BANK**

**USER MANUAL**

**SIT UP BENCH**

**MODE D'EMPLOI**

**BANC DE MUSCULATION**

**MANUALE UTENTE**

**SIT UP BANK**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**BANCO DE ABDOMINALES**

DE

GB

FR

IT

ES
















created by Impala Services Ltd.



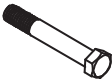


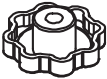






IM size: A5

 **SportPlus**

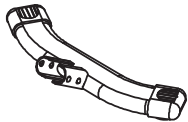
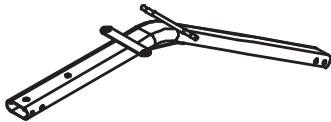

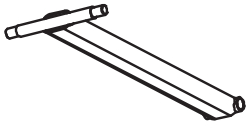

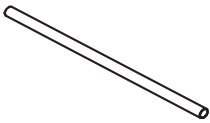
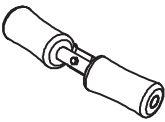
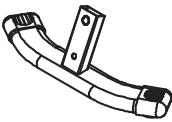
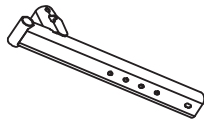
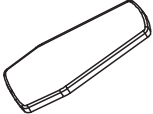

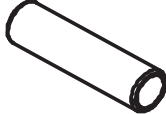
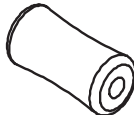

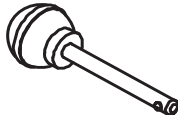

SP-SUB-019

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

	# 18		M 10 x 90	x 1
(A)	# 26		M 10	x 2
	# 28		M 10	x 1
	# 16			x 1
(B)	# 20		M 10 x 50	x 1
	# 26		M 10	x 1
	# 18		M 10 x 90	x 2
(C)	# 25		M 10	x 4
	# 28		M 10	x 2
(D)	#14			x 1
	# 21		M 10 x 45	x 2
(E)	# 26		M 10	x 4
	# 28		M 10	x 2

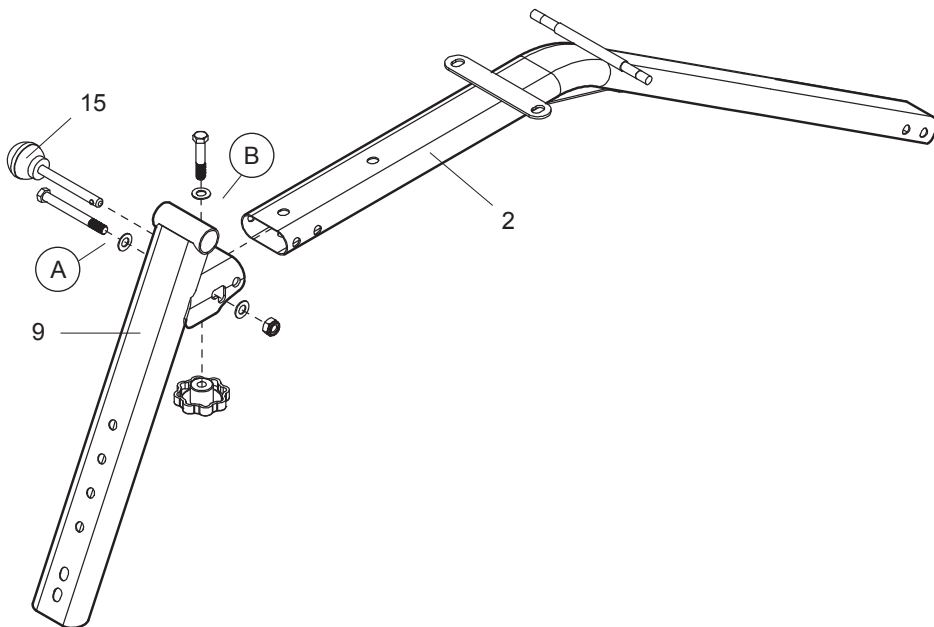
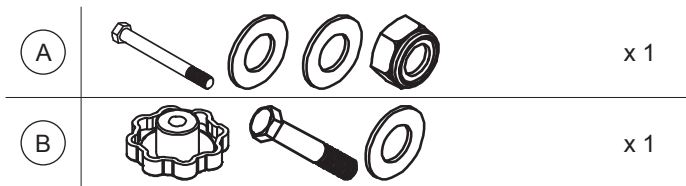
F	# 26		M 10	x 2
	# 28		M 10	x 2
G	# 19		M 10 x 65	x 1
	# 26		M 10	x 2
	# 28		M 10	x 1
H	# 16			x 1
I	# 23		M 8 x 40	x 4
	# 27		M 8	x 4
J	# 24		M 8 x 16	x 2
	# 27		M 8	x 2
K	# 22		M 8 x 45	x 1
	# 27		M 8	x 1

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



 <p># 1</p>	 <p># 2</p>	 <p># 3</p>
 <p># 4</p>	 <p># 5</p>	 <p># 6</p>
 <p># 7</p>	 <p># 8</p>	 <p># 9</p>
 <p># 10</p>	 <p># 11</p>	 <p># 12</p>
 <p># 13</p>	 <p># 14</p>	 <p># 15</p>
 <p># 17</p>		

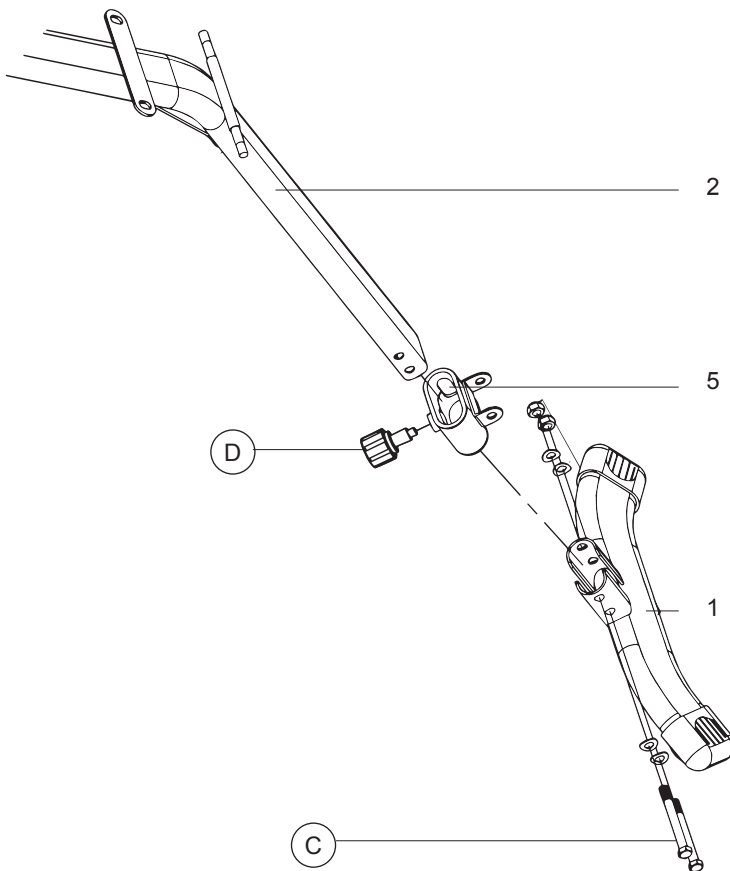
# MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / MANUAL DE MONTAJE

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



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

- |     |   |     |
|-----|---|-----|
| (C) |  | x 2 |
| (D) |  | x 1 |

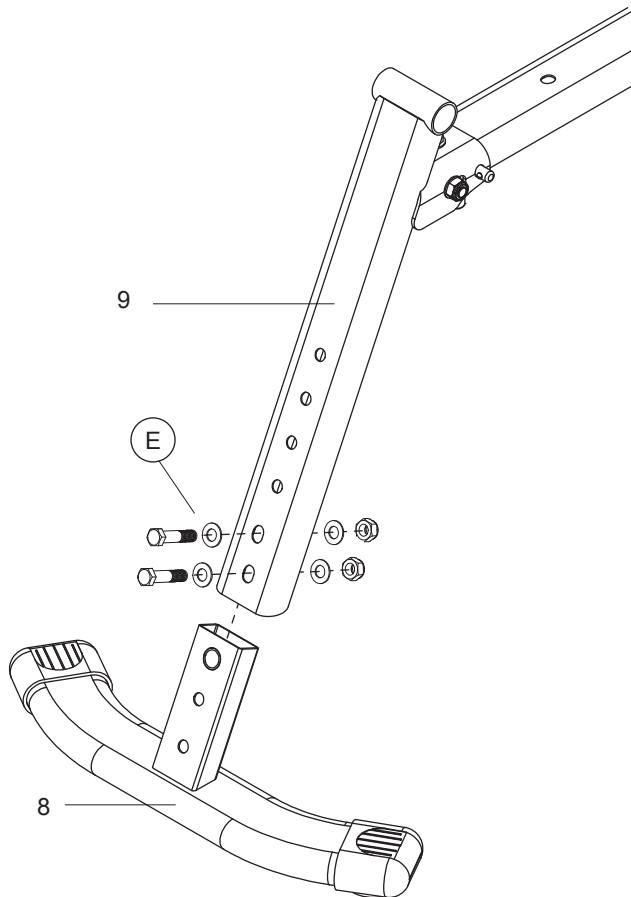


Schritt 3 / Step 3 / 3<sup>e</sup> étape / Passaggio 3 / Paso 3:

