

BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSBANK

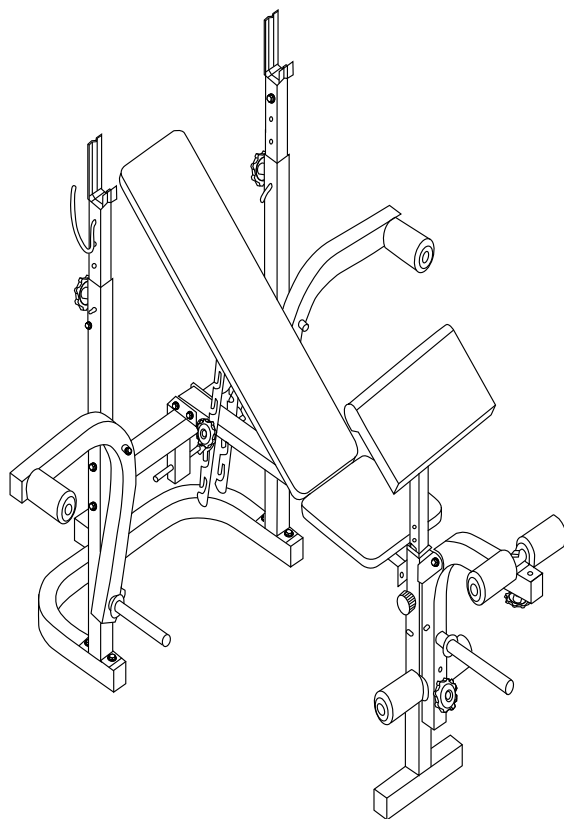
DE

**USER MANUAL
TRAINING BENCH**

GB

**MODE D'EMPLOI
BANC DE GYM**

FR



 **SportPlus**

SP-WB-003-B

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 Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	3
2. SICHERHEITSHINWEISE	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	5
4. TEILELISTE	6
5. AUFBAUANLEITUNG	7
6. PRODUKT EINKLAPPEN	16
7. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG	17
8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	19
9. ENTSORGUNGSHINWEISE	19
10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN.....	20
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN	21

1. TECHNISCHE DATEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 189 x 153 x 135 cm
Gesamtgewicht:	ca. 32 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1:2005, EN 957-4:2006
Maximales Benutzergewicht:	100 kg
Langhantelablage:	Maximallast 50 kg
Butterflyarme:	Maximallast 30 kg pro Arm
Beincurler:	Maximallast 30 kg
Armcurlauflage:	Maximallast 50 kg

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickengefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf oder anderen Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Dieser kann Ihnen Ratschläge zu Ihrer Maximalbelastung (Gewicht, Wiederholungen, usw.), der Sie sich stellen möchten, erstellen. Er kann Ihnen zudem detaillierte Informationen zur korrekten Körperhaltung während des Trainings und zu Ihren Trainingszielen geben sowie Fragen zur dazu passenden Ernährung beantworten.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, falls Sie sich schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren sollten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- 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 Freiraum von mindestens zwei Metern 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 Produkts.
- Tragen Sie stets geeignete Kleidung und rutschsicheres Schuhwerk.

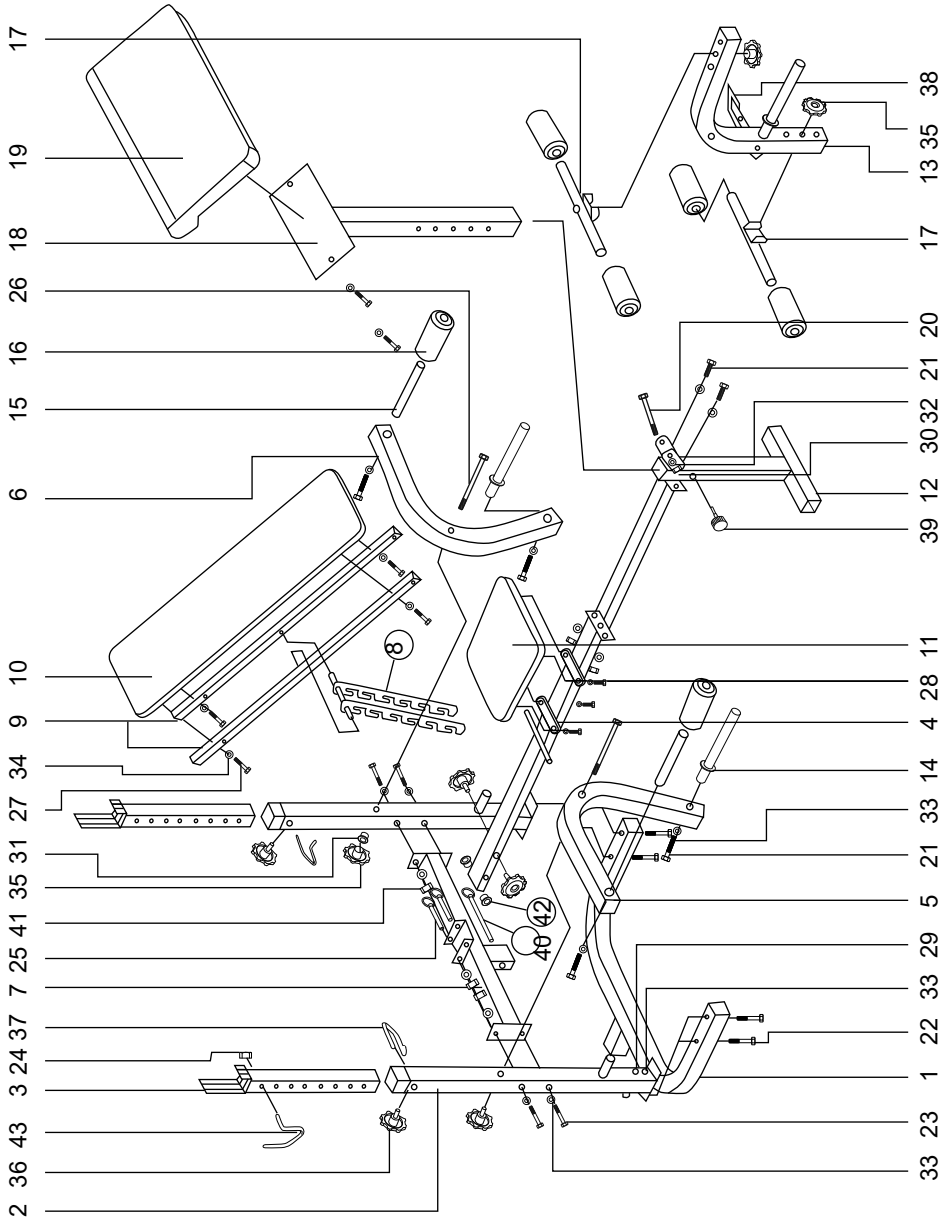
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- 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.
- Benutzen Sie keine starken oder abreibende Reinigungsmittel zur Reinigung des Produktes.

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. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- 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.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



DEUTSCH

4. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anz.
1	Hinteres Bodenrohr	1
2	Linkes und rechtes Standrohr	2
3	Hantelablage	2
4	Mittlere Querstange	1
5	Linker Butterflybügel	1
6	Rechter Butterflybügel	1
7	Obere Querstange	1
8	Rückenlehnenverstellung	1
9	Stützrohr Rückenlehne	2
10	Rückenlehne	1
11	Sitz	1
12	Vorderer Fuß	1
13	Leg Curl	1
14	Gewichtsaufnahme	2
15	Querstange	2
16	Polster	6
17	Hebestange	2
18	Einsteckrohr	1
19	Bizeps-Polster	1
20	Schraube M10x85	1
21	Schraube M10x20	6
22	Schraube M10x60	4
23	Schraube M10x65	4
24	Sicherungsmutter M8	2
25	Schraube M10x90	1
26	Schraube M10x155	2
27	Schraube M6x40	4
28	Schraube M6x16	6
29	Sicherungsmutter M10	11
30	Sicherungsmutter M10	1
31	Metallbuchse	4
32	Unterlegscheibe M10	2
33	Unterlegscheibe M10	22
34	Unterlegscheibe M6	10
35	Sternmutter	4
36	Verriegelungsknauf	4
37	Sicherungsbügel	2
38	Leg Curl-Verriegelung	1
39	Verriegelungsknauf	1
40	Arretierstift Ø8x80	1
41	Arretierstift Ø8x150	1
42	Metallbuchse	2
43	Sicherungsbügel	2

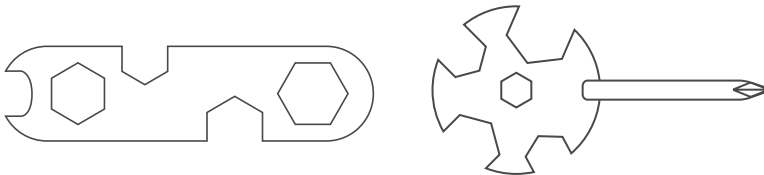
5. AUFBAUANLEITUNG

Nehmen Sie alle Teile vorsichtig aus dem Karton, und legen Sie diese auf einen flachen Untergrund. Verwenden Sie hierfür eine bodenschonende Unterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte am Besten mit 2 Personen durchgeführt werden! Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Einige Teile sind bereits vormontiert, um Ihnen den Aufbau zu erleichtern. Zu Ihrer Sicherheit wurden teilweise selbstsichernde Muttern verwendet. Diese lassen sich etwas schwer auf die jeweiligen Schrauben drehen. Durch mehrfaches Anschrauben verlieren diese Muttern die selbstsichernde Eigenschaft. In diesem Fall sollten Sie neue selbstsichernde Muttern verwenden.

Platzieren Sie vor jedem Aufbauschnitt die in der jeweiligen Überschrift erwähnten Teile leicht zugänglich in der Nähe des Gerätes.

Die Blickrichtung nach vorn bezieht sich auf ein Sitzen auf dem Gerät wie beim Training.

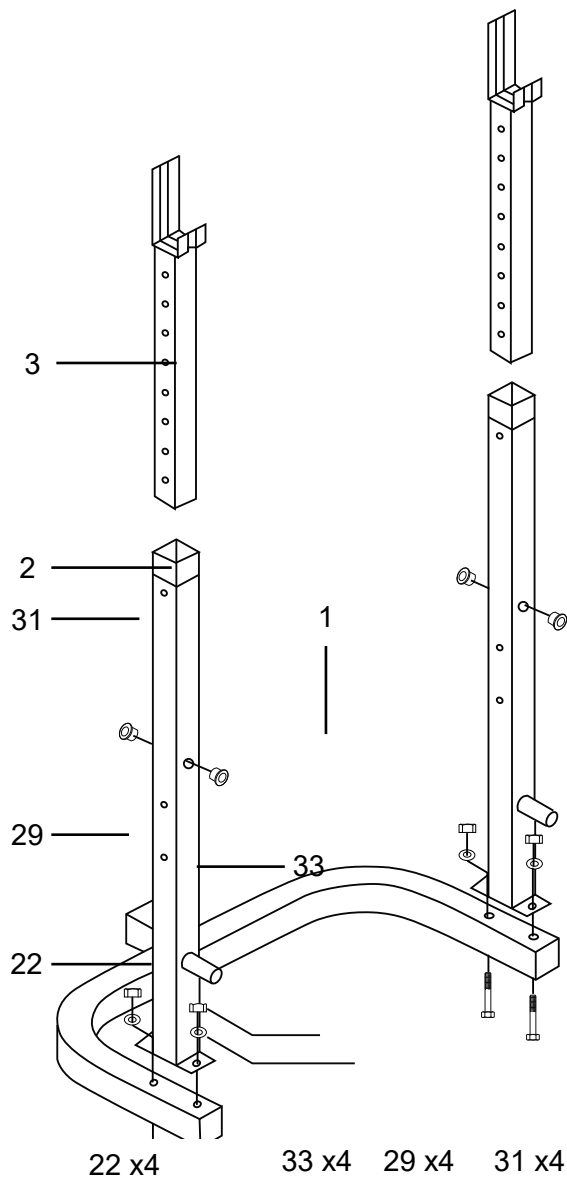
Mitgelieferte Werkzeuge:



Verwenden Sie zum Befestigen der Schrauben das (mitgelieferte Multifunktionswerkzeug.

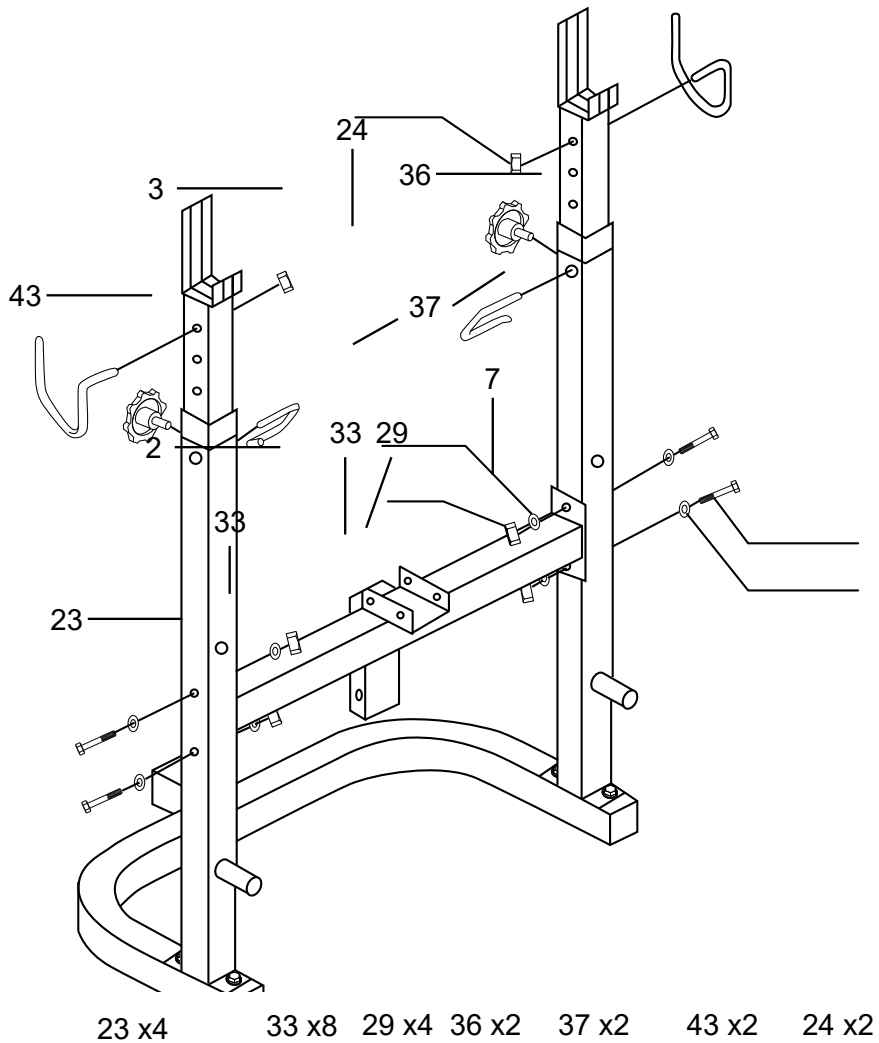


DIE MONTAGE IST EINFACHER UND SICHERER, WENN SIE SICH VON EINER ANDEREN PERSON DABEI HELFEN LASSEN. BITTEN SIE DOCH EINEN FREUND, DAS GERÄT MIT IHNEN GEMEINSAM AUFZUBAUEN.



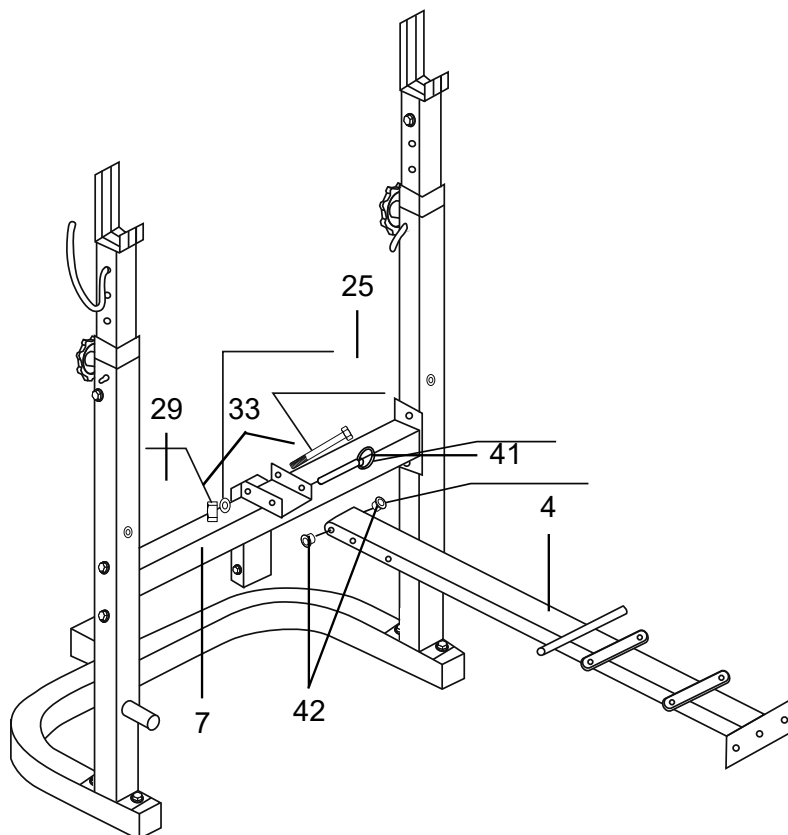
SCHRITT 1:

- Verbinden Sie linkes und rechtes Standrohr (2) mit dem hinteren Bodenrohr (1). Sichern Sie jeweils mit 2 Sätzen Schrauben M10 x 60 (22), Unterlegscheiben M10 (33) und Muttern M10 (29).
- Führen Sie die 2 Hantelhalterungen (3) in das linke und das rechte Standrohr (2) ein.
- Führen Sie 4 Metallhülsen (31) in die Löcher ein.



SCHRITT 2:

- Befestigen Sie die obere Querstange (7) am linken und am rechten Standrohr (2). Sichern Sie jeweils mit 2 Schrauben M10 x 65 (23), 4 Unterlegscheiben M10 (33) und 2 Muttern M10 (29).
- Sichern Sie jede Hantelhalterung (3) mit einem Verriegelungsknauf (36). Setzen Sie je eine Butterfly-Verriegelung (37) in die Löcher des linken und des rechten Standrohrs (2) ein.
- Führen Sie einen Verschluss (43) in die Löcher der 2 Hantelhalterungen (3) ein. Sichern Sie mit je 1 Mutter M8 (24).



25 x1

29 x1

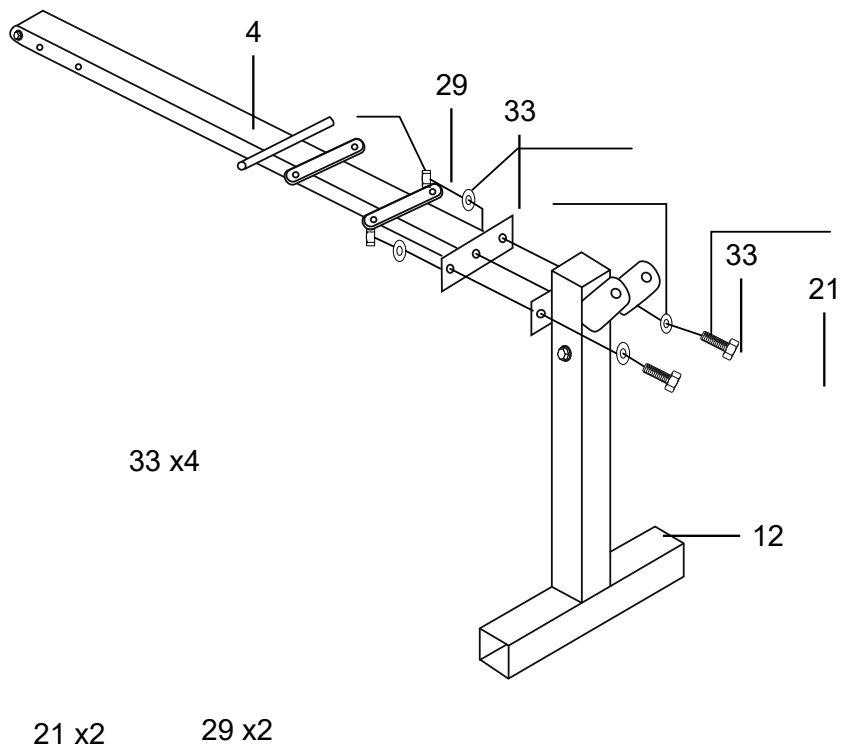
33 x2

41 x1

42 x2

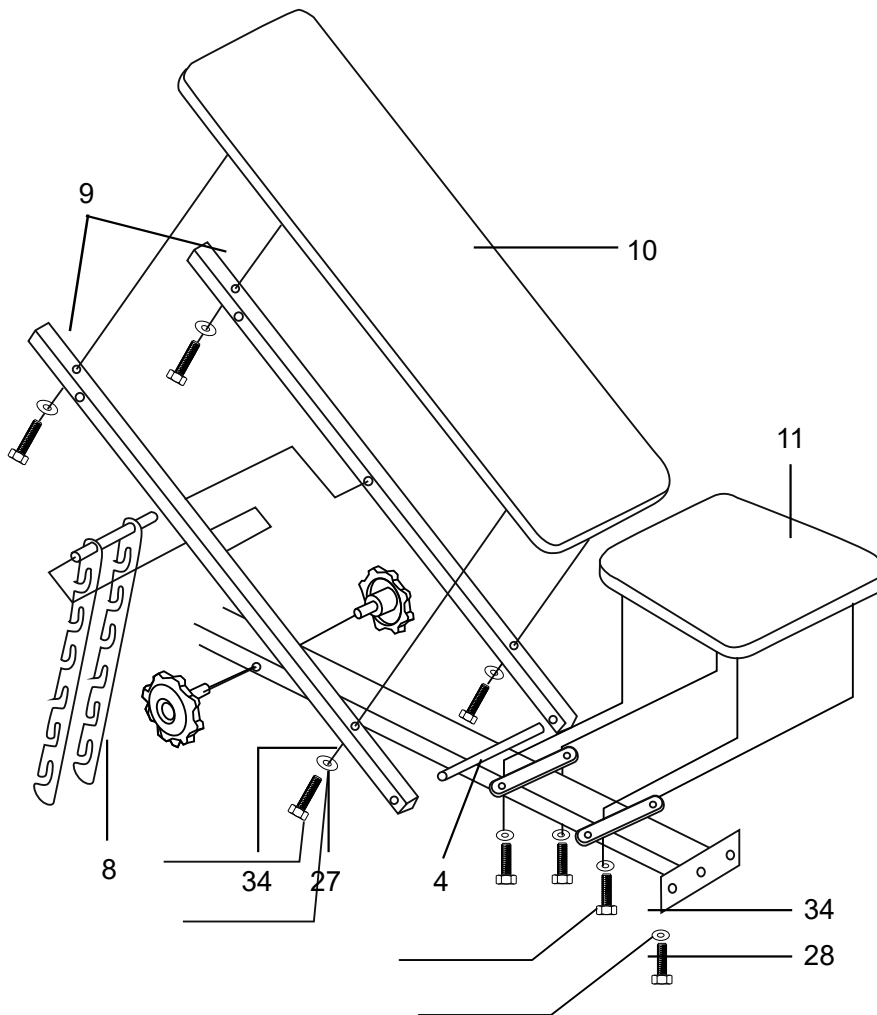
SCHRITT 3:

- Führen Sie 2 Metallhülsen (42) in die Löcher der mittleren Querstange (4) ein.
- Verbinden Sie mittlere und obere Querstange (4, 7). Sichern Sie mit 1 Schraube M10 x 90 (25), 2 Unterlegscheiben M10 (33) und 1 Mutter M10 (29).
- Sichern Sie die mittlere Querstange (4) mit dem Arretierstift (41).



SCHRITT 4:

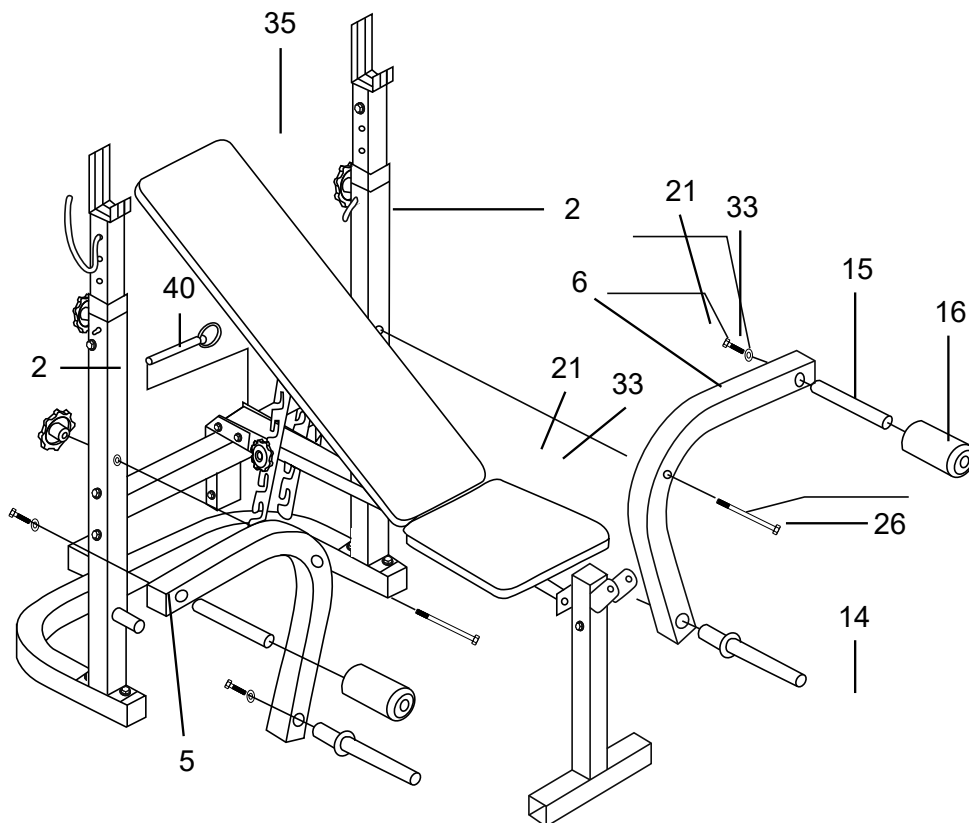
- Befestigen Sie den vorderen Stand (12) an der mittleren Querstange (4). Sichern Sie mit 2 Schrauben M10 x 20 (21), 4 Unterlegscheiben M10 (33) und 2 Muttern M10 (29).



27 x4 28 x4 34 x8 36 x2

SCHRITT 5:

- Befestigen Sie den Sitz (11) an der mittleren Querstange (4). Sichern Sie mit 4 Schrauben M6x16 (28) und 4 Unterlegscheiben M6 (34).
- Rückenlehne: Stecken Sie die Rückenlehnenverstellung (8) in die Öffnungen der beiden Stützrohre (9). Sichern Sie das Verstellrohr mit 2 Verriegelungskäufen (36) an der mittleren Querstange (4).
- Stecken Sie die Stützrohre (9) auf die Achse an der mittleren Querstange (4). Richten Sie die Montagelöcher der Rückenlehne (10) mit den Löchern der Stützrohre (9) aus. Sichern Sie mit 4 Sätzen Schrauben M6 x 40 (27) und Unterlegscheiben M6 (34).



21 x4

26 x2

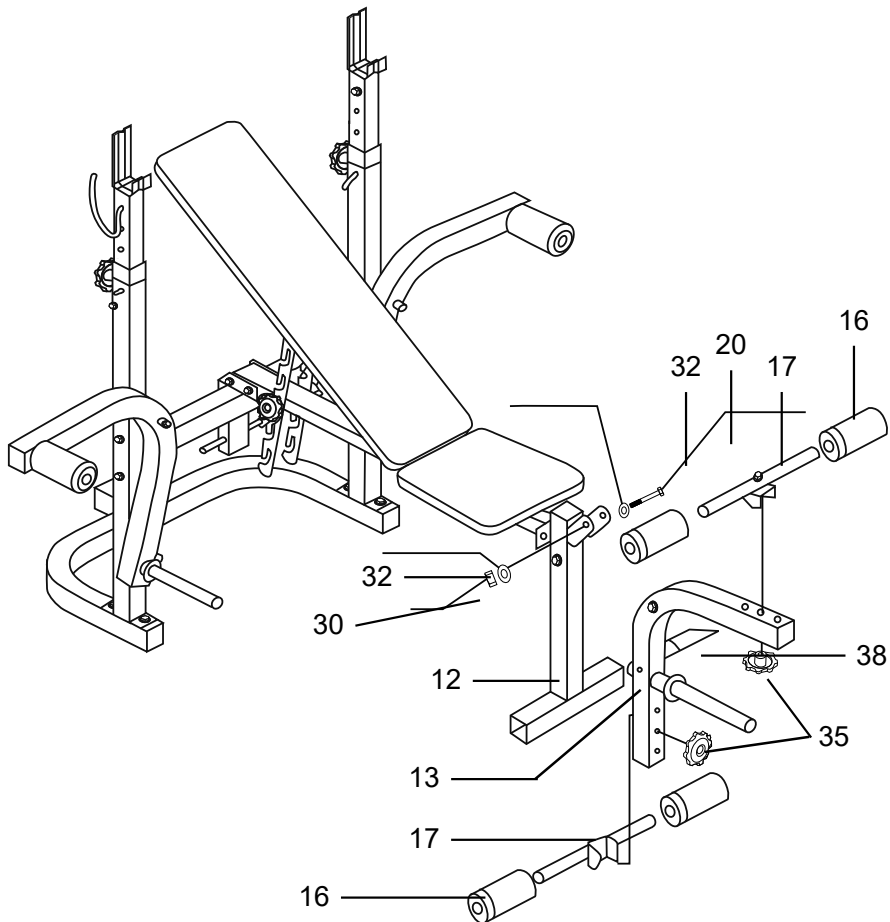
33 x4

35 x2

40 x1

SCHRITT 6:

- Befestigen Sie den rechten Butterflybügel (6) am rechten Standrohr (2). Sichern Sie mit 1 Schraube M10x155 (26) und 1 Verriegelungsknauf (35).
- Führen Sie die Querstange (15) in die Öffnung des rechten Butterflybügels (6) ein. Sichern Sie mit 1 Schraube M10 x 20 (21) und 1 Unterlegscheibe M10 (33). Schieben Sie dann das Polster (16) auf die Querstange (15).
- Führen Sie die Hantelhalterung (14) in die Öffnung des rechten Butterflybügels (6) ein. Sichern Sie mit 1 Schraube M10 x 20 (21) und 1 Unterlegscheibe M10 (33).
- Installieren Sie den linken Butterflybügel (5) auf die gleiche Weise am linken Standrohr (2).
- Setzen Sie die Arretierstifte (40) in die Löcher an der Unterseite der oberen Querstange (7) ein.