E



x 2



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

F

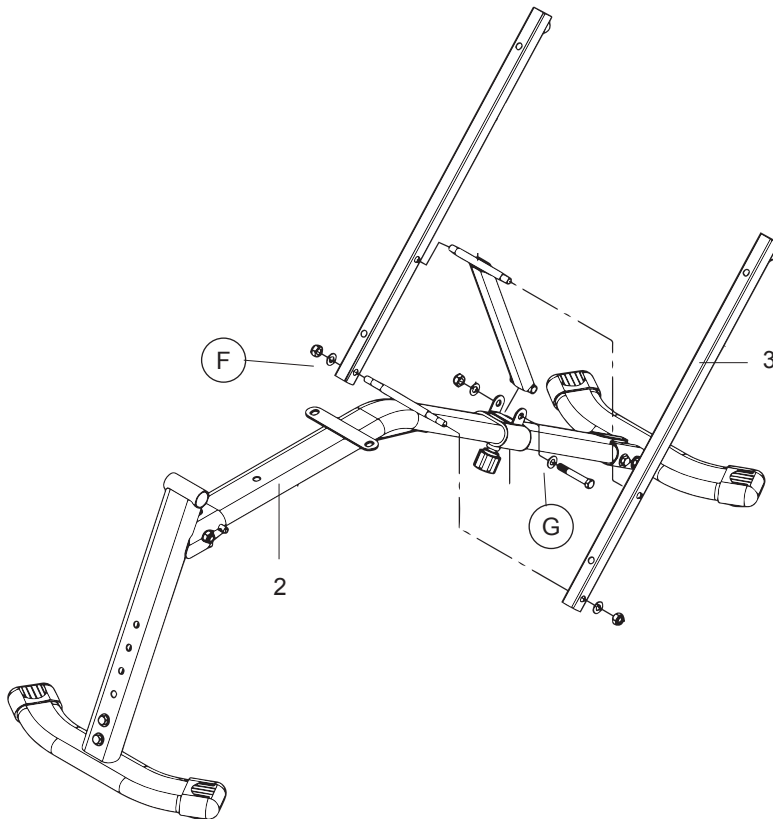


x 2

G



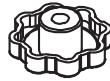
x 1



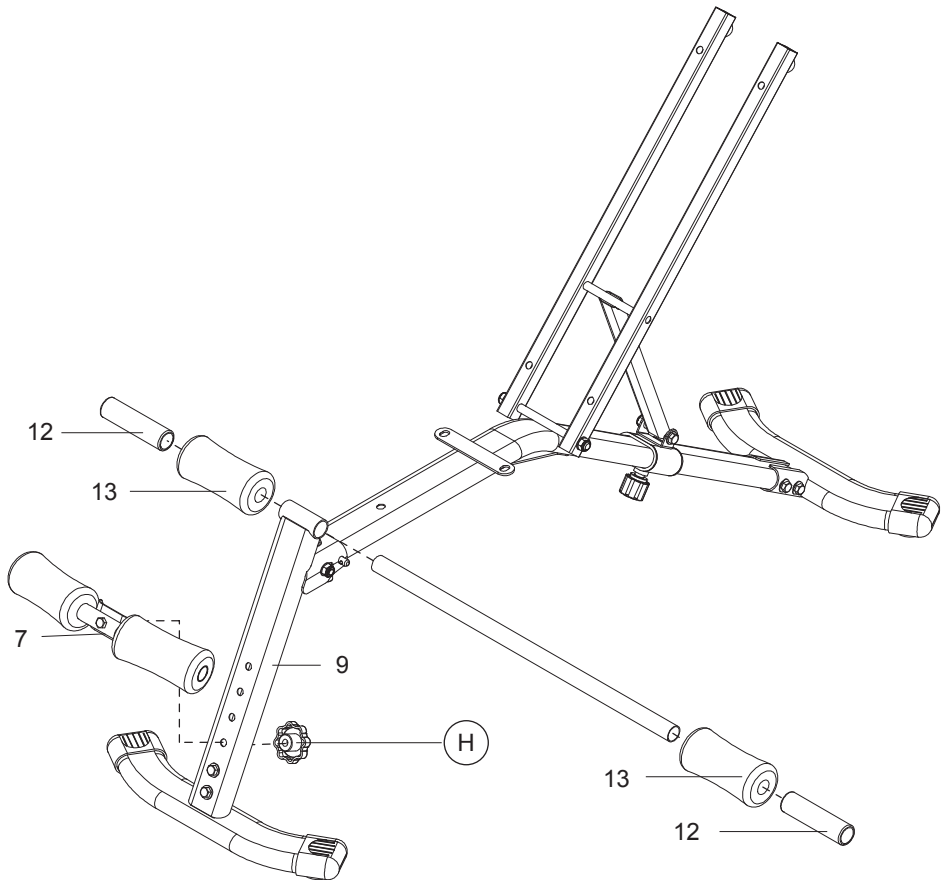


Schritt 5 / Step 5 / 5<sup>e</sup> étape / Passaggio 5 / Paso 5:




H

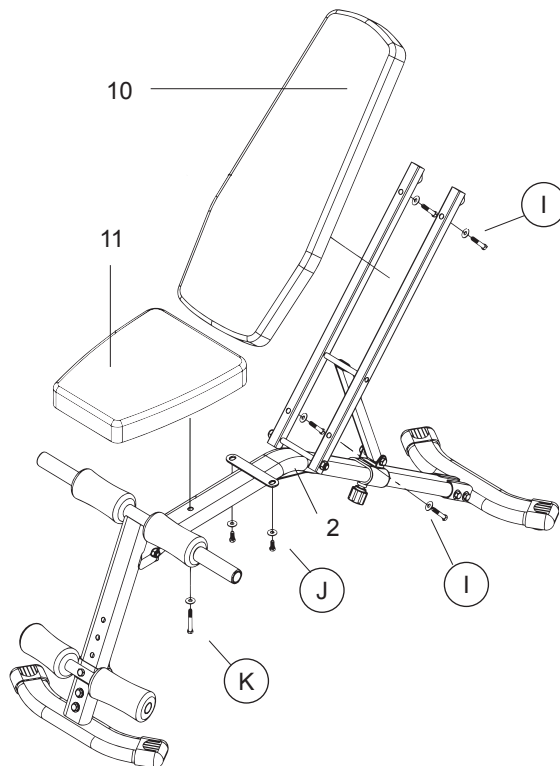


x 1



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

I		x 4
J		x 2
K		x 1




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, haben wir eine Bitte an Sie:

- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte 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 bitte diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

## INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN .....	11
2.  SICHERHEITSHINWEISE .....	12
3. RÜCKENLEHNE EINSTELLEN .....	14
4. TRAININGSTIPPS .....	15
5. VERSTAUEN .....	17
6. WARTUNG & REINIGUNG .....	18
7. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	18
8. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN .....	19
9. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN .....	20
10. EXPLOSIONSZEICHNUNG .....	21
11. TEILELISTE .....	22

## 12. TECHNISCHE DATEN

### Spezifikationen des Produkts

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| • Maße (L x B x H):     | ca. 132 x 36 x 109 cm (Aufstellmaße)<br>ca. 135 x 46 x 45,5 cm (zusammengelegt) |
| • Gesamtgewicht:        | ca. 12 kg   |
| • Klasse:               | H.C. (Heimbereich), EN ISO 20957-1  |
| • Max. Benutzergewicht: | 100 kg  |

### 13. ⚠ 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 100 kg.

#### GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

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

#### VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mind. 1 m 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.

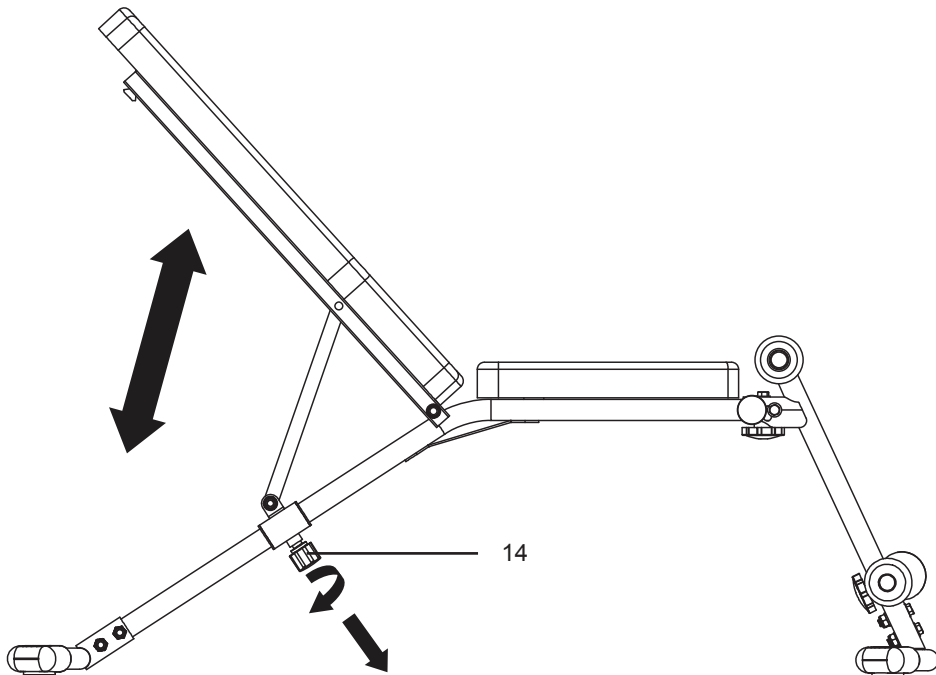
#### VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- 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 Teilleiste, 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

## 14. RÜCKENLEHNE EINSTELLEN



1. Lösen Sie den Drehknopf (14) durch Drehen gegen den Uhrzeigersinn..
2. Bringen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position.
3. Fixieren Sie die Rückenlehne in der gewünschten Position, indem Sie den Drehknopf (14) im Uhrzeigersinn festdrehen.

## 15. 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. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.

## ÜBUNGSANLEITUNG

Das Benutzen Ihrer Trainingsbank wird Ihnen mehrere Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken und trägt in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung zu einer Gewichtsreduzierung bei.

### Gewichtsreduzierung

Der wichtigste Einflussfaktor zur Gewichtsreduzierung ist der tägliche Aufwand, den Sie in Ihr Training investieren. Je länger und härter Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie und je mehr werden Sie Ihr Gewicht reduzieren können.

### Übungsanleitung

Die folgenden Seiten illustrieren verschiedene Übungen, die Sie mit Ihrer Trainingsbank durchführen können.

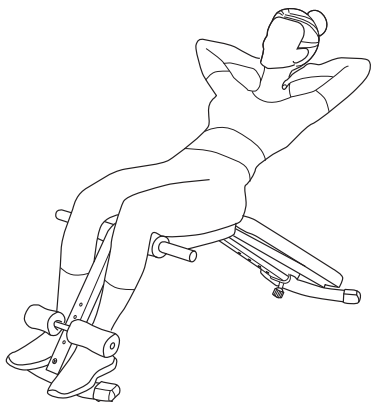
Achten Sie bei jeder Übung auf folgende Punkte:

- In welcher Richtung sitzen Sie auf der Bank.
- Wo befinden sich Ihre Hände und Füße während der Übungen.
- Wie bewegen sich bestimmte Körperteile während der Übungen.

Zur Veränderung des Schwierigkeitsgrades der Übungen, können Sie die Schräglage der Bank entweder vergrößern (höherer Schwierigkeitsgrad) oder verringern (niedriger Schwierigkeitsgrad).