20 x1

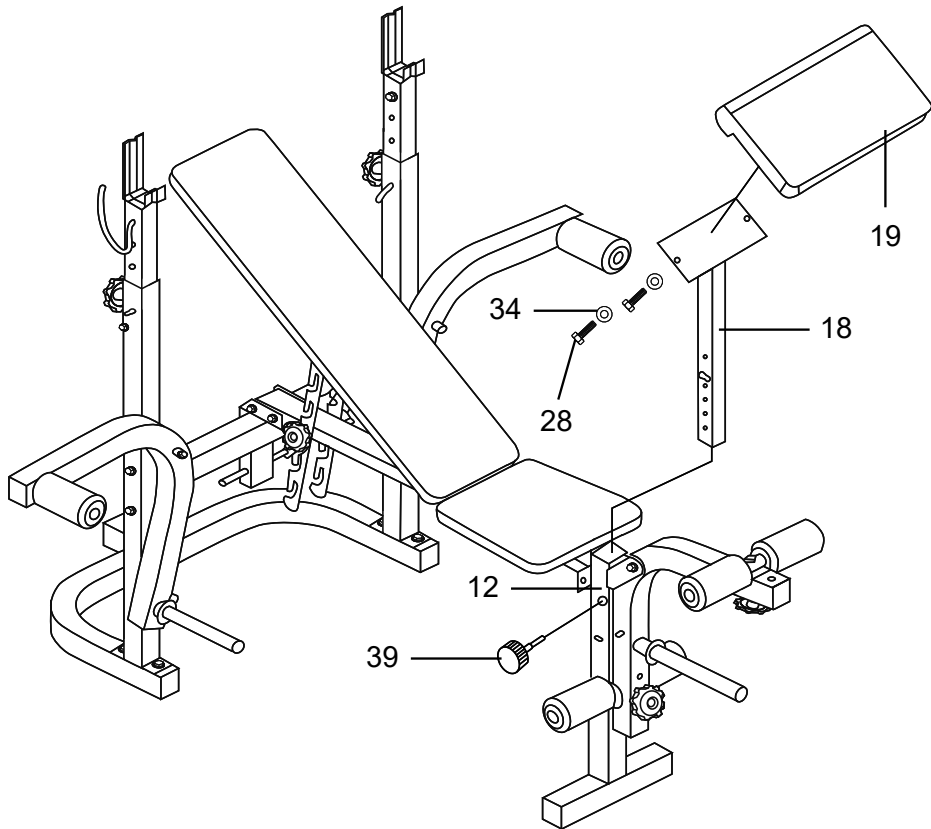
32 x2 30 x1

35 x2

38 x1

SCHRITT 7:

- Befestigen Sie den Leg Curl (13) am vorderen Stand (12). Sichern Sie mit 1 Schraube M10 x 85 (20), 2 Unterlegscheiben M10 (32) und 1 Mutter M10 (30).
- Befestigen Sie die Hebestangen (17) am Leg Curl (13). Sichern Sie mit 1 Verriegelungsknauf (35). Schieben Sie dann die Polster (16) auf die Hebestangen (17).
- Befestigen Sie die Leg Curl-Verriegelung (38) am Leg Curl (13). Die Leg Curl-Verriegelung (38) wird benötigt, um den Leg Curl am vorderen Stand (12) zu fixieren.



28 x2

34 x2

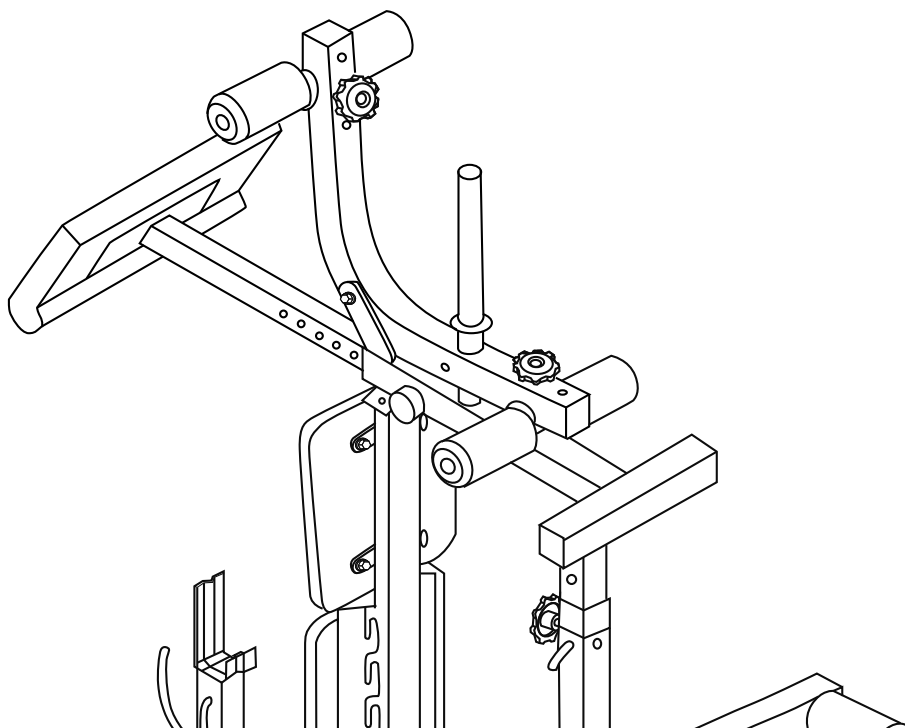
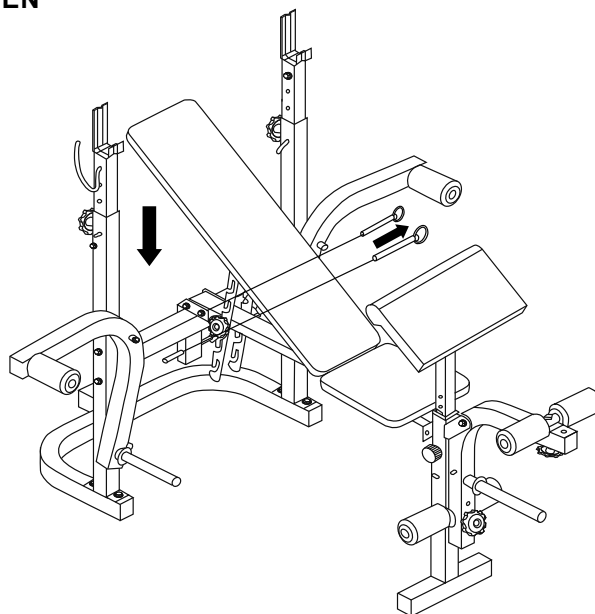
39 x1

SCHRITT 8:

- Führen Sie das Einsteckrohr (18) am vorderen Stand (12). Sichern Sie es mit dem Verriegelungsknauf (39) in seiner Position.
- Befestigen Sie die Bizeps-Polster (19) am Einsteckrohr (18). Sichern Sie mit 2 Sätzen Schrauben M6 x 16 (28) und Unterlegscheiben M6 (34).

6. PRODUKT EINKLAPPEN

- Entfernen Sie alle Gewichte und Hanteln vom Produkt.
- Ziehen sie die beiden Arretierstifte (40, 41) aus der oberen Querstange (7).
- Klappen Sie das Produkt wie abgebildet zusammen.
- Stellen Sie das Produkt senkrecht auf und sichern Sie es mit dem Arretierstift (40).



7. TRAININGS- UND BEDIENUNGSANLEITUNG

TRAININGSHINWEISE

Alle Empfehlungen in dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet!

Alle Hinweise sind nur ein grober Anhaltspunkt für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Hinweise. Die folgenden Seiten erklären Ihnen die genaue Handhabung Ihres neuen Trainingsgerätes und erläutern Grundlegendes zum Fitnesstraining. Um den gewünschten Trainingserfolg zu erreichen, ist es unerlässlich, sich über wichtige Punkte für die Gestaltung eines Fitnesstrainings im Allgemeinen und die genaue Handhabung Ihres Gerätes mit Hilfe dieser Anleitung zu informieren. Wir bitten Sie deshalb, sich alle aufgeführten Punkte genau durchzulesen, entsprechend zu beachten.

Vielen Dank und viel Erfolg!

DIE GESTALTUNG EINES FITNESSTRAININGS

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung zu erreichen.

Eine der wichtigsten Kenntnisse, die ein Sportler entwickeln muss, ist das Verständnis über den eigenen Körper. Ein Unterschätzen des eigenen Potentials kann zum Verlust von Zeit bzw. keinem Mehrgewinn an Gesundheit oder Körperform führen; ein Überschätzen des eigenen Potentials hingegen wird höchstwahrscheinlich schädigende Auswirkungen haben.

Wir empfehlen, das Training stets mit äußerst leichten Gewichten zu beginnen.

Anfänger sollten die ersten ein/zwei Wochen nutzen, den eigenen Körper kennen zu lernen und sich an die neuen Übungen und Gewichte zu gewöhnen. Versuchen Sie zu Beginn 3 oder 4 Durchgänge mit jeweils 15-20 Wiederholungen (für jede Übung) durchzuführen. Das Ziel ist es, NUR 15 oder 20 Wiederholungen durchzuführen; falls Sie vorher unterbrechen müssen, dann haben Sie zu viele Gewichte aufgelegt. Falls Sie nach der 15. (oder 20.) Wiederholung weiter machen können, dann sind die Gewichte zu gering. Diese Zeitperiode ist unverzichtbar für Ihr zukünftiges Training. Wenn Sie sich bei diesem Training sicher fühlen, können Sie zu komplexeren Trainingseinheiten fortschreiten. Der erste Schritt besteht gewöhnlich aus schrittweisem Steigern der Gewichte. Sie können dies tun, indem Sie die Anzahl der Wiederholungen senken. Ein fortgeschrittenes Training verlangt normalerweise die Ausführung von etwa 3 oder 4 Durchgängen mit jeweils 8 bis 12 Wiederholungen. Natürlich müssen zum verstärkten Beanspruchen der Muskeln die Gewichte weiter erhöht werden. Sie können dieses Schema anwenden und über die Zeit hinweg die Gewichte erhöhen.

Hinweis: Hierbei handelt es sich nur um generelle Basisratschläge für das Training. Wenn Sie mehr erfahren möchten oder den Eindruck haben, dass Ihnen dieses Training ungenügend schnelle Erfolge ermöglicht, kontaktieren Sie bitte einen professionellen Trainer.

Häufigkeit

Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss, und körperlicher Ertüchtigung drei- bis fünfmal die Woche.

Ein normaler Erwachsener muss zweimal die Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens 3 Trainingseinheiten je Woche.

Trainingsphasen

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärm-Phase“,
- „Trainings-Phase“ und
- „Abkühl-Phase“.

In der „Aufwärm-Phase“ sollten die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen bzw. Dehnungen über eine Dauer von 5 bis 10 Minuten möglich.

Eine Übungsanleitung für sinnvolle Dehnübungen der Beinmuskulatur finden Sie im Folgenden.

Nach der Erwärmung sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, sollte nach der „Trainings-Phase“ eine „Abkühl-Phase“ eingehalten werden.

In dieser sollten, 5 bis 10 Minuten lang, Dehnungsübungen mit Halten der Dehnungsamplitude über mindestens 30 Sekunden und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

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

9. ENTSORGUNGSHINWEISE



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.

10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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* oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587**
E-Mail:	Service@SportPlus.org
URL:	http://www.sportplus.de/

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

**Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

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.

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	23
3. EXPLOSION VIEW.....	25
4. PART LIST.....	26
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	27
6. FOLDING THE PRODUCT	36
7. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS.....	37
8. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE	39
9. NOTES ON DISPOSAL.....	39
10. COMPLAINTS & WARRANTY.....	40
11. WARRANTY CONDITIONS	41

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (W x H x D):	approx. 189 x 153 x 135 cm
Total weight:	approx. 32 kg
Class:	H.C. (home use), EN 957-1:2005, EN 957-4:2006
Maximum user weight:	100 kg
Barbell rack	Maximum load 50 kg
Butterfly arms:	Maximum load 30 kg per arm
Leg curler:	Maximum load 30 kg
Arm curl support:	Maximum load 50 kg

2. SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED PURPOSE

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

HAZARD FOR CHILDREN

- 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.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- 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

- All recommendations in this user manual are only intended for healthy persons and not for persons with heart/ cardiovascular or other problems. All tips are intended only as rough suggestions for a training program.
- Make sure to consult your doctor before starting your training routine. Your doctor can give you suggestions regarding the maximum load (weight, repetitions, etc.) that you want to work with. Your doctor may also give you detailed information on the proper posture during exercise and regarding your training targets, as well as answer questions regarding a proper diet.
- Stop exercising immediately if you feel dizzy or experience pain. Consult your doctor.

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.
- 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. Do not use it near water, and keep a distance of at least 2 meters around the product for safety reasons.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.
- Always wear suitable clothes and slip-resistant shoes.

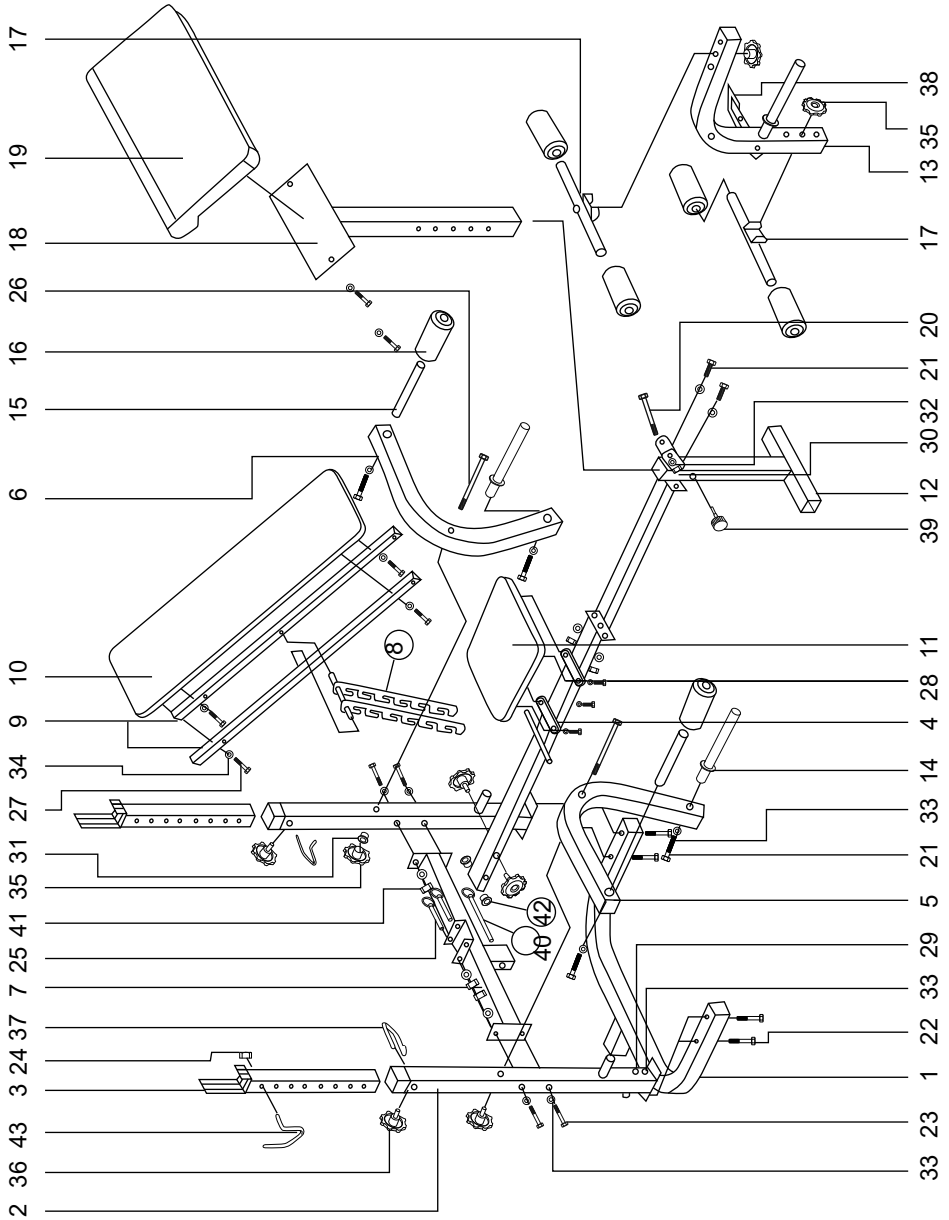
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- 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 this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.
- Do not use aggressive or abrasive cleaning agents for cleaning the product.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. 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 place all individual components on a free surface. 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 the packaging materials until assembly is complete.
- 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. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- 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.

3. EXPLOSION VIEW



ENGLISH

4. PART LIST

No.	Description	Quantity
1	Back bottom frame	1
2	Left and right standpipes	2
3	Barbell rack	2
4	Center cross bar	1
5	Left butterfly brace	1
6	Right butterfly brace	1
7	Upper cross bar	1
8	Backrest adjuster	1
9	Backrest support frame	2
10	Backrest	1
11	Seat	1
12	Front foot	1
13	Leg curler	1
14	Weight mount	2
15	Foam tube	2
16	Padding	6
17	Lifting rod	2
18	Insertion pipe	1
19	Biceps padding	1
20	Screw M10x85	1
21	Screw M10x20	6
22	Screw M10x60	4
23	Screw M10x65	4
24	Safety nut M8	2
25	Screw M10x90	1
26	Screw M10x155	2
27	Screw M6x40	4
28	Screw M6x16	6
29	Safety nut M10	11
30	Safety nut M10	1
31	Metal sleeve	4
32	Washer M10	2
33	Washer M10	22
34	Washer M6	10
35	Star grip nut	4
36	Locking knob	4
37	Safety bracket	2
38	Leg curler locking device	1
39	Locking knob	1
40	Locking pin Ø8x80	1
41	Locking pin Ø8x150	1
42	Metal sleeve	2
43	Safety bracket	2

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Carefully remove all parts from the box, and then spread them on a flat surface. Use a floor protection padding while doing so. We recommend 2 persons assembling the device!

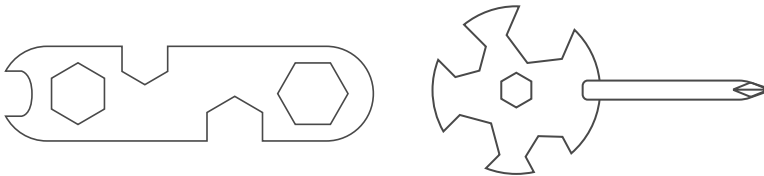
Before starting assembly, check all parts for completeness based on the part list. Some parts are already pre-assembled in order to facilitate installation. For your safety, some parts use self-locking nuts. These are slightly harder to screw onto the respective screws. Repeated bolting can cause these nuts to lose their self-locking properties. In such a case, replace them by new self-locking nuts.

Before proceeding to a new installation step, place all parts mentioned in the headline of the respective chapter next to the device for easy access.

Forward viewing direction refers to sitting on the device as when exercising.

ENGLISH

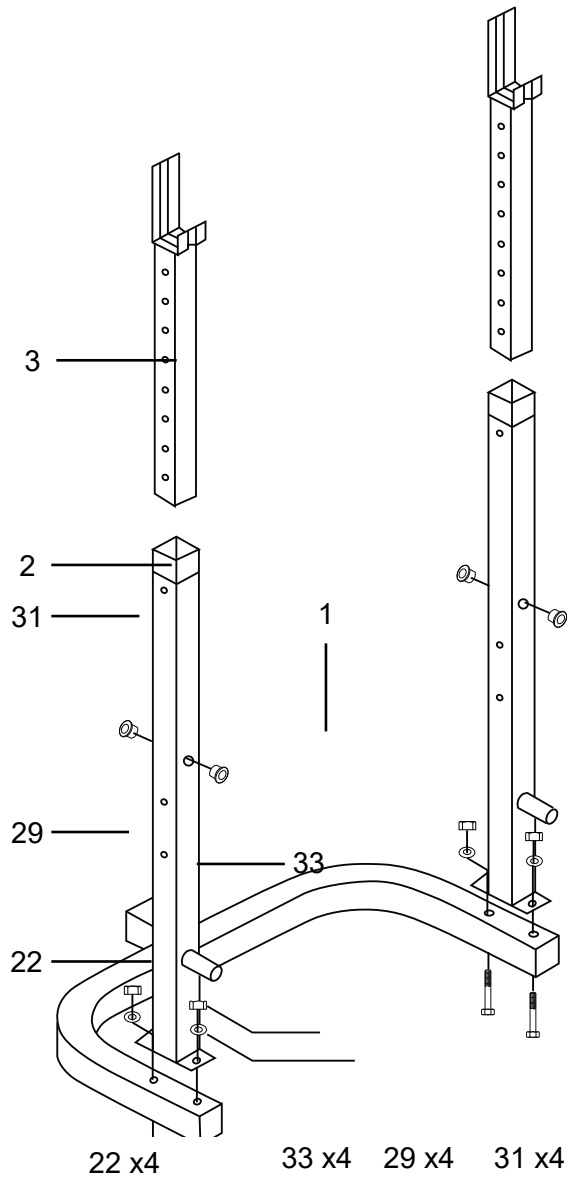
Included tools:



Use the multi-purpose tool included to tighten the screws.

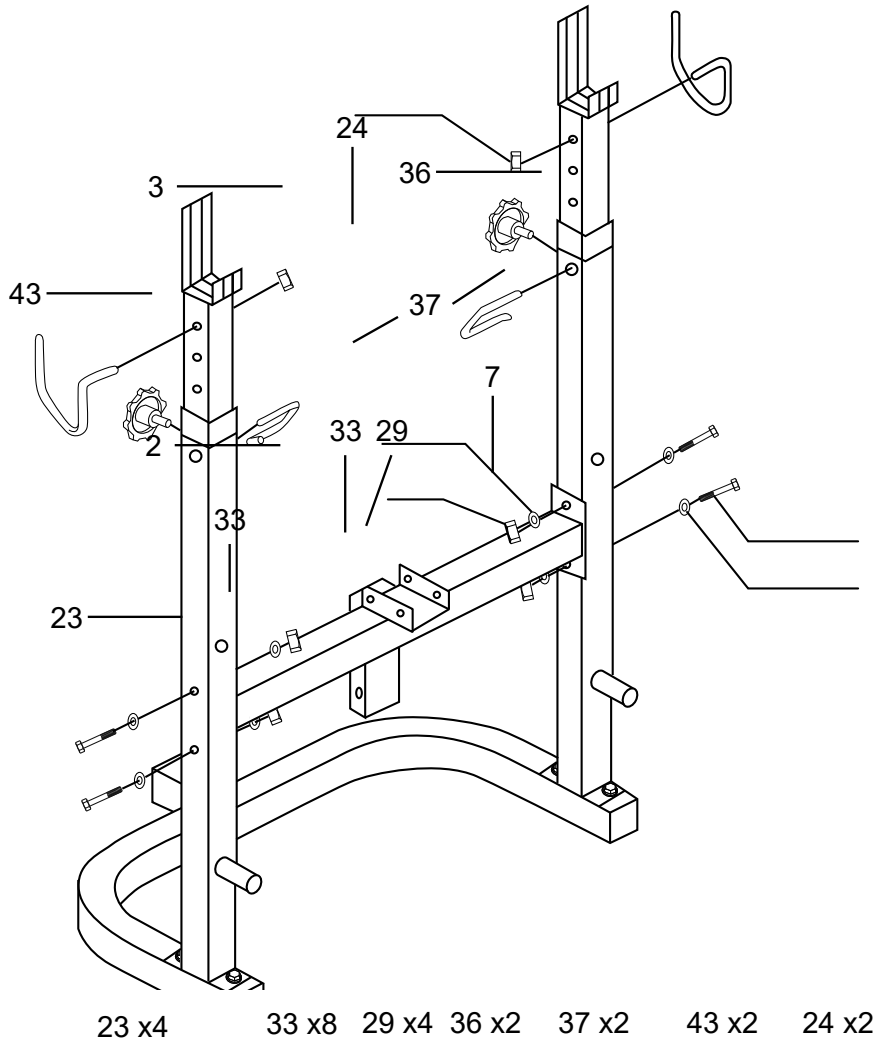


ASKING ANOTHER PERSON FOR HELP WILL ALLOW FOR EASIER AND SAFER ASSEMBLY OF THIS PRODUCT. JUST ASK A FRIEND TO HELP YOU INSTALL THE DEVICE TOGETHER.



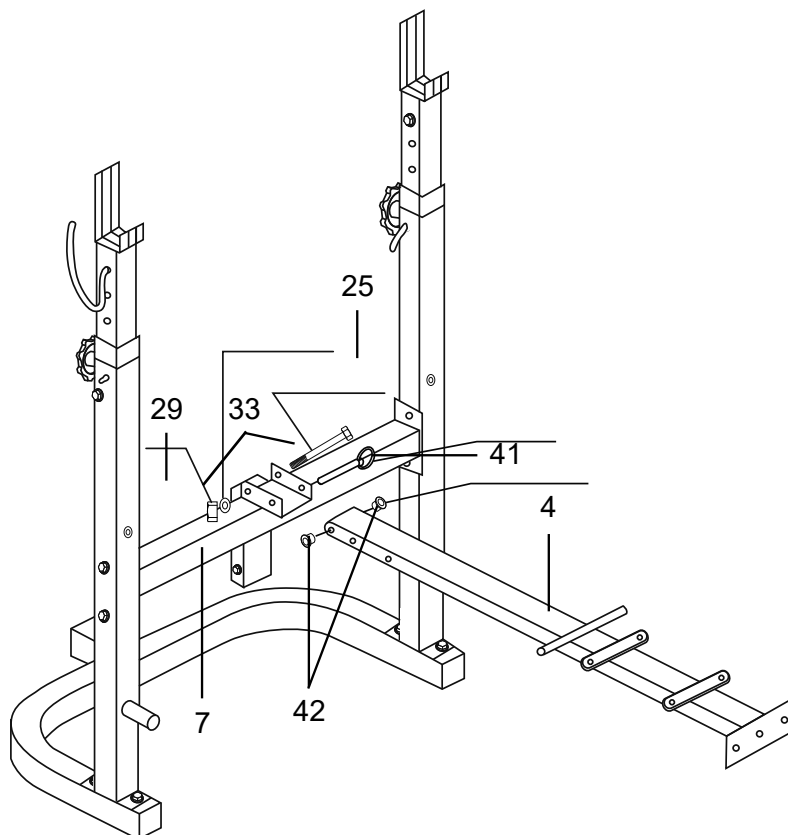
STEP 1:

- Connect the left and right standpipes (2) to the rear bottom frame (1). Secure with 2 sets of screws M10 x 60 (22), washers M10 (33) and nuts M10 (29) each.
- Insert the 2 barbell racks (3) into the left and right standpipes (2).
- Insert the 4 metal sleeves (31) into the holes.



STEP 2:

- Attach the upper cross bar (7) to the left and right standpipes (2). Secure with 2 screws M10 x 65 (23), 4 washers M10 (33) and 2 nuts M10 (29) each.
- Secure each barbell rack (3) with the locking knob (36). Insert one butterfly safety bracket (37) each into the holes of the left and right standpipes (2).
- Insert one safety bracket (43) into the holes of the 2 barbell racks (3). Secure with 1 nut M8 (24) each.