## ÜBUNG 1: SIT-UPS

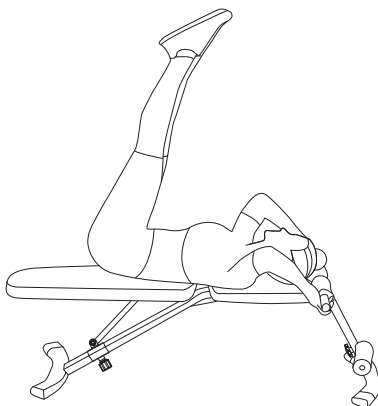
Training der oberen sowie mittleren Bauchmuskulatur



- Setzen Sie sich auf die Bank, sodass sich Ihre Knie über dem Polsterhalter (lang) befinden. Haken Sie Ihre Füße unter dem Polsterhalter (kurz) ein.
- Verschränken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf. Nun bewegen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken auf- und abwärts, wobei Sie bewusst Ihre Bauchmuskulatur einsetzen und anspannen.
- Lassen Sie Ihren Oberkörper nur bis kurz vor das Rückenpolster zurückfallen, um eine konstante Anspannung zu erreichen.
- Atmen Sie unter Muskelanspannung aus und unter Muskelentlastung ein.

## ÜBUNG 2: BEINE HEBEN

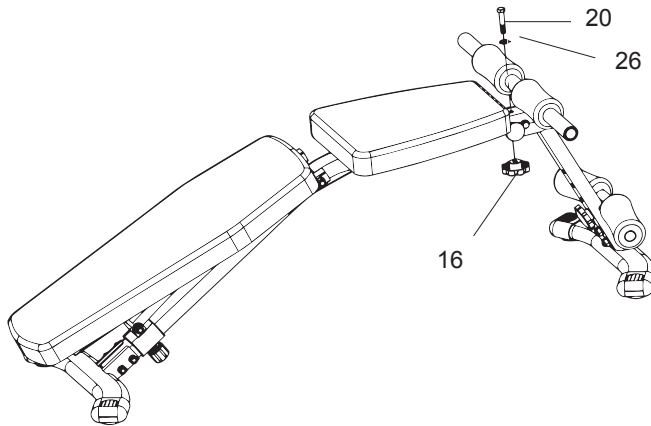
Training der unteren Bauchmuskulatur



- Legen Sie sich mit dem Rücken wie abgebildet auf das Rückenpolster und greifen Sie nach dem Polsterhalter (lang).
- Strecken Sie Ihre Beine waagrecht aus.
- Während Sie ausatmen, ziehen Sie Ihre Beine langsam in Richtung Brust.



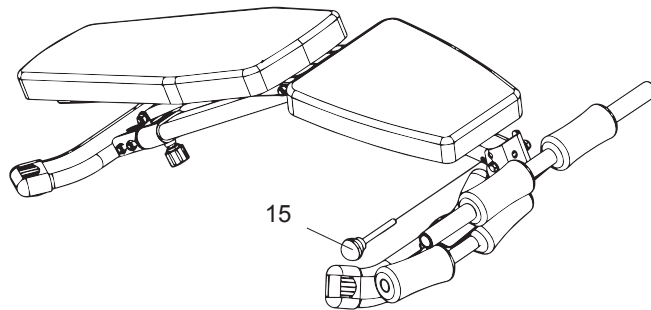
## 16. VERSTAUEN



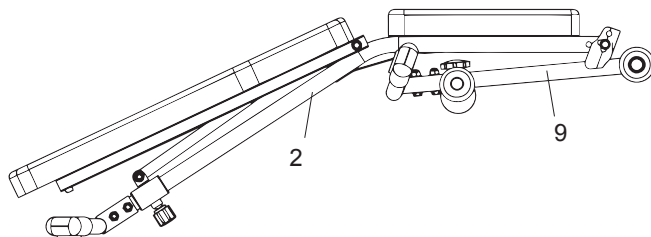
Bringen Sie die Rückenlehne in die untere Position.

Lösen und entfernen Sie den Drehknopf (16), die Unterlegscheibe (26) und die Schraube (20).

DEUTSCH



Entnehmen Sie den Sicherungspin (15)



Klappen Sie den vorderen Stabilisator (9) an den Hauptrahmen (2)

Das Sportgerät kann nun verstaut werden.

## 17. 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.

## 18. 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.

## 19. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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

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

DEUTSCH

\*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.

## 20. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

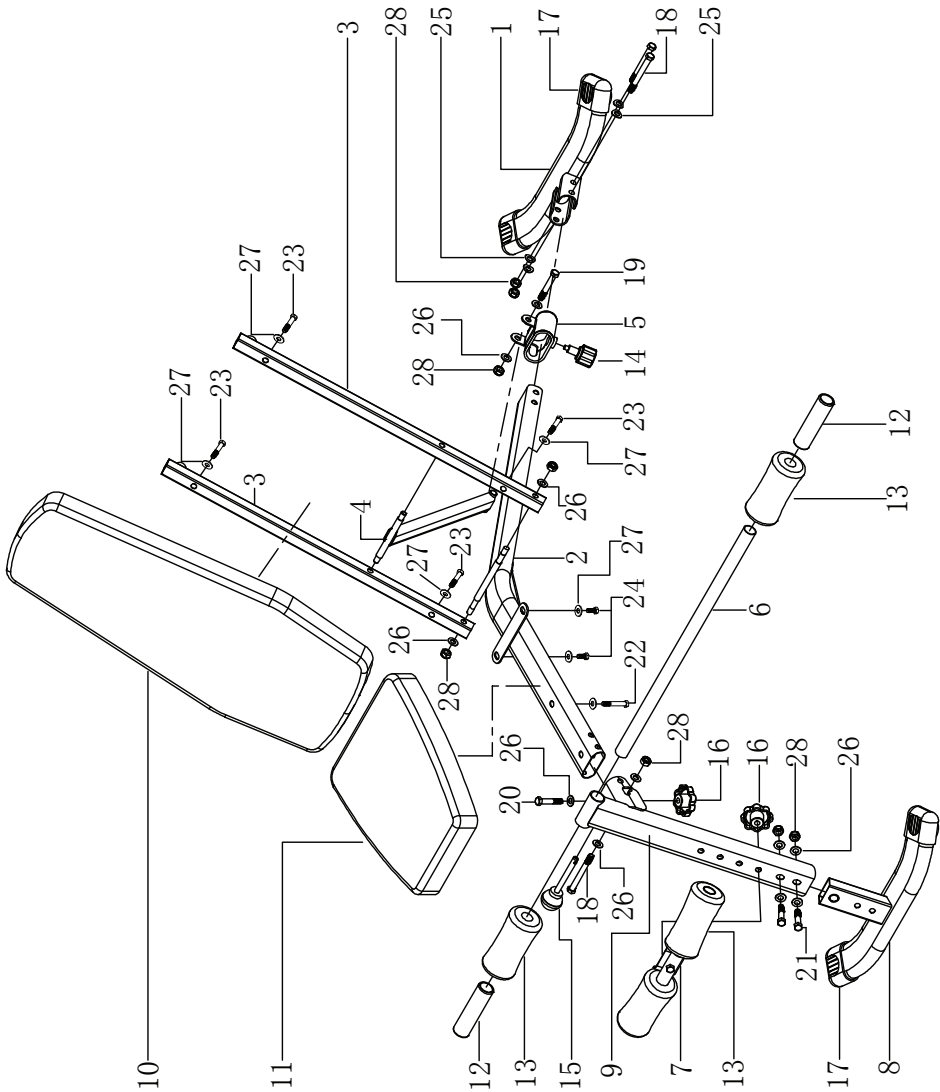
Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

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.

21. EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH



## 22. TEILELISTE

Teilenummer	Beschreibung	Anzahl
1	Hinterer Stabilisator	1
2	Hauptrahmen	1
3	Rückenlehne	2
4	Stützrohr	1
5	Einstellbuchse	1
6	Polsterhalter (lang)	1
7	Polsterhalter (kurz)	1
8	Vorderer Stabilisator	1
9	Vordere Stabilisatorstütze	1
10	Rückenlehne	1
11	Sitz	1
12	Schaumstoffgriff	2
13	Schaumstoffgriff	4
14	Drehknopf	1
15	Sicherungspin	1
16	Mutter	2
17	Stabilisator-Endkappe	4
18	Sechskantschraube M10x90mm	3
19	Sechskantschraube M10x65 mm	1
20	Sechskantschraube M10x50 mm	1
21	Sechskantschraube M10x45 mm	2
22	Sechskantschraube M8x45 mm	1
23	Sechskantschraube M8x40 mm	4
24	Sechskantschraube M8x16 mm	2
25	Gebogene Unterlegscheibe M10	4
26	Unterlegscheibe M10	11
27	Unterlegscheibe M8	7
28	Mutter (M10)	8

Dear Customer,

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

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

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

## TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	23
2. ⚠ SAFETY INSTRUCTIONS .....	24
3. SETTING THE BACKREST .....	26
4. WORKOUT TIPS .....	27
5. STORAGE .....	29
6. MAINTENANCE & CLEANING .....	30
7. NOTES ON DISPOSAL .....	30
8. COMPLAINTS & WARRANTIES .....	31
9. TERMS OF WARRANTY .....	32
10. EXPLODED DIAGRAM .....	33
11. PART LIST .....	34

## 12. TECHNICAL DATA

### Product specifications

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| • Dimensions (L x W x H): | approx. 132 x 36 x 109 cm (assembled)<br>approx. 135 x 46 x 45.5 cm (collapsed) |
| • Total weight:           | approx. 12 kg   |
| • Class:                  | H.C. (Heimbereich), EN ISO 20957-1  |
| • Max. user weight:       | 100 kg  |

## 13. SAFETY INSTRUCTIONS

### INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 100 kg.

### DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

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

### CAUTION - RISK OF INJURY

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

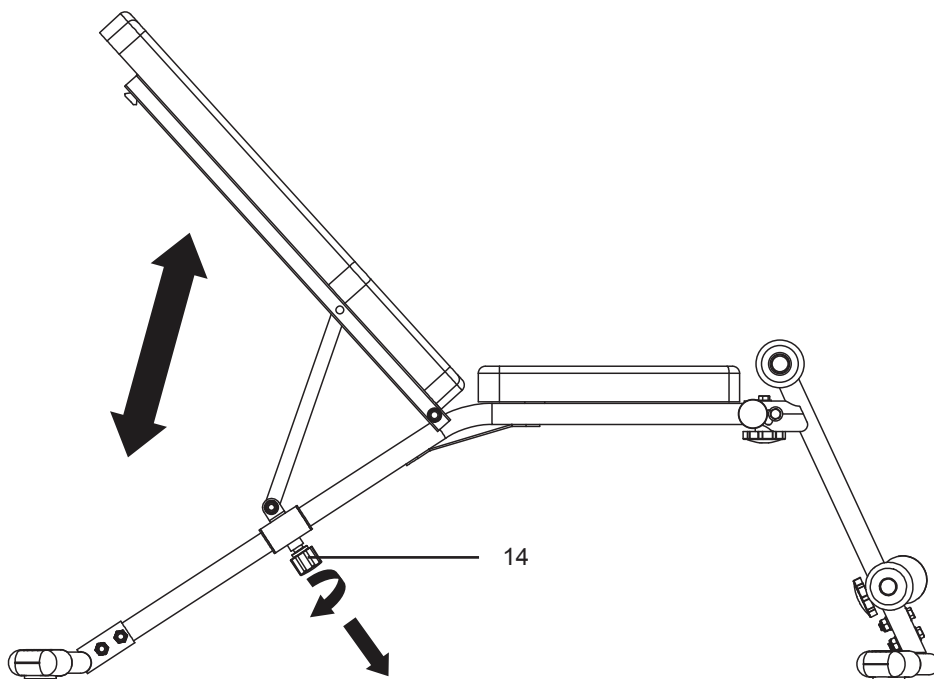
- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in the operating 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.