25 x1

29 x1

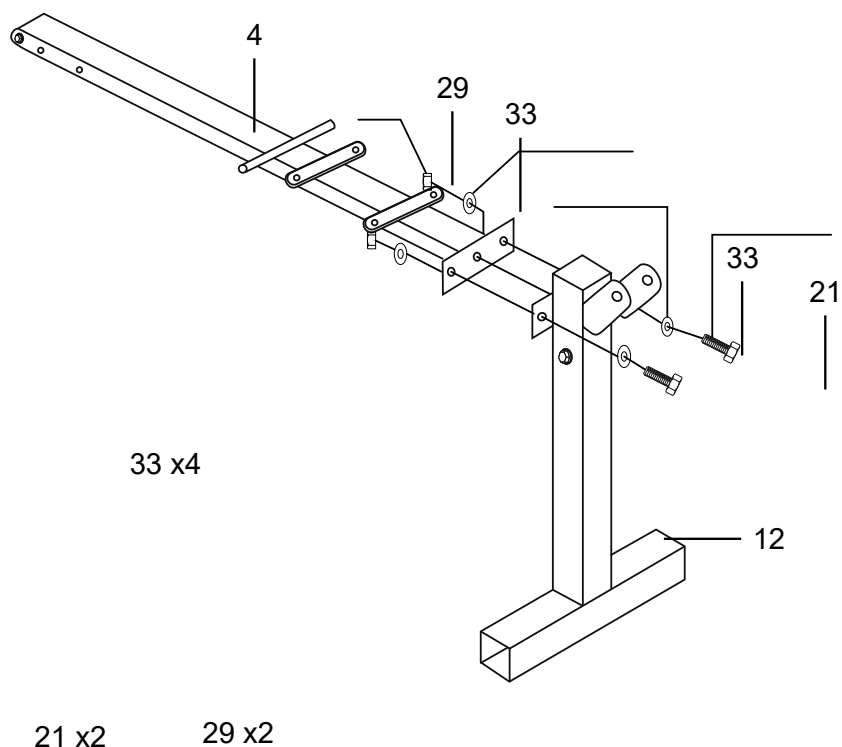
33 x2

41 x1

42 x2

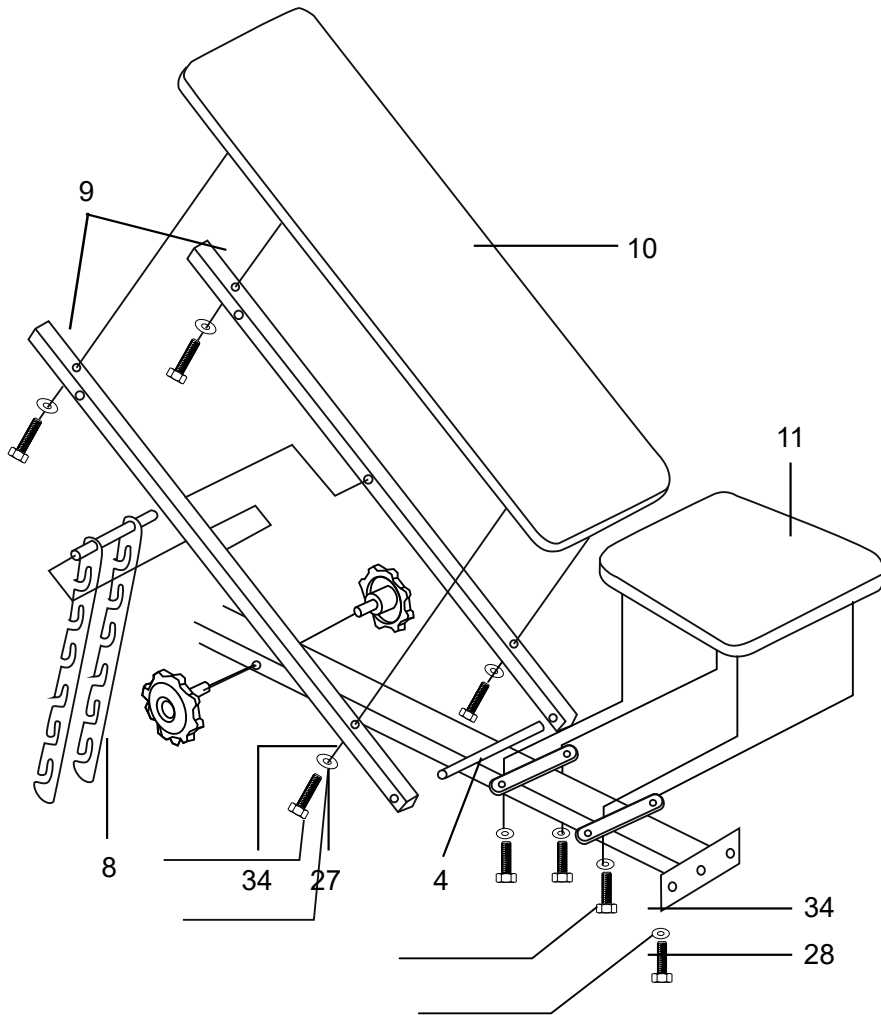
STEP 3:

- Insert 2 metal sleeves (42) into the holes of the center cross bar (4).
- Connect center and upper cross bars (4, 7). Secure with 1 screw M10 x 90 (25), 2 washers M10 (33) and 1 nut M10 (29).
- Secure the center cross bar (4) with the safety pin (41).



STEP 4:

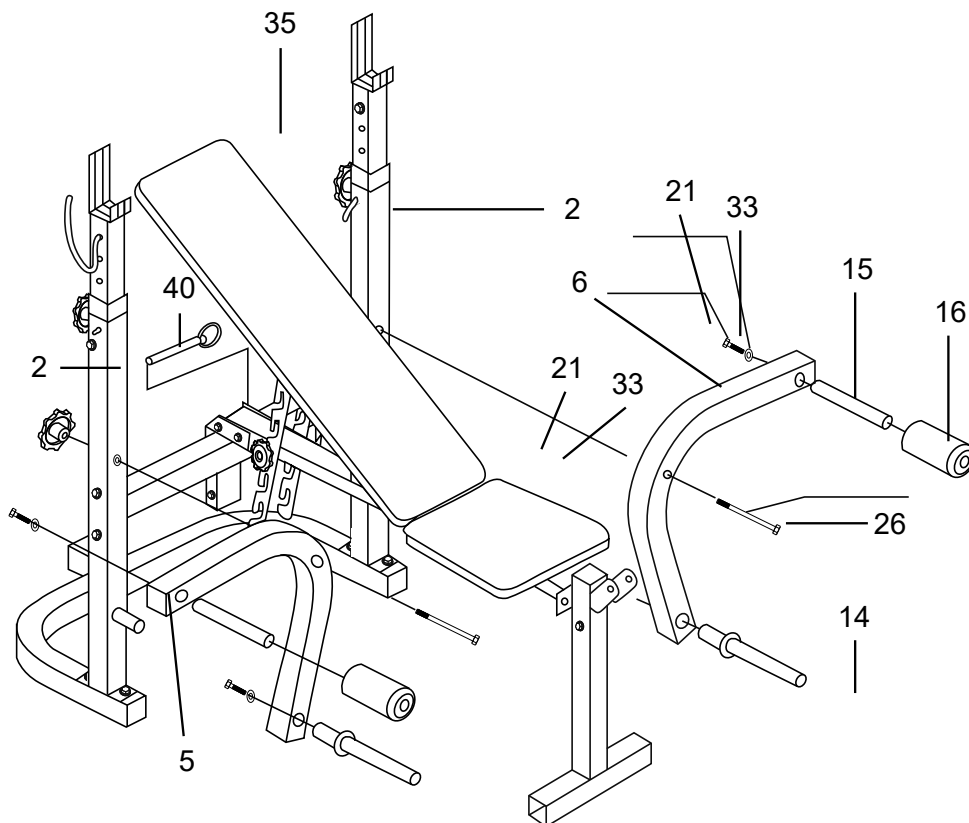
- Attach the front foot (12) to the center cross bar (4). Secure with 2 screws M10 x 20 (21), 4 washers M10 (33) and 2 nuts M10 (29).



27 x4 28 x4 34 x8 36 x2

STEP 5:

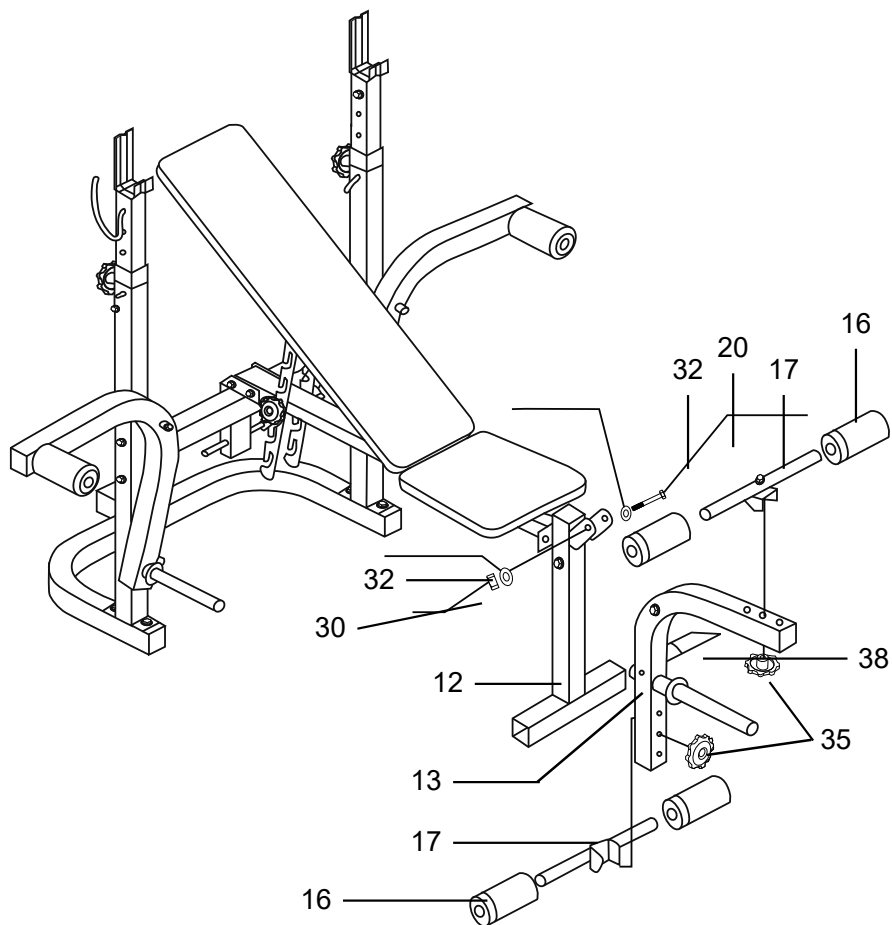
- Attach the seat (11) to the center cross bar (4). Secure with 4 screws M6x16 (28) and 4 washers M6 (34).
- Backrest: Insert the backrest adjuster (8) into the openings of the two support frames (9). Fix the adjustable frame to the center cross bar (4) using 2 locking knobs (36).
- Install the support frames (9) on the axle of the center cross bar (4). Align the mounting holes of the backrest (10) with the holes of the support frame (9). Secure with 4 sets of screws M6 x 40 (27) and washers M6 (34).



21 x4 26 x2 33 x4 35 x2 40 x1

STEP 6:

- Attach the right butterfly brace (6) to the right standpipe (2). Secure with 1 screw M10 x 155 (26) and 1 locking knob (35).
- Insert the foam tube (15) into the opening of the right butterfly brace (6). Secure with 1 screw M10 x 20 (21) and 1 washer M10 (33). Then slide the padding (16) onto the foam tube (15).
- Insert the barbell rack (14) into the opening of the right butterfly brace (6). Secure with 1 screw M10 x 20 (21) and 1 washer M10 (33).
- Install the left butterfly brace (5) to the left standpipe (2) following the same instructions.
- Insert the locking pins (40) into the holes on the bottom of the upper cross bar (7).



20 x1

32 x2

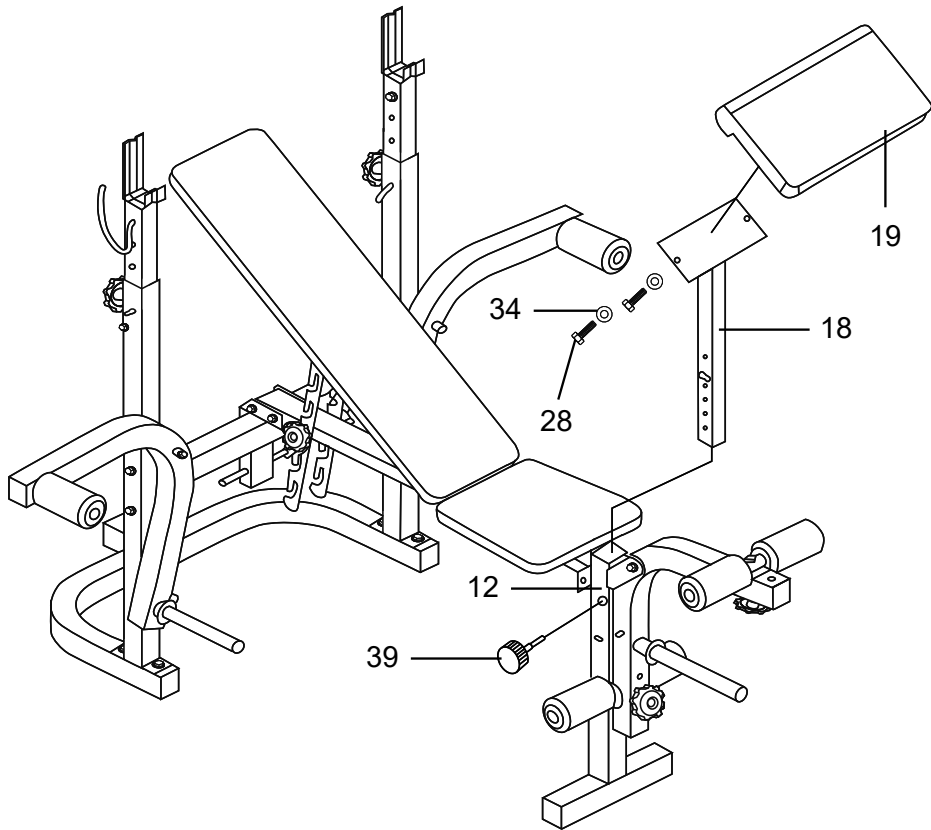
30 x1

35 x2

38 x1

STEP 7:

- Attach the leg curler (13) to the front foot (12). Secure with 1 screw M10 x 85 (20), 2 washers M10 (32) and 1 nut M10 (30).
- Attach the lifting rods (17) to the leg curler (13). Secure with 1 locking knob (35). Then slide the padding (16) onto the lifting rods (17).
- Attach the locking device (38) to the leg curler (13). The locking device (38) is required in order to secure the leg curler to the front foot (12).