## 14. SETTING THE BACKREST



1. Turn the knob (14) counter clockwise to loosen it.
2. Put the backrest in the desired position.
3. Tighten the knob (14) clockwise to fix the backrest in the desired position.

## 15. 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. You can use the exercises described in this manual. You can also find more exercises in relevant literature.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.

## WORKOUT INSTRUCTIONS

Use of this workout bench provides a number of advantages. You will improve fitness, strengthen your muscles and – in combination with a well-balanced diet – may even lose weight.

### Loosing weight

The most important factor in terms of losing weight is the effort you make during your workout. The longer and harder you exercise, the more calories you burn and the more weight you will lose.

### Workout instructions

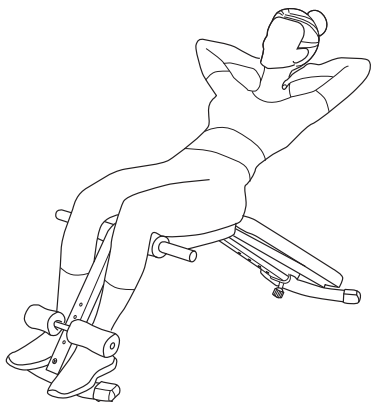
The following pages illustrate various workouts that you can do with your workout bench. Observe the following points during every exercise:

- The direction you face when sitting on the bench.
- The position of your hands and feet during workout.
- How different parts of your body move during exercises.

In order to adjust the level of difficulty of your exercises, you can either increase (more difficult) or reduce (less difficult) the inclination angle of your bench.

## EXERCISE 1: SIT-UPS

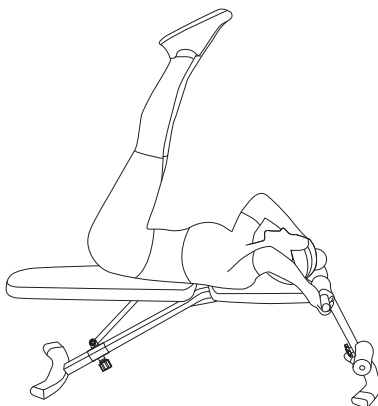
Training the upper and medium abdominal muscles



- a. Sit down on the bench with your knees above the (long) cushion mount. Secure your feet underneath the (short) cushion mount.
- b. Cross your arms behind your head. Then move your upper body up and down keeping your back straight and thereby consciously using and bracing your abs.
- c. Move your upper body back and stop just before the back cushion in order to achieve a constant tension.
- d. Inhale when bracing your muscles and exhale when releasing your muscles.

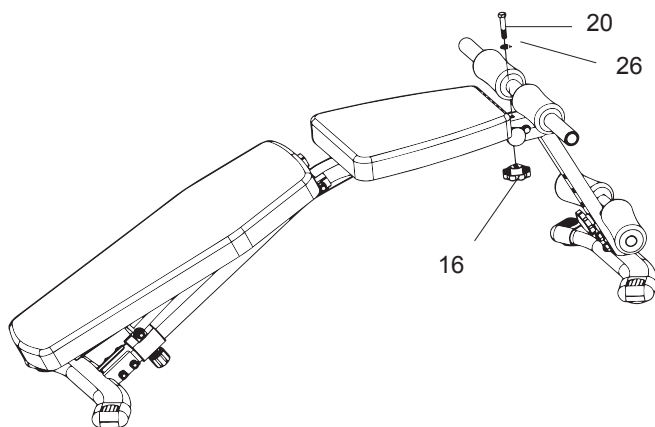
## EXERCISE 2: LIFTING LEGS

Training the lower abdominal muscles



- a. Lie down on the back cushion with your back positioned as shown in the picture and grab the (long) cushion mount.
- b. Extend your legs horizontally.
- c. Slowly pull your legs back to your chest while exhaling.

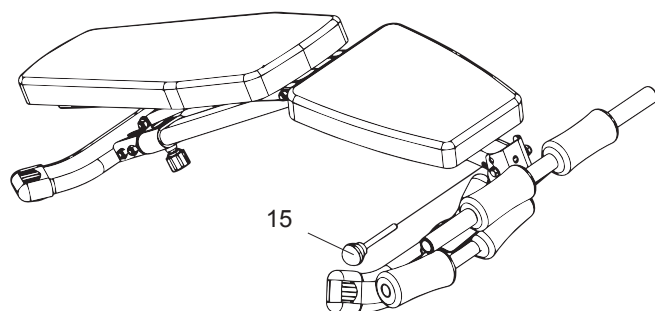
## 16. STORAGE



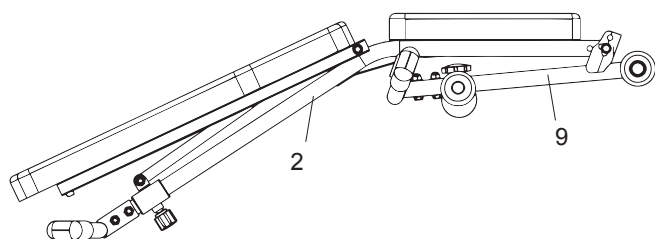
Put the backrest in the lower position.

Loosen and remove the knob (16), the washer (26) and the screw (20).

ENGLISH



Remove the locking pin (15).



Fold the stabilizer (9) against the frame (2).

You can now store your workout device.

## 17. 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.

## 18. 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.

## 19. COMPLAINTS & WARRANTIES

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

**Service time:** Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm

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

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

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

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

**Please 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.

## 20. 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.

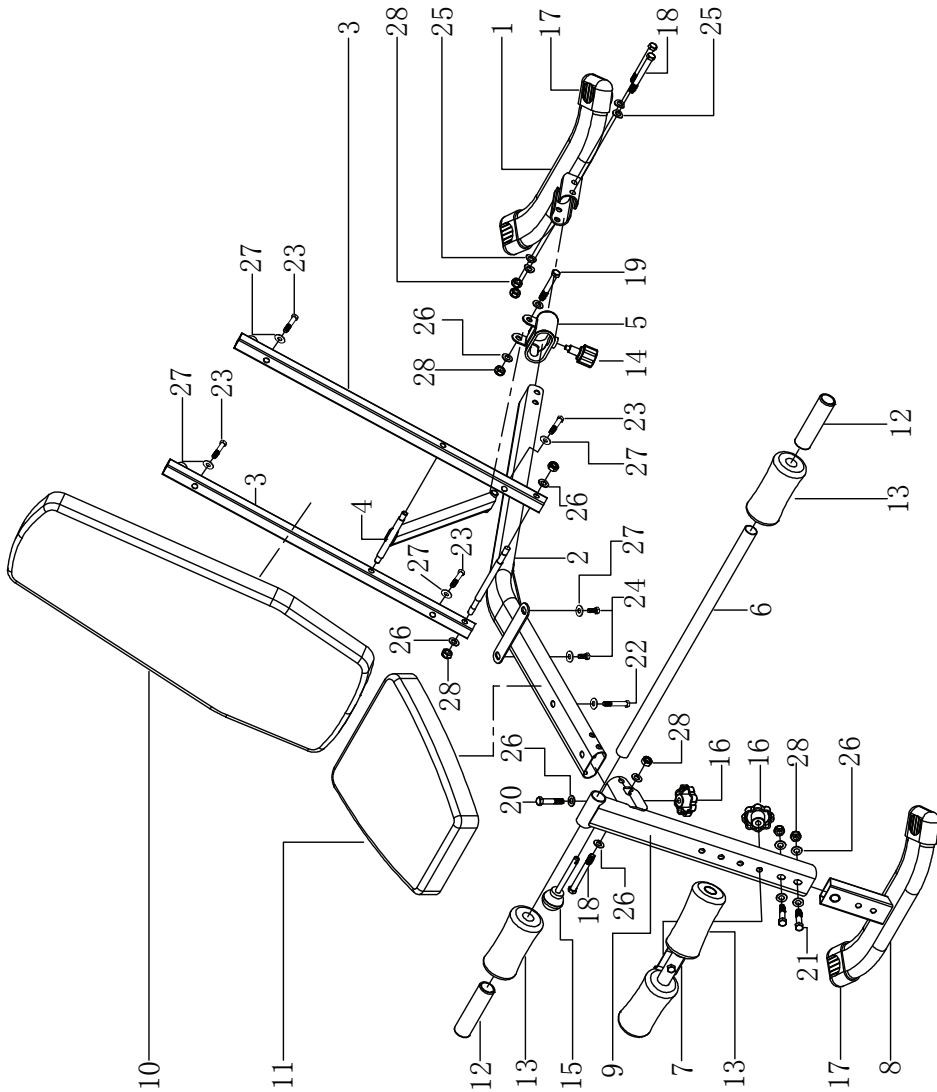
The operation and assembly of the product according to the operating instructions is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

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

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the 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 and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.



21. EXPLODED DIAGRAM



ENGLISH

## 22. PART LIST

<b>Parts number</b>	<b>Description</b>	<b>Quantity</b>
1	Rear Stabilizer	1
2	Frame	1
3	Backrest	2
4	Support tube	1
5	Setting bush	1
6	Cushion mount (long)	1
7	Cushion mount (short)	1
8	Front stabilizer	1
9	Front stabilizer support	1
10	Backrest	1
11	Seat	1
12	Handlebar foam grip	2
13	Handlebar foam grip	4
14	Turn knob	1
15	Locking pin	1
16	Nut	2
17	Stabilizer end cap	4
18	Hex screw M10x90 mm	3
19	Hex screw M10x65 mm	1
20	Hex screw M10x50 mm	1
21	Hex screw M10x45 mm	2
22	Hex screw M8x45 mm	1
23	Hex screw M8x40 mm	4
24	Hex screw M8x16 mm	2
25	Curved washer M10	4
26	Washer M10	11
27	Washer M8	7
28	Nut (M10)	8

Chère cliente,  
Cher client,

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

Afin de garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre les consignes suivantes :

- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- 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.

## TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES.....	35
2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ .....	36
3. RÉGLAGE DU DOSSIER .....	38
4. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT.....	39
5. RANGEMENT.....	41
6. ENTRETIEN & NETTOYAGE .....	42
7. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT.....	42
8. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES .....	43
9. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE.....	44
10. VUE ÉCLATÉE .....	45
11. LISTE DES PIÈCES .....	46

## 12. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimension (L x l x H) :

env. 132 x 36 x 109 cm

(dimensions de l'équipement)

env. 135 x 46 x 45,5 cm (dimensions pliées)

• Poids total :

env. 12 kg

• Classe :

H.C. (usage domestique), EN ISO 20957-1

• Poids maxi de l'utilisateur :

100 kg

### 13. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

#### USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 100 kg.

#### 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.

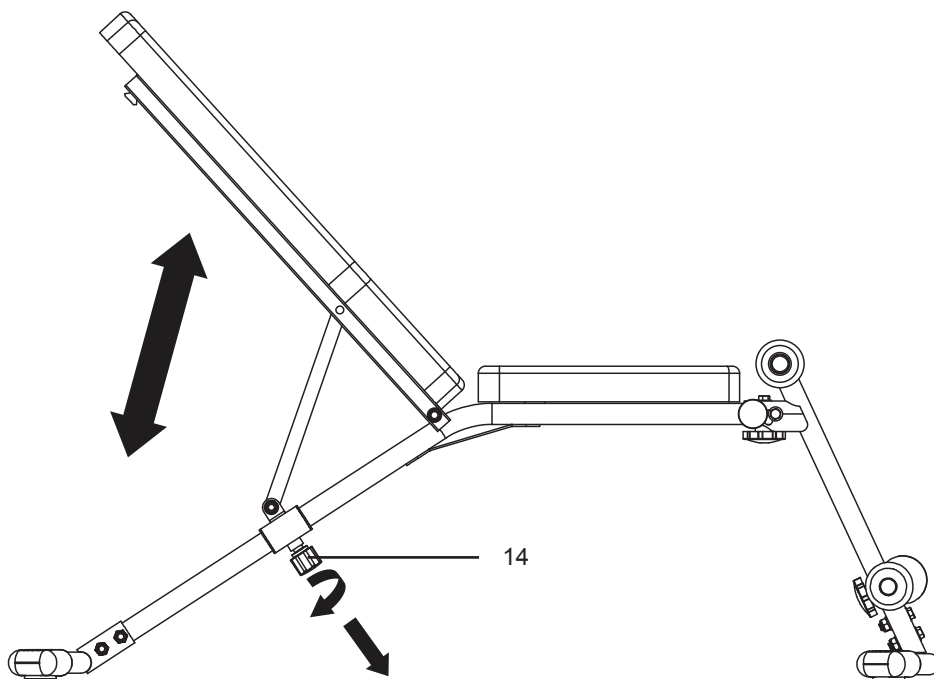
#### ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- • 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.
  - Veuillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers ; ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil.
  - Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit, sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit ne laisse pas de traces p. ex. avec les pieds en caoutchouc.

## 14. RÉGLAGE DU DOSSIER



1. Desserrez le bouton rotatif (14) en tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Placez le dossier dans la position souhaitée.
3. Fixez le dossier dans la position souhaitée, en tournant le bouton rotatif (14) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez.

## 15. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'entraînement physique, commencez lentement !
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne consommez pas des aliments 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme. Pour ces phases, utilisez les exercices qui sont décrits dans ce mode d'emploi. En complément, vous pouvez aussi pratiquer des exercices trouvés dans les littératures spécialisées.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.

### GUIDES D'EXERCICES

L'utilisation de votre banc de musculation vous offrira plusieurs avantages. Il améliorera votre aptitude physique, renforcera vos muscles et contribuera en rapport avec une alimentation équilibrée à une réduction de poids.

#### Réduction de poids

Le facteur d'influence le plus important pour la réduction de poids est l'effort quotidien que vous investirez dans votre entraînement. Si vous vous entraînez plus longtemps et plus durs, vous brûlerez d'autant plus de calories et vous pourrez ainsi réduire votre poids.

#### Guides d'exercices

Les pages suivantes illustrent différents exercices que vous pouvez faire avec votre banc de musculation.

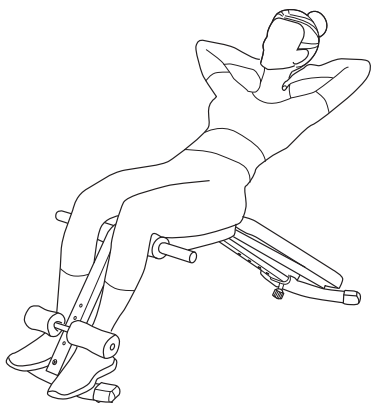
Observez lors des exercices tous les points suivants :

- Dans quelle direction êtes-vous assis sur le banc ?
- Où sont placés vos mains et pieds durant les exercices ?
- Comme déplacez-vous certaines parties du corps durant les exercices ?

Pour modifier le degré de difficulté des exercices, vous pouvez soit augmenter l'inclinaison du banc (degré de difficulté plus élevé) soit le réduire (degré de difficulté plus faible).

## EXERCICE 1: SIT-UPS

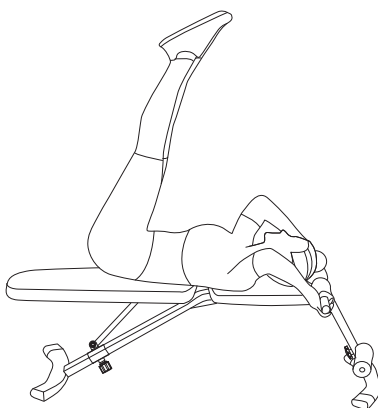
Entraînement des abdominaux supérieurs et centraux



- Asseyez-vous sur le banc afin que vos genoux se trouvent au-dessus du support rembourré (long). Placez vos pieds sous le support rembourré (court).
- Croisez vos mains derrière votre tête. Maintenant, déplacez la partie supérieure de votre corps en maintenant le dos bien droit vers le bas et utilisez consciemment vos abdominaux en les contractant.
- Faites descendre la partie supérieure de votre corps en vous arrêtant juste avant le dossier rembourré afin d'atteindre une contraction constante.
- Respirez durant la contraction et le relâchement des muscles.

## EXERCICE 2: SOULEVER LES JAMBES

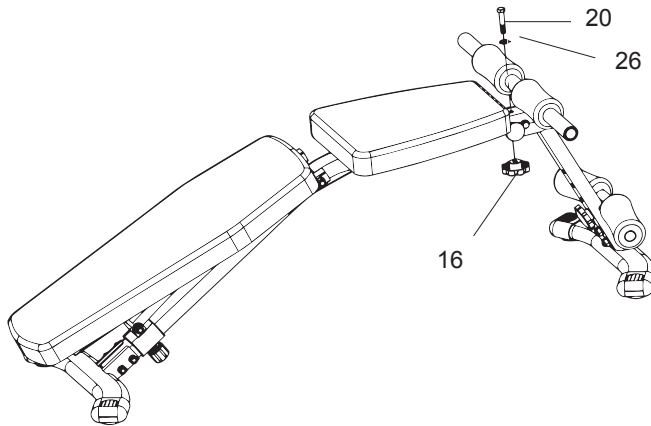
Entraînement des abdominaux inférieurs



- Allongez-vous sur le dos comme illustré sur le dossier rembourré et attrapez le support rembourré (long).
- Étirez vos jambes horizontalement.
- Alors que vous expirez, relevez lentement vos jambes en direction de la poitrine.

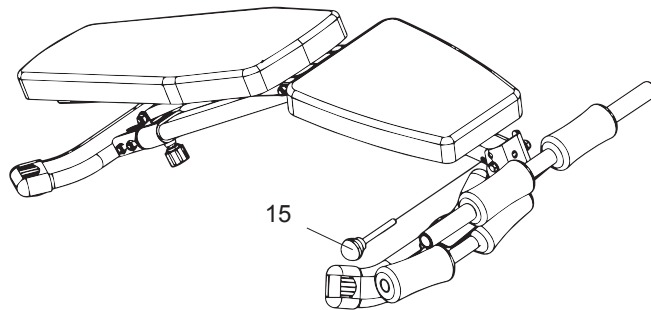


## 16. RANGEMENT

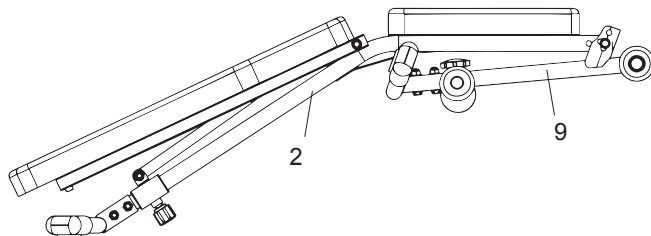


Placez le dossier dans la position basse.

Desserrez et enlevez le bouton (16) de serrage, la rondelle plate (26) et la vis (20).



Ôtez la goupille de sécurité (15).



Repliez le stabilisateur avant (9) sur le cadre principal (2).

L'équipement sportif peut maintenant être rangé.

## 17. 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.

C'est particulièrement important pour le rembourrage et les poignées car ces pièces sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement. Pour préserver les rembourrages, vous pouvez aussi les couvrir avec une serviette durant l'entraînement.

Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'un ou deux an(s). Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.