28 x2

34 x2

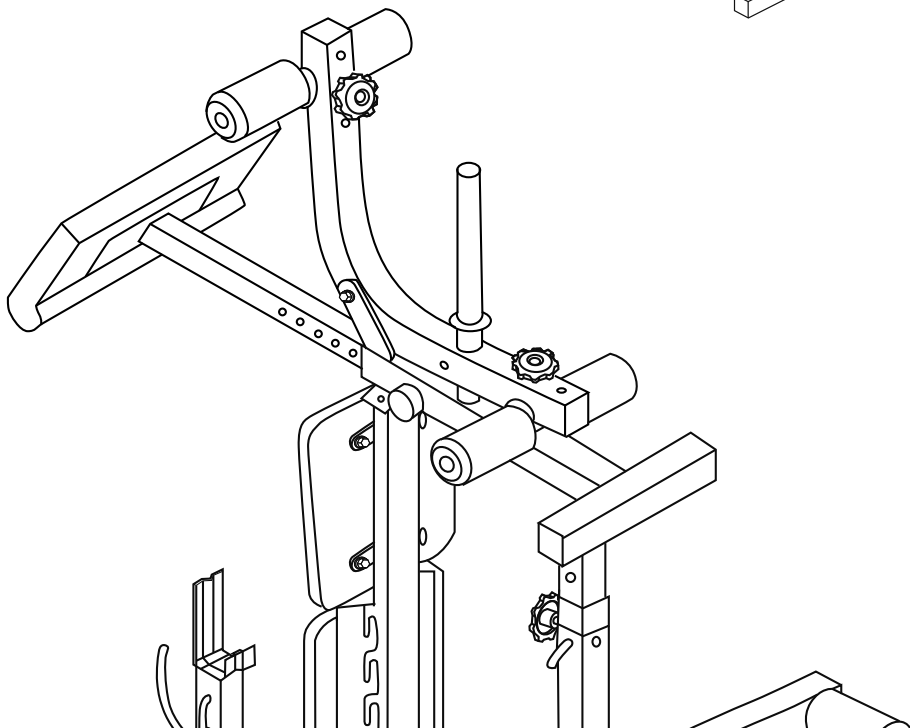
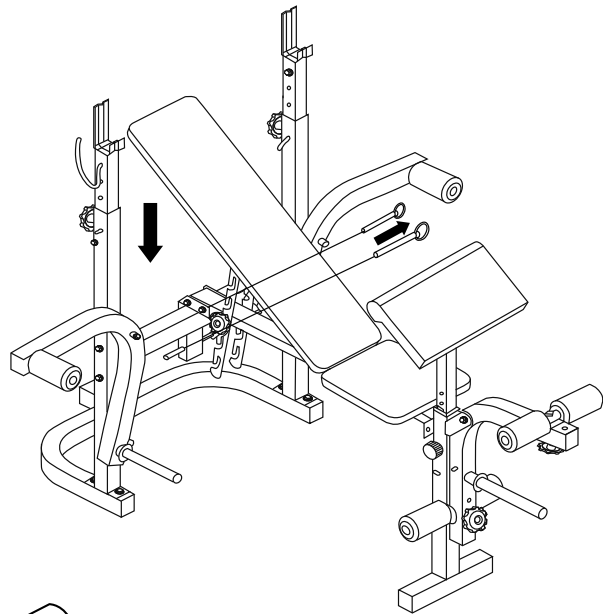
39 x1

STEP 8:

- Install the insertion pipe (18) to the front foot (12). Secure with the locking knob (39).
- Attach the biceps padding (19) to the insertion pipe (18). Secure with 2 sets of screws M6 x 16 (28) and washers M6 (34).

6. FOLDING THE PRODUCT

- Remove all weights and barbells from the product.
- Remove both locking pins (40, 41) from the upper cross bar (7).
- Fold the product as shown in the picture.
- Place the product vertically and secure with the locking pin (40).



7. TRAINING AND OPERATING INSTRUCTIONS

TRAINING INSTRUCTION

All recommendations in this manual apply only to healthy persons and are not intended for cardiovascular patients!

All instructions are intended as a rough guide for a training program. Your physician can provide information tailored to your special, personal needs.

The following pages will explain exactly how to handle your new exercise unit and contain basic information on fitness training. In order to achieve your training goals, it is imperative that you inform yourself on how to design a training program in general and exactly how to use this unit with the aid of this user manual. To this end, please carefully read and adhere to all the points listed here.

Thank you and good luck!

DESIGNING A FITNESS TRAINING PROGRAM

Please consider the following factors when determining how extensive your training should be in order to achieve noticeable improvements of your physical condition and health:

Intensity

The level of physical strain during training must exceed normal strain without making you breathless and/or exhausted.

One of the most important skills an athlete must develop is knowledge of his or her own body. Underestimating your own potential can lead to a loss of time and/or no real advancements in health or figure; however, overestimating your own potential will most likely have harmful repercussions.

We recommend to always starting workouts with extremely low weights.

Beginners should get to know their own body and get used to new exercises and weights during the first one/two weeks. At the beginning, try to perform 3 or 4 sets of 15-20 repetitions each (for each exercise). The target is to do 15 or 20 repetitions EXACTLY. If you have to stop earlier, your weight load is too high. If you can continue after the 15th (or 20th) exercise, your weight load is too little. This period of time is essential for your future training. Once you are confident with this workout, you can advance to more complex training workouts. The first step usually consists of a gradual increase of weights. You can do so by reducing the number of repetitions. A more advanced workout usually requires 3 to 4 sets of 8 to 12 repetitions each. In order to further load your muscles, you will have to further increase the weight load. Use this kind of scheme and increase the weights over time.

Note: The following notes are general basic recommendations for your workout. Should you want to learn more or have the impression that this form of training does not deliver the results you seek quickly enough, please contact a professional personal trainer.

Frequency

Most experts recommend a combination of a health-conscious diet tailored to your training goal and physical exercise three to five times a week.

A normal adult should exercise twice a week to maintain his or her current condition.

To improve his or her condition and lose weight, a normal adult should exercise at least three times a week.

Phases of training

Each training session should consist of 3 training phases:

- “Warm up”,
- “Training” and
- “Cool down”.

During warm up, your body temperature and oxygen feed should be increased slowly.

This is possible by doing gymnastic exercises and/or stretches for 5 to 10 minutes.

The following contains workout instructions with useful stretches for your leg muscles.

After warm up, the actual training should begin. Training should begin at a low-intensity level for a few minutes and then be raised to your goal intensity for a period of 15 to 30 minutes. After training, a cool down phase is imperative to support your circulation and prevent sore or pulled muscles.

Cool down, 5 to 10 minutes long, should consist of stretching and steady exercises for at least 30 seconds and/or light gymnastic exercises.

Motivation

The key to a successful training program is regularity. You should arrange a fixed time and place for each day you train, and prepare for training mentally. Always have a good mood during training, and keep your goal in mind at all times. With consistent training, you will notice your development day by day and see your training goal nearing bit by bit.

8. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- 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.
- Check all rollers for ease of movement before use. Rollers that move with difficulty result in excessive wear and/or damage to the cables. If one or more rollers is tight, make sure they are installed correctly. Never grease the contact area between the roller and the cable! If in doubt, please do not hesitate to contact our customer service.
- Maintain the weight guide tube regularly using a little silicone oil.
- 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.

9. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials 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.

10. COMPLAINTS & WARRANTY

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:

Availability:	Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm
Service hotline:	+44 (0)2033184415 *
E-Mail:	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.

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

Please note:

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

11. WARRANTY CONDITIONS

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual 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 two 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 user manual.
- 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.

Chère cliente,
Cher client,

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

- Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre ces instructions.
- 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 aussi transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	43
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ	43
3. VUE ÉCLATÉE.....	45
4. LISTE DES PIÈCES	46
5. GUIDE DE MONTAGE	47
6. PLIAGE DU PRODUIT	56
7. MODE D'EMPLOI ET DESCRIPTIONS DES EXERCICES	57
8. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN	59
9. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE	59
10. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES	60
11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	61

1. DONNÉES TECHNIQUES

Informations sur le produit

Dimensions (L x l x H) :	env. 189 x 153 x 135 cm
Poids total :	env. 32 kg
Classe :	H.C. (domaine privé), EN 957-1:2005, EN 957-4:2006
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg
Support à haltères	Charge maximale : 50 kg
Bras papillon :	Charge maximale : 30 kg par bras
Pédalier :	Charge maximale : 30 kg
Support pour flexion des bras :	Charge maximale : 50 kg

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

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

DANGER POUR LES ENFANTS !

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et animaux domestiques.
- Les parents et autres personnes exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car en raison de l'engouement pour le jeu et de l'intérêt des enfants pour l'expérimentation, il faut s'attendre à ce qu'ils se comportent inadéquatement avec ce produit et se trouvent confrontés à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Si vous laissez un enfant utiliser 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 BLESSURE !

- Toutes les recommandations incluses dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Il peut vous donner des conseils sur votre capacité et l'effort maximal admis (poids, répétitions, etc.) ainsi que sur les exercices que vous souhaitez effectuer. Il peut en plus vous donner des informations détaillées sur la posture correcte durant l'entraînement et sur vos objectifs d'entraînement ainsi que répondre à vos questions sur l'alimentation qui convient à ce genre d'efforts.
- Interrompez immédiatement votre entraînement si vous ressentez des vertiges ou sentez des douleurs. Prenez contact avec votre médecin.

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.
- 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 deux mètres.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.
- Portez toujours des vêtements appropriés et des chaussures antidérapantes.

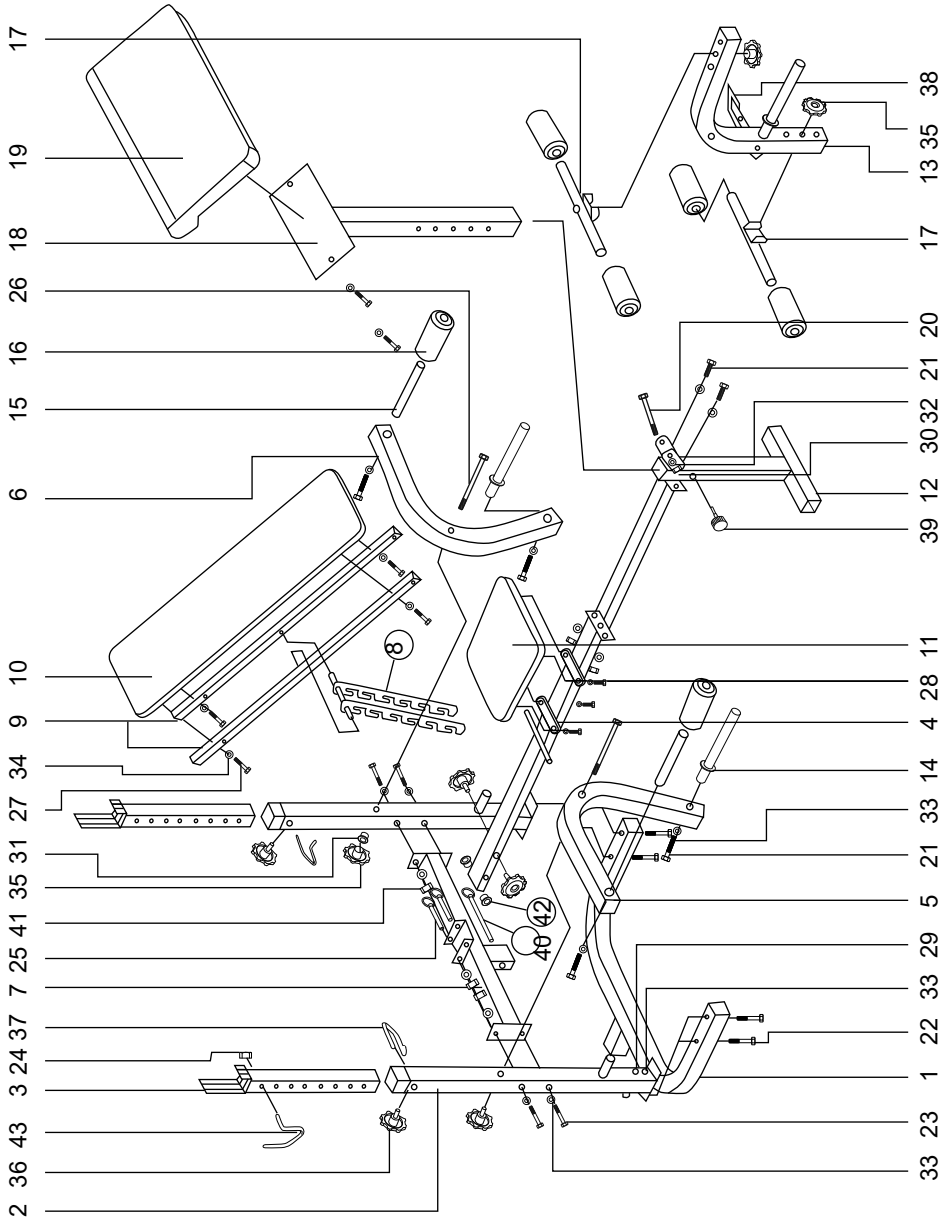
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage puissants ou récurants pour nettoyer le produit.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Enlevez tous les matériaux d'emballage et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et vous facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage avec un revêtement afin de ne pas salir et/ou rayer.
- Contrôlez maintenant avec la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est 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 minutieusement et prudemment lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, mettez-les tout de suite dans la poubelle pour le recyclage. Les films ou sacs en matière plastique représentent un risque d'asphyxie pour des enfants.
- Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces p. ex. pieds en caoutchouc.

3. VUE ÉCLATÉE



FRANÇAIS

4. LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quant.
1	Tube arrière allant au sol	1
2	Tuyaux de support gauche et droit	2
3	Support à haltères	2
4	Barre transversale centrale	1
5	Attelle papillon gauche	1
6	Attelle papillon droite	1
7	Barre transversale supérieure	1
8	Dispositif de réglage du dossier	1
9	Cadre de support du dossier	2
10	Dossier	1
11	Siège	1
12	Pied avant	1
13	Pédalier	1
14	Support de poids	2
15	Barre transversale	2
16	Coussin	6
17	Tige de levage	2
18	Tuyau d'insertion	1
19	Rembourrage pour biceps	1
20	Vis M10x85	1
21	Vis M10x20	6
22	Vis M10x60	4
23	Vis M10x65	4
24	Écrou de blocage M8	2
25	Vis M10x90	1
26	Vis M10x155	2
27	Vis M6x40	4
28	Vis M6x16	6
29	Écrou de blocage M10	11
30	Écrou de blocage M10	1
31	Manchon métallique	4
32	Rondelle plate M10	2
33	Rondelle plate M10	22
34	Rondelle plate M6	10
35	Écrou étoilé	4
36	Bouton de verrouillage	4
37	Fixation de sécurité	2
38	Dispositif de verrouillage du pédalier	1
39	Bouton de verrouillage	1
40	Goupille de verrouillage Diamètre8 x 80	1
41	Goupille de verrouillage Diamètre8 x 150	1
42	Manchon métallique	2
43	Fixation de sécurité	2

5. GUIDE DE MONTAGE

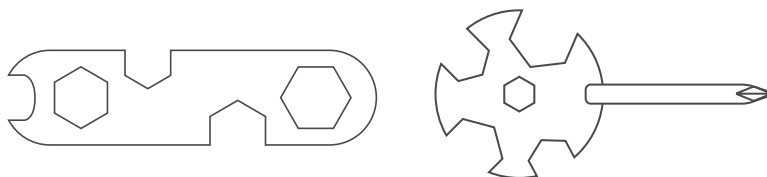
Retirez toutes les pièces de la boîte avec précaution, puis étalez-les sur une surface plane. Utilisez un rembourrage de protection de plancher pour ce faire. Nous recommandons 2 personnes pour effectuer le montage de l'appareil !

Avant de commencer à effectuer le montage, assurez-vous de la présence de l'intégralité des pièces prévues au regard de la liste des pièces. Certaines pièces sont montées d'avance afin de faciliter l'installation. Pour votre sécurité, certaines pièces nécessitent des écrous autobloquants. Celles-ci sont un peu plus difficiles à serrer sur les différentes vis. Le boulonnage répété peut entraîner la perte de leurs propriétés autobloquantes. Dans ce cas, remplacez-les par des écrous autobloquants neufs.