## 18. 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.

## 19. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

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

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

**Service hotline :** +33 - 176 361 493\*

**Adresse électronique :** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

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

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

### **Mises en garde importantes :**

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

## 20. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

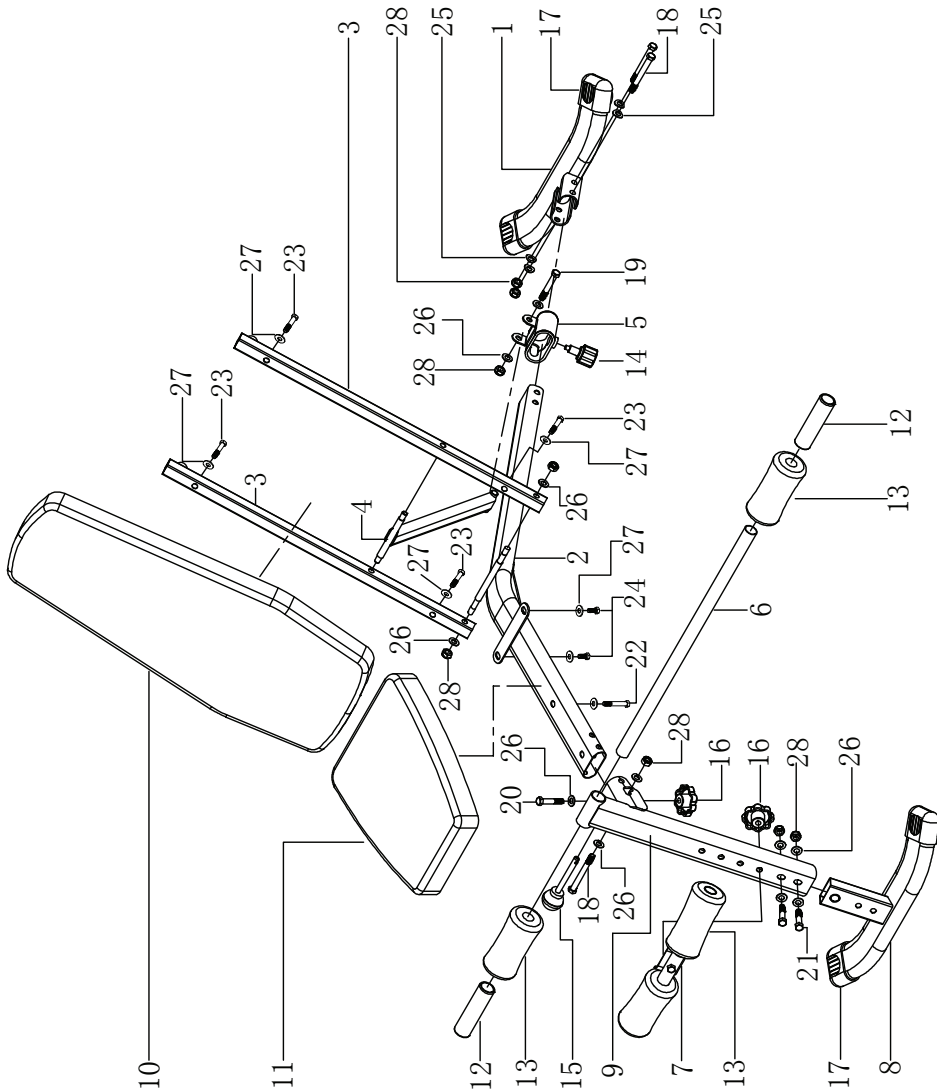
SportPlus certifie que le produit, auquel se réfère la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

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 utilisés tels que le revêtement, les coussins, etc. sont également exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

## 21. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS

## 22. LISTE DES PIÈCES

Numéro des pièces	Description	Quantité
1	Stabilisateur arrière	1
2	Cadre principal	1
3	Dossier	2
4	Support tubulaire	1
5	Pièce de réglage	1
6	Support rembourré (long)	1
7	Support rembourré (court)	1
8	Stabilisateur avant	1
9	Montant du stabilisateur avant	1
10	Dossier	1
11	Siège	1
12	Poignée/garnissage en mousse	2
13	Poignée/garnissage en mousse	4
14	Bouton rotatif	1
15	Goupille de sécurité	1
16	Écrou	2
17	Capuchon d'extrémité du stabilisateur	4
18	Vis à six pans M10x90 mm	3
19	Vis à six pans M10x65 mm	1
20	Vis à six pans M10x50 mm	1
21	Vis à six pans M10x45 mm	2
22	Vis à six pans M8x45 mm	1
23	Vis à six pans M8x40 mm	4
24	Vis à six pans M8x16 mm	2
25	Rondelle incurvée M10	4
26	Rondelle plate M10	11
27	Rondelle plate M8	7
28	Écrou (M10)	8

Gentile Cliente,

congratulations per l'acquisto del Suo nuovo prodotto SportPlus, che siamo certi Le garantirà la massima soddisfazione.

Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:

- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- 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, si prega di accludere sempre parimenti questo manuale.

## INDICE

1. DATI TECNICI.....	47
2. ⚠ AVVERTENZE PER LA SICUREZZA.....	48
3. REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE.....	50
4. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO .....	51
5. SISTEMAZIONE .....	53
6. MANUTENZIONE E PULIZIA .....	54
7. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO.....	54
8. RECLAMI E GARANZIA .....	55
9. GARANZIA.....	56
10. DISEGNO ESPLOSO .....	57
11. ELENCO DELLE PARTI .....	58

## 12. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimensioni (L x P x A):</li> <br/> <li>• Peso totale:</li> <li>• Classe:</li> <li>• Peso max. dell'utente:</li> </ul> | <p>ca. 132 x 36 x 109 cm<br/>(dimensioni di installazione)<br/>ca. 135 x 46 x 45,5 cm (ripiegato)<br/>ca. 12 kg<br/>H.C. (ambito domestico), EN ISO 20957-1<br/>100 kg</p> |
|--|--|

### 13. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

#### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 100 kg.

#### 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.
- Assicurarci 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.
- Assicurarci 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 utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero sufficiente di almeno 1 metro.
- Assicurarci che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

#### ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

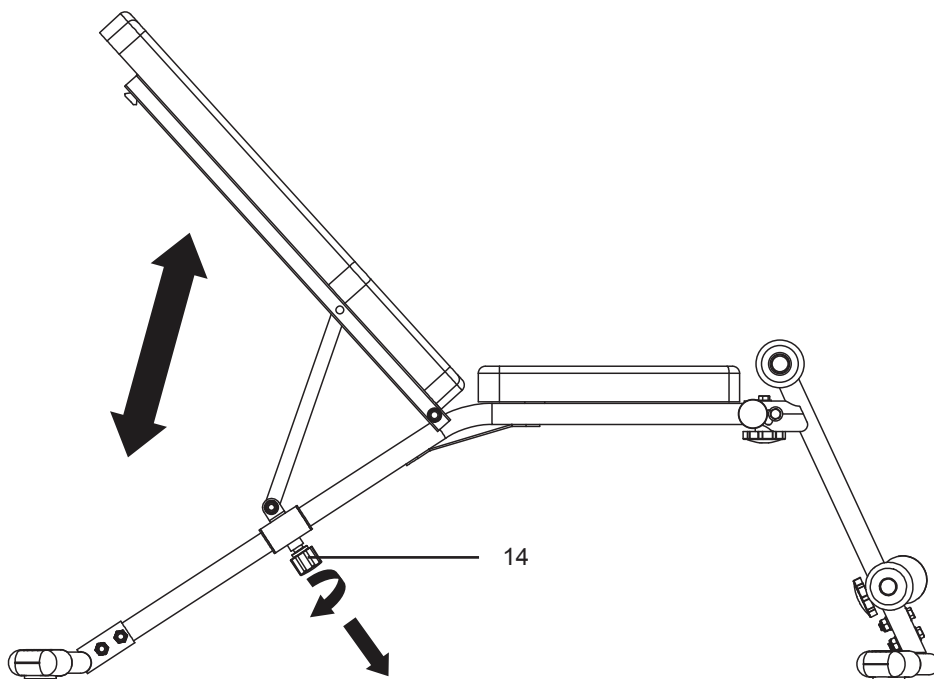
- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per 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 lascino dei segni.

## 14. REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE



1. Allentare la manopola (14) ruotando in senso antiorario.
2. Spostare lo schienale nella posizione desiderata.
3. Fissare lo schienale nella posizione desiderata ruotando la manopola (14) in senso orario.

## 15. 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. Utilizzare a tal fine gli esercizi descritti in questo manuale. È inoltre possibile trovare ulteriori esercizi nella letteratura specializzata.
- 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.

### GUIDA AGLI ESERCIZI

L'utilizzo della panca da allenamento offre diversi vantaggi. Migliora la forma fisica, rafforza i muscoli e, insieme ad una dieta bilanciata, contribuisce alla perdita di peso.

#### Perdita di peso

Il fattore più importante che influenza la perdita di peso è lo sforzo quotidiano nell'allenamento. Più a lungo e più duramente ci si allena, più calorie si bruciano e più si sarà in grado di perdere peso.

#### Istruzioni sugli esercizi

Le pagine seguenti illustrano i vari esercizi che è possibile eseguire con la panca da allenamento.

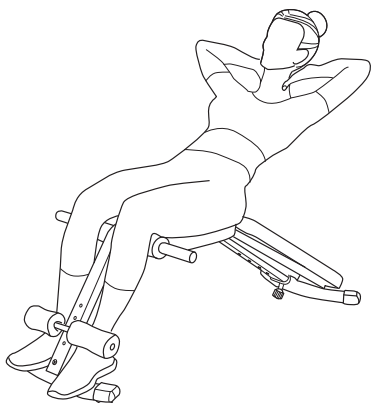
Prestare attenzione ai seguenti punti durante ogni esercizio:

- In quale orientamento si è seduti sulla panca.
- Dove si trovano mani e piedi durante gli esercizi.
- Come si muovono determinate parti del corpo durante gli esercizi.

Per variare il livello di difficoltà degli esercizi, è possibile aumentare l'inclinazione della panca (livello di difficoltà più alto) o diminuirla (livello di difficoltà più basso).

## ESERCIZIO 1: SIT-UP

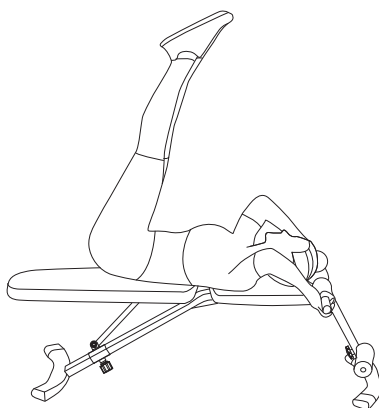
Allenamento dei muscoli addominali superiori e medi



- a. Sedersi sulla panca in modo che le ginocchia si trovino sopra l'imbottitura (lunga). Agganciare i piedi sotto l'imbottitura (corta).
- b. Incrociare le braccia dietro la testa. Ora muovere il busto su e giù con la schiena dritta, impiegando e tendendo consapevolmente i muscoli addominali.
- c. Lasciare cadere il busto all'indietro poco prima del paraschiena per ottenere una tensione costante.
- d. Espirare tendendo i muscoli ed inspirare alleggerendoli.