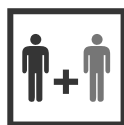
Avant de procéder à une nouvelle installation, placez toutes les pièces mentionnées dans le titre de chaque chapitre à proximité de l'appareil afin d'en disposer aisément.

Le sens de vue vers l'avant se réfère à la position assise sur l'appareil ainsi qu'adopté lors d'entraînement.

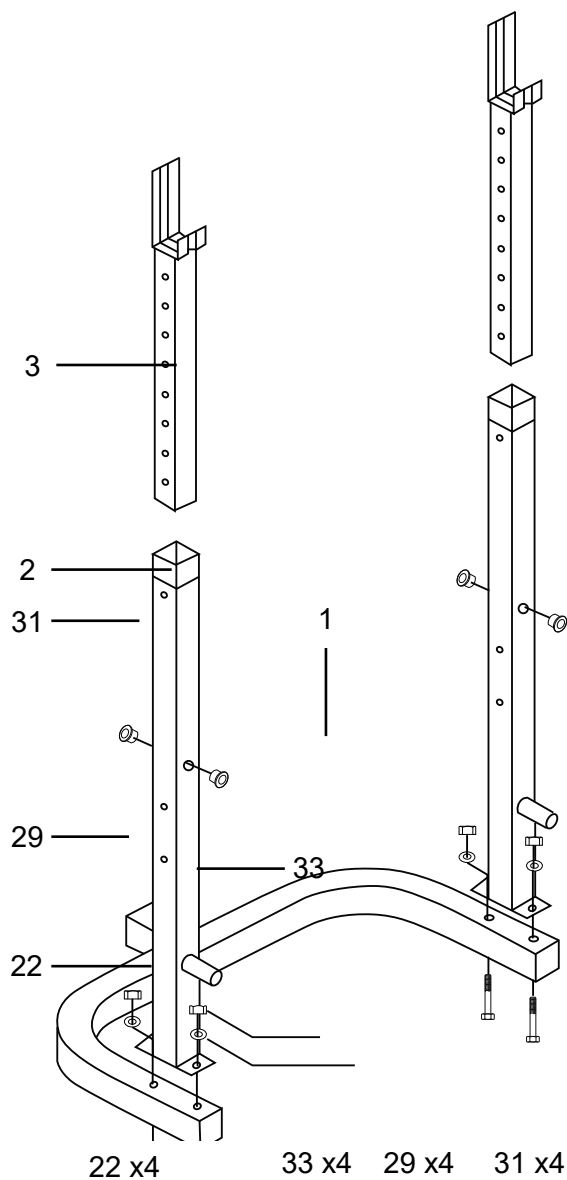
Outils inclus :



Utilisez l'outil multifonctions inclus pour serrer les vis.

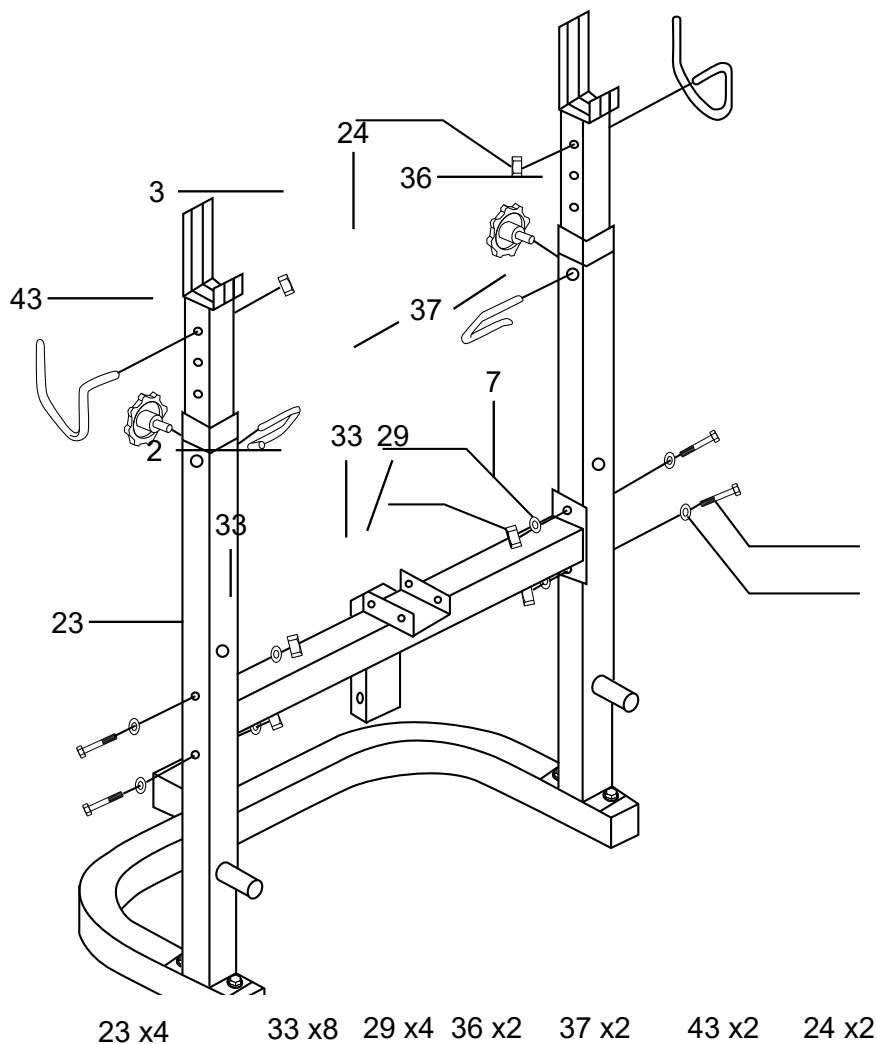


DEMANDER L'ASSISTANCE D'UNE AUTRE PERSONNE PERMET D'EFFECTUER LE MONTAGE DE CE PRODUIT PLUS FACILEMENT ET EN TOUTE SÉCURITÉ. DEMANDEZ SIMPLEMENT À UN AMI DE VOUS AIDER À INSTALLER L'APPAREIL ENSEMBLE.



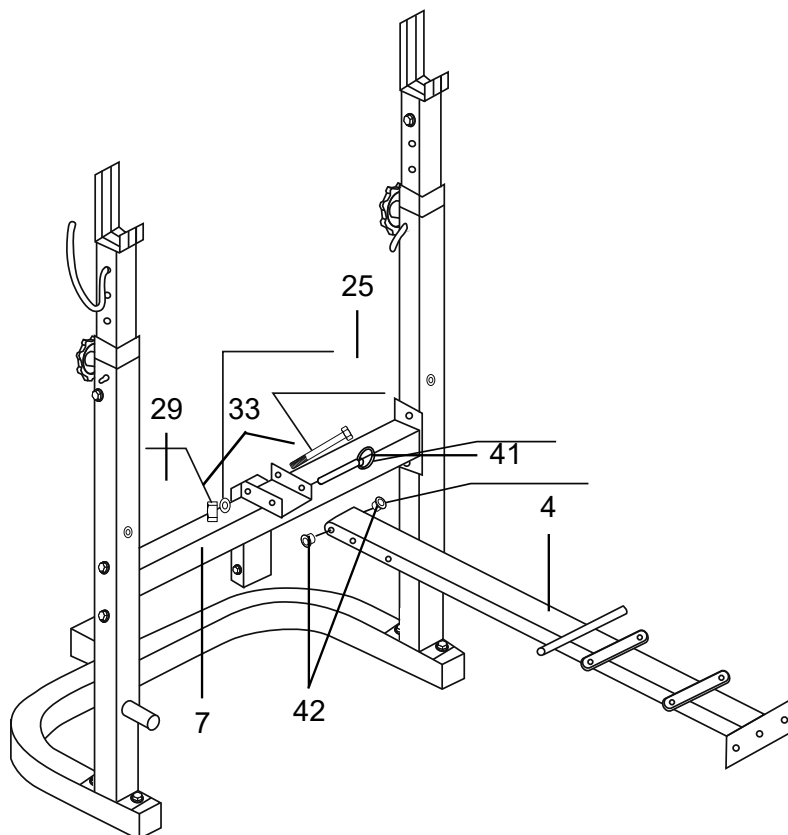
1ère ÉTAPE :

- Raccordez les tuyaux de support gauche et droit (2) sur le cadre inférieur arrière (1). Fixez solidement chaque élément à l'aide de 2 jeux de vis M10 x 60 (22), de rondelles M10 (33) et d'écrous M10 (29).
- Insérez les 2 supports à haltères (3) dans les tuyaux de support gauche et droit (2).
- Insérez les 4 manchons métalliques (31) dans les trous.



2e ÉTAPE :

- Fixez la barre transversale supérieure (7) sur les tuyaux de support gauche et droit (2). Fixez solidement chaque élément à l'aide de 2 vis M10 x 65 (23), de 4 rondelles M10 (33) et de 2 écrous M10 (29).
- Fixez solidement chaque support à haltères (3) à l'aide du bouton de verrouillage (36). Insérez une fixation de sécurité papillon (37) dans chacun des trous des tuyaux de support gauche et droit (2).
- Insérez une fixation de sécurité (43) dans les trous des 2 supports à haltères (3). Fixez solidement chaque élément à l'aide de 1 écrou M8 (24).



25 x1

29 x1

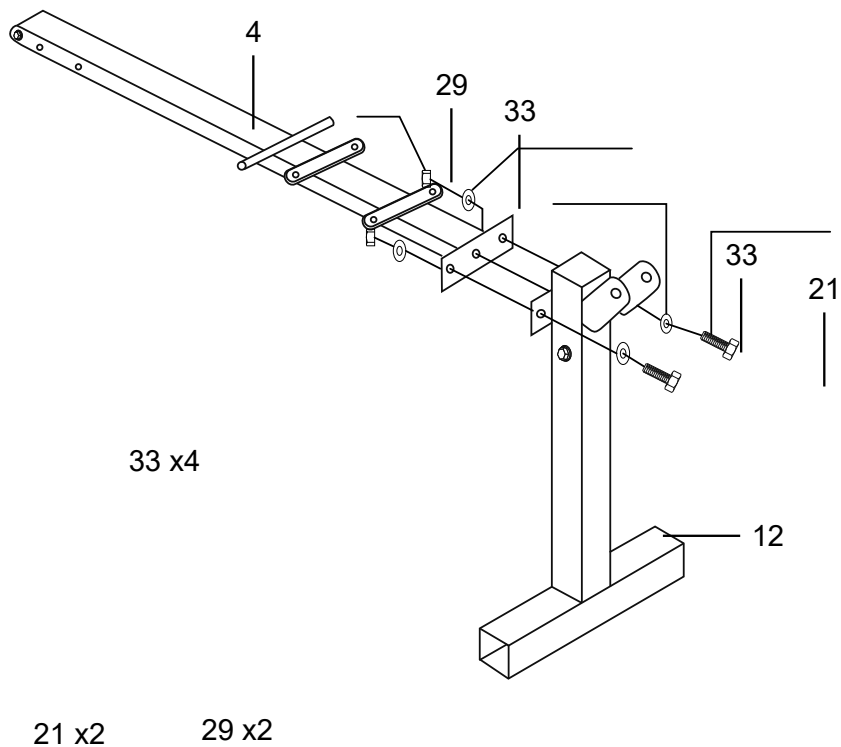
33 x2

41 x1

42 x2

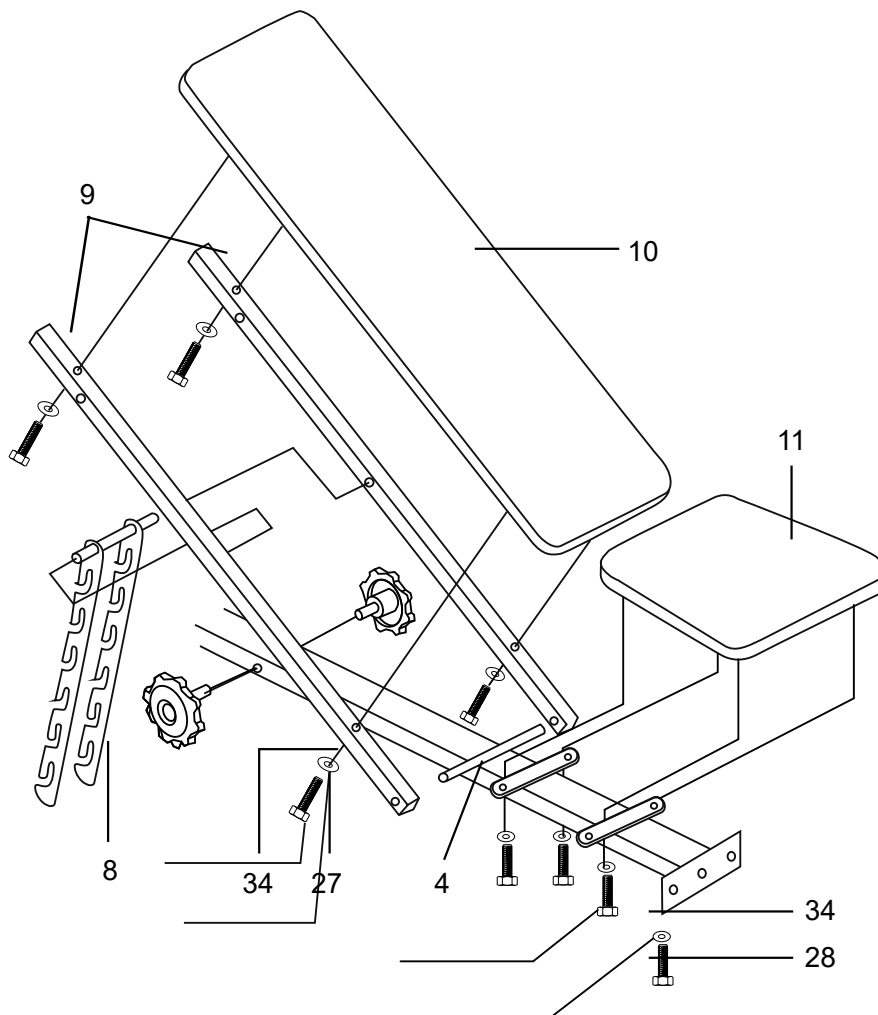
3e ÉTAPE :

- Insérez 2 manchons métalliques (42) dans les trous de la barre transversale centrale (4).
- Raccordez les barres transversales centrale et supérieure (4, 7). Fixez solidement à l'aide de 1 vis M10 x 90 (25), de 2 rondelles M10 (33) et de 1 écrou M10 (29).
- Fixez solidement la barre transversale centrale (4) à l'aide de la goupille de sécurité (41).



4e ÉTAPE :

- Fixez le pied avant (12) sur la barre transversale centrale (4). Fixez solidement à l'aide de 2 vis M10 x 20 (21), de 4 rondelles M10 (33) et de 2 écrous M10 (29).