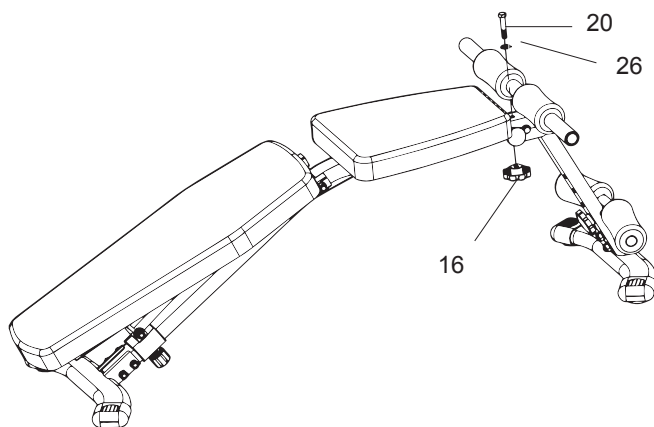
## ESERCIZIO 2: SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE

Allenamento dei muscoli addominali bassi



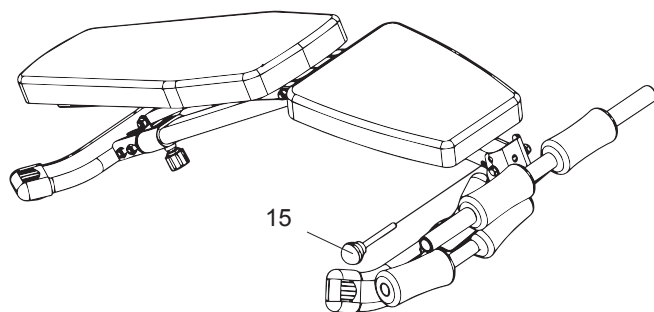
- a. Stendersi con la schiena sul paraschiena come mostrato e afferrare l'imbottitura (lunga).
- b. Allungare le gambe orizzontalmente.
- c. Durante l'espiazione, tirare lentamente le gambe verso il petto.

## 16. SISTEMAZIONE

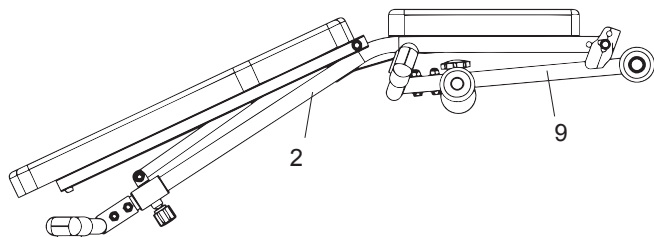


Spostare lo schienale nella posizione inferiore.

Allentare e rimuovere la manopola (16), la rondella (26) e la vite (20).



Rimuovere il perno di sicurezza (15)



Ripiegare lo stabilizzatore anteriore (9) sul telaio principale (2)

L'attrezzatura sportiva può ora essere riposta.

## 17. 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.

## 18. 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.

## 19. RECLAMI E GARANZIA

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

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

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

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

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

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

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

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

### Nota importante:

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

## 20. GARANZIA

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

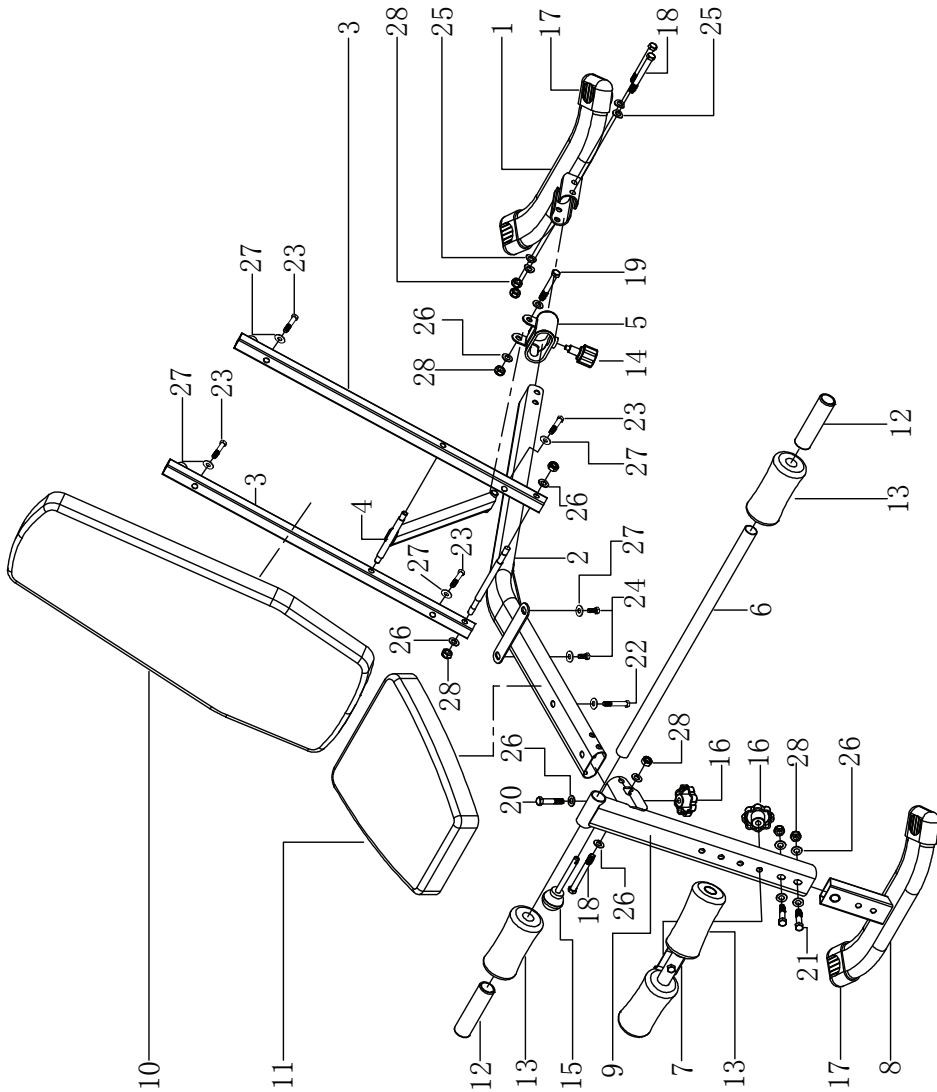
Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

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

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



21. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO

## 22. ELENCO DELLE PARTI

Numero parte	Descrizione	Quantità
1	Stabilizzatore posteriore	1
2	Telaio principale	1
3	Schienale	2
4	Sostegno tubolare	1
5	Boccola di regolazione	1
6	Imbottitura (lunga)	1
7	Imbottitura (corta)	1
8	Stabilizzatore anteriore	1
9	Supporto stabilizzatore anteriore	1
10	Schienale	1
11	Sedile	1
12	Manico in schiuma	2
13	Manico in schiuma	4
14	Manopola di rotazione	1
15	Perno di sicurezza	1
16	Dado	2
17	Terminale stabilizzatore	4
18	Vite a testa esagonale M10x90mm	3
19	Vite a testa esagonale M10x65 mm	1
20	Vite a testa esagonale M10x50 mm	1
21	Vite a testa esagonale M10x45 mm	2
22	Vite a testa esagonale M8x45 mm	1
23	Vite a testa esagonale M8x40 mm	4
24	Vite a testa esagonale M8x16 mm	2
25	Rondella curva M10	4
26	Rondella M10	11
27	Rondella M8	7
28	Dado (M10)	8

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, le pedimos que:

- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si desea compartir el producto con otra persona, coloque siempre este manual de instrucciones.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS .....	59
2. ⚠ INDICACIONES DE SEGURIDAD .....	60
3. AJUSTE DEL RESPALDO .....	62
4. CONSEJOS PARA ENTRENAMIENTOS .....	63
5. GUARDAR .....	65
6. MANTENIMIENTO & LIMPIEZA .....	66
7. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN .....	66
8. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS .....	67
9. TÉRMINOS DE GARANTÍA .....	68
10. PLANO DETALLADO .....	69
11. LISTA DE PIEZAS .....	70

## 12. DATOS TÉCNICOS

### Especificaciones del producto

- Medidas (L x A x Al):  
aprox. 132 x 36 x 109 cm  
(medidas de montaje) aprox.  
135 x 46 x 45,5 cm (plegado)
- Peso total:  
aprox. 12 kg
- Clase:  
H.C. (espacio privado), EN ISO 20957-1
- Peso máx. de usuario:  
100 kg

### 13. INDICACIONES DE SEGURIDAD

#### **FINALIDAD DE USO**

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 100 kg.

#### **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 m 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.

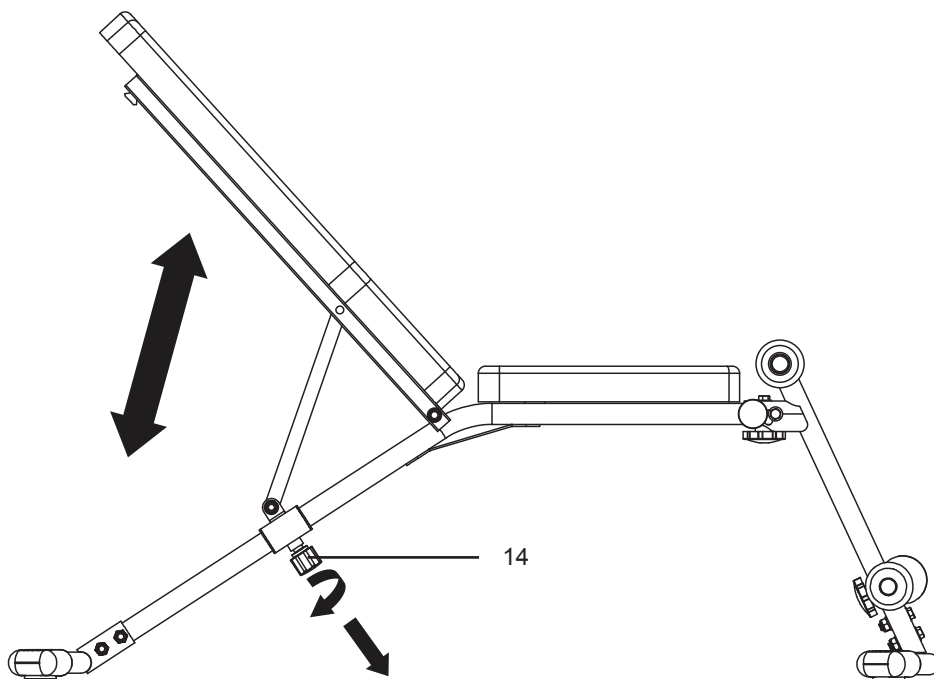
#### **PRECAUCIÓN - DAÑOS EN EL PRODUCTO**

- 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 haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones al utilizar herramientas y 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 que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto, ya que no se puede asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas

## 14. AJUSTE DEL RESPALDO



1. Afloje la perilla giratoria (14) girando en sentido antihorario.
2. Coloque el respaldo en la posición deseada.
3. Fije el respaldo en la posición deseada apretando bien la perilla giratoria (14) en sentido horario.

## 15. 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. Realice para ello los ejercicios que se describen en estas instrucciones. De forma complementaria, puede realizar ejercicios extraídos de libros especializados.
- Asegúrese de beber el suficiente líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de bebida de aprox. 2 litros al día por un esfuerzo físico aumentará. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto solo con ropa de deporte y con un calzado, que disponga de una suela antideslizante. Evite la ropa ancha, que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.

## MANUAL DE ENTRENAMIENTO

El uso de su banco de entrenamiento le aportará numerosas ventajas. Mejorará su forma física, reforzará sus músculos y contribuirá a reducir su peso en combinación con una alimentación equilibrada.

### Reducción de peso

El factor que más influye para reducir el peso es el esfuerzo diario que invierte en su entrenamiento. Cuanto más prolongado y duro sea el entrenamiento, más calorías quemará y más reducirá su peso.

### Manual de entrenamiento

Las páginas siguientes ilustran diferentes ejercicios, que puede realizar con su banco de entrenamiento.

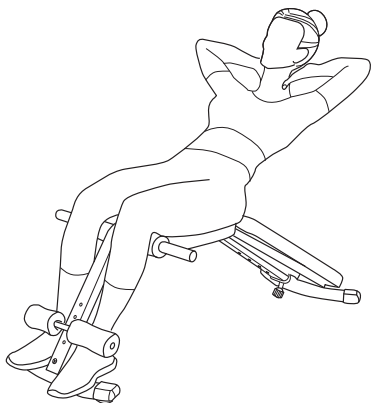
Tenga en cuenta para cada ejercicio los siguientes puntos:

- En qué sentido se sienta en el banco.
- Dónde se encuentran sus manos y pies durante los ejercicios.
- Cómo se mueven las diferentes partes del cuerpo durante los ejercicios.

Para modificar el grado de dificultad de los ejercicios, puede aumentar (mayor grado de dificultad) o reducir (menor grado de dificultad) la posición inclinada del banco.

## EJERCICIO 1: SENTADILLAS

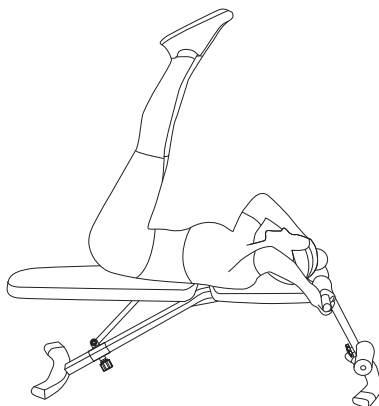
Entrenamiento de la musculatura superior y central del abdomen



- Siéntese en el banco, de modo que sus rodillas se encuentren sobre el soporte acolchado (largo). Enganche sus pies debajo del soporte acolchado (corto).
- Cruce los brazos detrás de su cabeza. Ahora mueva su torso hacia adelante y atrás con la espalda recta, con lo cual usará y tensará su musculatura del abdomen.
- Deje caer su cuerpo poco antes de tocar el respaldo para lograr una tensión constante.
- Espire al tensar la musculatura e inhale al descargar.

## EJERCICIO 2: LEVANTAR LAS PIERNAS

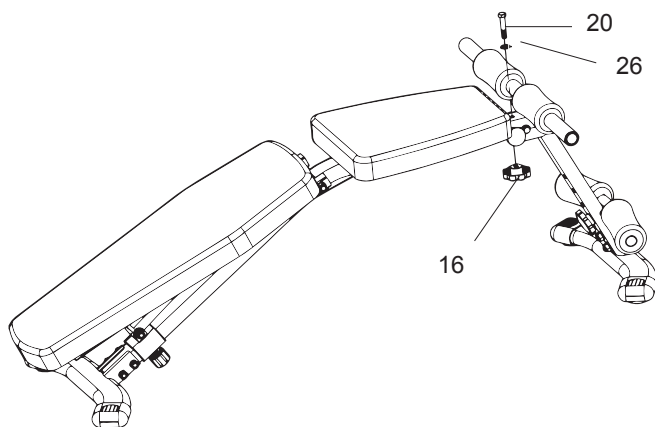
Entrenamiento de la musculatura inferior del abdomen



- Colóquese con la espalda sobre el respaldo (como se muestra en la figura) y agárrese del soporte acolchado (largo).
- Estire las piernas horizontalmente.
- Durante la espiración, lleve sus piernas lentamente hacia su pecho.

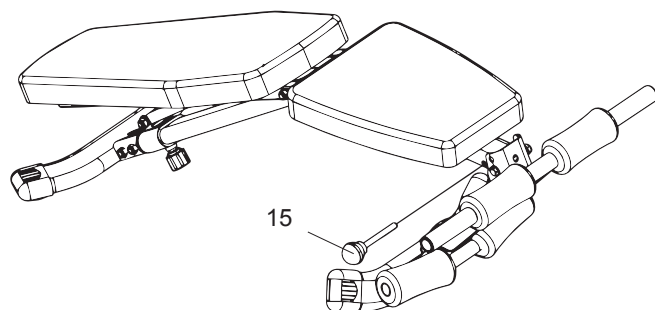


## 16. GUARDAR

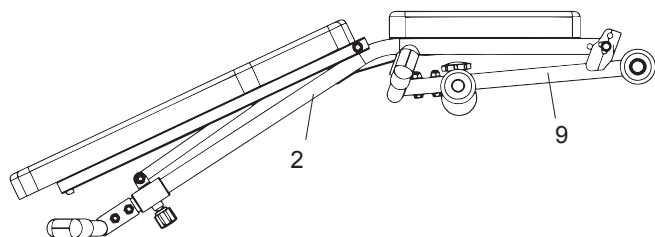


Coloque el respaldo en la posición más baja.

Afloje y quite la perilla giratoria (16), la arandela (26) y el tornillo (20).



Retire el perno de seguridad (15)



Pliegue el estabilizador delantero (9) al cuadro principal (2)

El aparato de deporte ya se puede guardar.

## 17. 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.

## 18. 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.

## 19. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

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

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

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

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

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

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

### Asegúrese de recibir la siguiente información.

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

### Indicación importante:

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

## 20. TÉRMINOS DE GARANTÍA

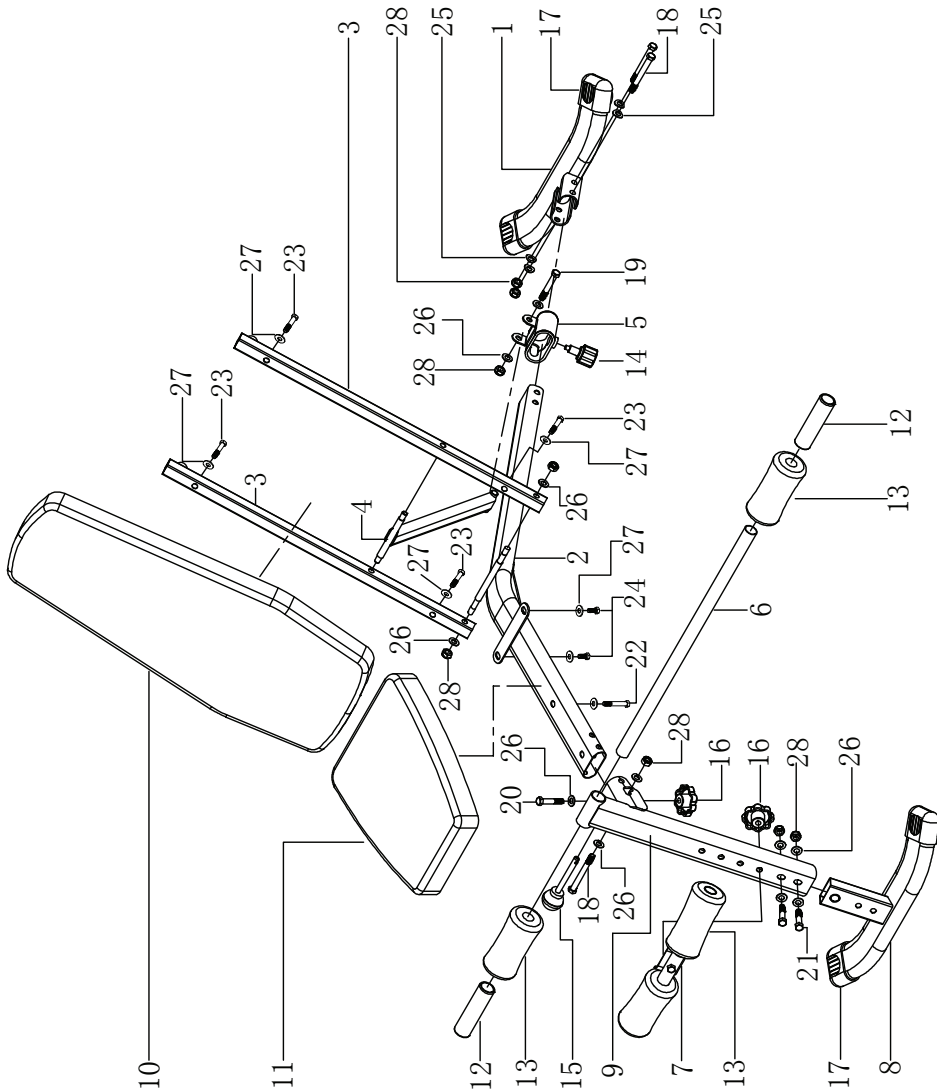
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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

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

21. PLANO DETALLADO



ESPAÑOL

## 22. LISTA DE PIEZAS

Número de pieza	Descripción	Cantidad
1	Estabilizador trasero	1
2	Cuadro principal	1
3	Respaldo	2
4	Tubo de apoyo	1
5	Casquillo de ajuste	1
6	Soporte acolchado (largo)	1
7	Soporte acolchado (corto)	1
8	Estabilizador delantero	1
9	Apoyo estabilizador delantero	1
10	Respaldo	1
11	Asiento	1
12	Asa de espuma	2
13	Asa de espuma	4
14	Perilla giratoria	1
15	Perno de seguridad	1
16	Tuerca	2
17	Tapa final del estabilizador	4
18	Tornillo hexagonal M10x90mm	3
19	Tornillo hexagonal M10x65 mm	1
20	Tornillo hexagonal M10x50 mm	1
21	Tornillo hexagonal M10x45 mm	2
22	Tornillo hexagonal M8x45 mm	1
23	Tornillo hexagonal M8x40 mm	4
24	Tornillo hexagonal M8x16 mm	2
25	Arandela cóncava M10	4
26	Arandela M10	11
27	Arandela M8	7
28	Tuerca (M10)	8

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

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

URL:

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

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

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

URL:

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

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

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

Site Internet :

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

IT

Linea diretta per  
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

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

URL:

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

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

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

URL:

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

Latupo GmbH  
Stahltwiete 21  
22761 Hamburg  
Germany

 SportPlus