27 x4

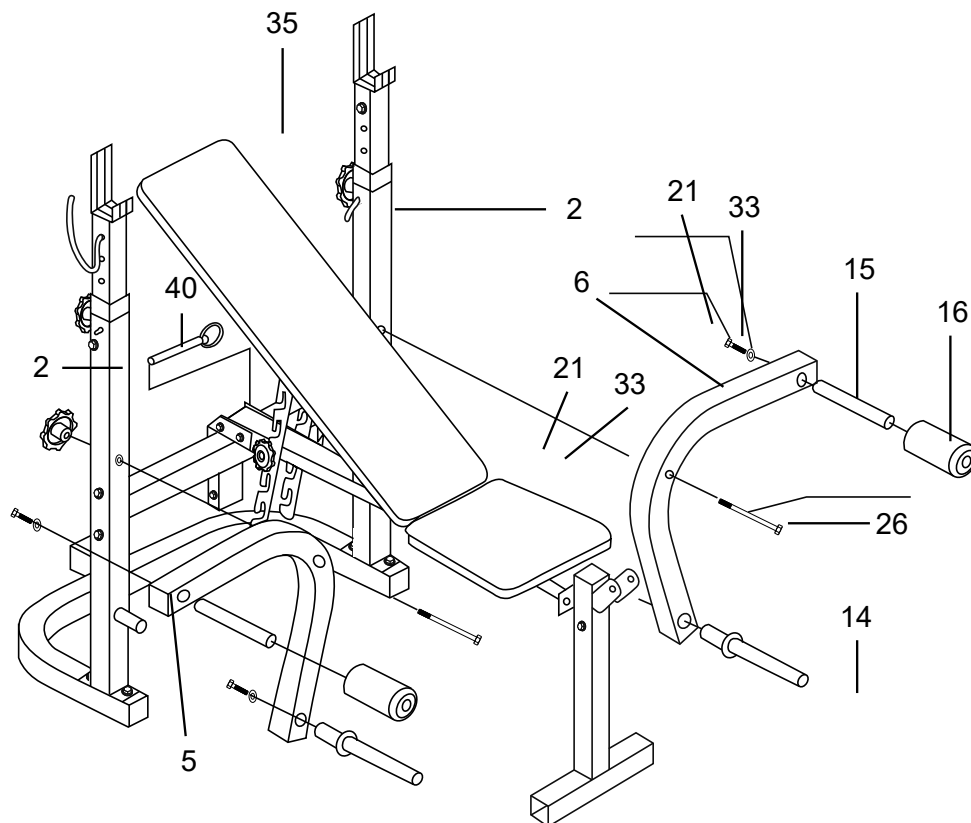
28 x4

34 x8

36 x2

5e ÉTAPE :

- Fixez le siège (11) sur la barre transversale centrale (4). Fixez solidement à l'aide de 4 vis M6 x 16 (28) et de 4 rondelles M6 (34).
- Dossier : Insérez le dispositif de réglage du dossier (8) dans les ouvertures des deux cadres de support (9). Fixez le cadre réglable sur la barre transversale centrale (4) à l'aide de 2 boutons de verrouillage (36).
- Installez les cadres de support (9) sur l'axe de la barre transversale centrale (4). Alignez les trous de montage du dossier (10) sur les trous du cadre de support (9). Fixez solidement à l'aide de 4 jeux vis M6 x 40 (27) et de 4 rondelles M6 (34).



21 x4

26 x2

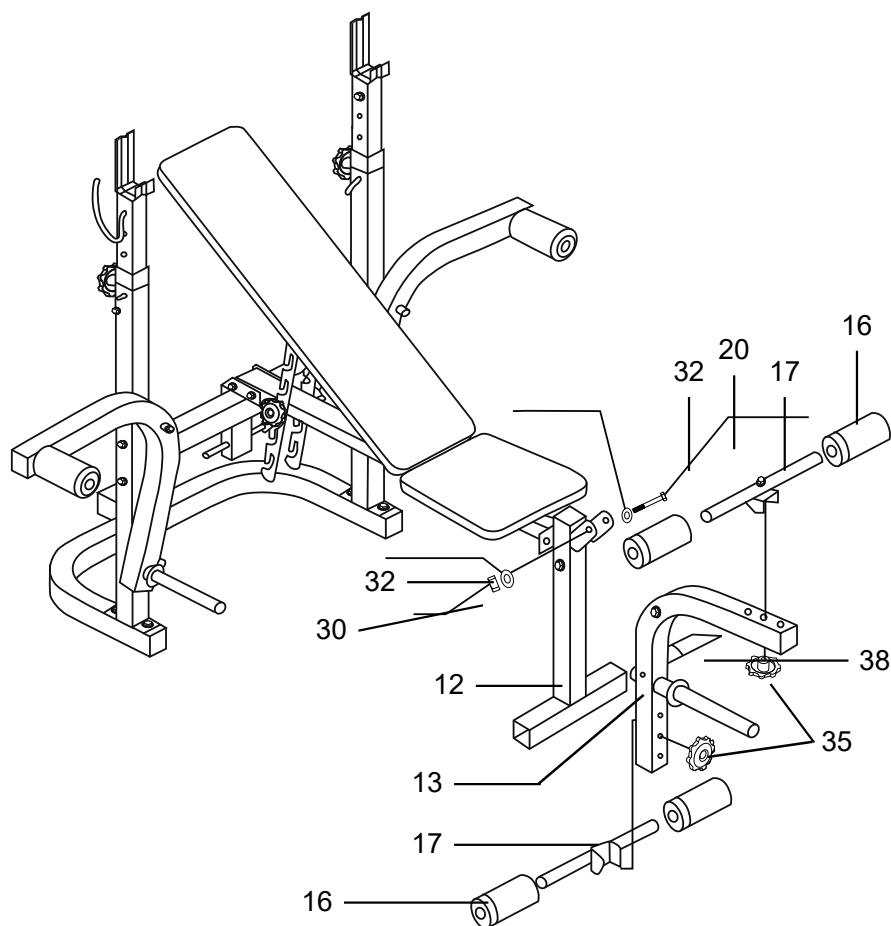
33 x4

35 x2

40 x1

6e ÉTAPE :

- Fixez l'attelle papillon droite (6) sur le tuyau de support droit (2). Fixez solidement à l'aide de 1 vis M10 x 155 (26) et de 1 bouton de verrouillage (35).
- Insérez le tube en mousse (15) dans l'ouverture de l'attelle papillon droite (6). Fixez solidement à l'aide de 1 vis M10 x 20 (21) et de 1 rondelle M10 (33). Ensuite, faites coulisser le rembourrage (16) sur le tube en mousse (15).
- Insérez le support à haltères (14) dans l'ouverture de l'attelle papillon droite (6). Fixez solidement à l'aide de 1 vis M10 x 20 (21) et de 1 rondelle M10 (33).
- Installez l'attelle papillon gauche (5) sur le tuyau de support gauche (2) en suivant les mêmes instructions.
- Insérez les goupilles de verrouillage (40) dans les trous situés à la base de la barre transversale supérieure (7).



20 x1

32 x2

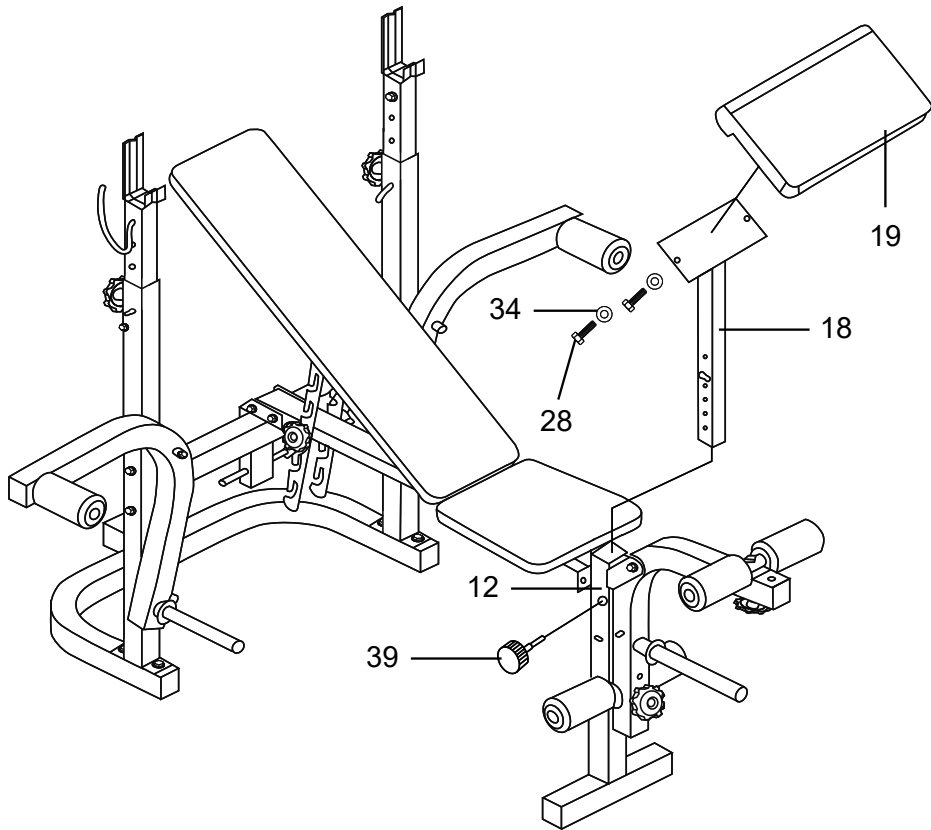
30 x1

35 x2

38 x1

7e ÉTAPE :

- Fixez le pédalier (13) sur le pied avant (12). Fixez solidement à l'aide de 1 vis M10 x 85 (20), de 2 rondelles M10 (32) et de 1 écrou M10 (30).
- Fixez les tiges de levage (17) sur le pédalier (13). Fixez solidement à l'aide de 1 bouton de verrouillage (35). Ensuite, faites coulisser le rembourrage (16) sur les tiges de levage (17).
- Fixez le dispositif de verrouillage (38) sur le pédalier (13). Le dispositif de verrouillage (38) est nécessaire pour fixer solidement le pédalier sur le pied avant (12).



28 x2

34 x2

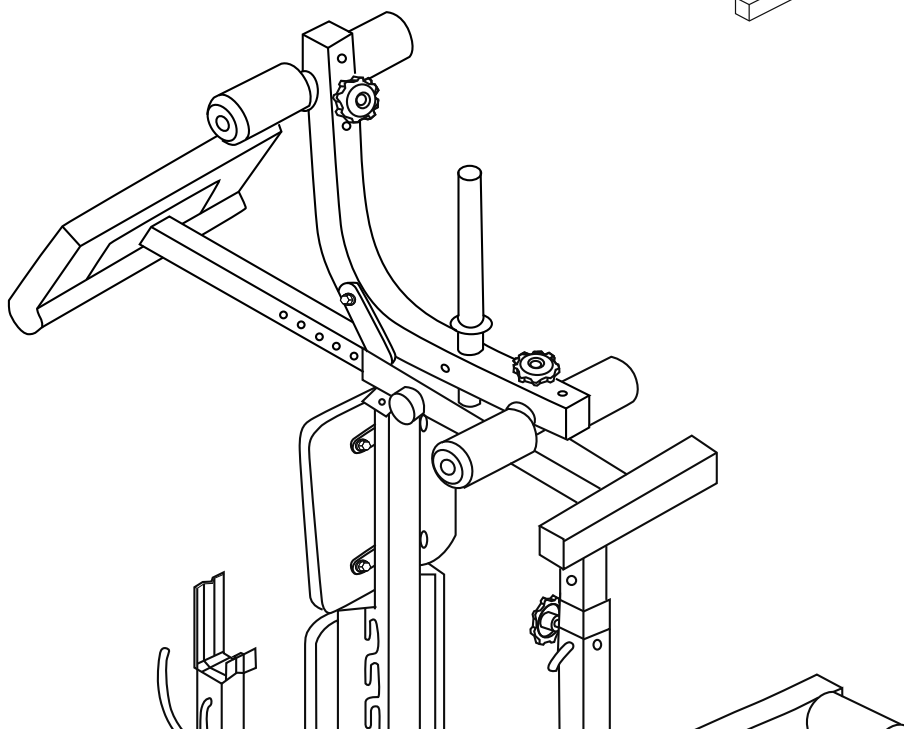
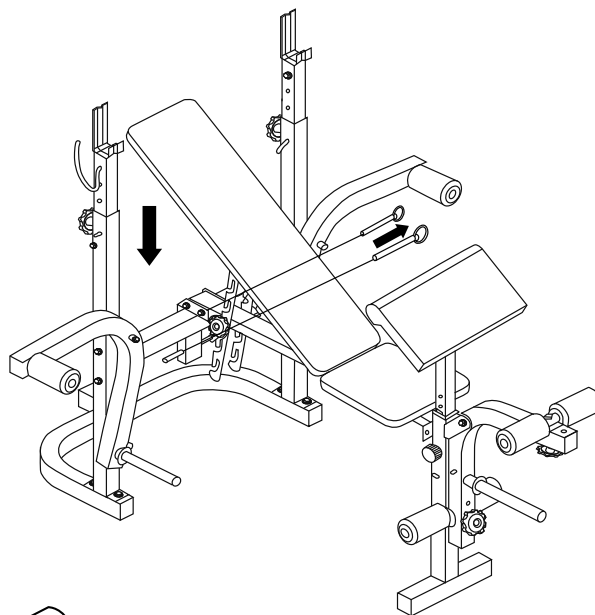
39 x1

8e ÉTAPE :

- Installez le tuyau d'insertion (18) sur le pied avant (12). Fixez solidement à l'aide du bouton de verrouillage (39).
- Fixez le rembourrage pour biceps (19) sur le tuyau d'insertion (18). Fixez solidement à l'aide de 2 jeux vis M6 x 16 (28) et de rondelles M6 (34).

6. PLIAGE DU PRODUIT

- Retirez du produit tous les poids et haltères.
- Retirez les deux goupilles de verrouillage (40, 41) de la barre transversale supérieure (7).
- Pliez le produit ainsi qu'illustré dans l'image.
- Placez le produit à la verticale, puis fixez-le solidement à l'aide de la goupille de verrouillage (40).



7. MODE D'EMPLOI ET DESCRIPTIONS DES EXERCICES

INFORMATIONS SPORTIVES

Toutes les recommandations dans ce mode d'emploi concernent seulement des personnes en bonne santé et ne sont pas appropriées pour des patients souffrant de maladies cardiovasculaires.

Toutes les explications ne sont données qu'à titre informatif pour l'organisation d'une séance d'entraînement. Pour des indications spéciales et personnelles, veuillez contacter votre médecin qui vous donnera toutes les explications nécessaires.

Les pages suivantes vous expliquent la manipulation précise de votre nouvel équipement sportif et décrivent la base de tout entraînement de fitness. Pour réussir à atteindre l'entraînement souhaité, il est essentiel de vous informer sur les points importants pour l'organisation de vos séances d'entraînement de fitness en général et de la manipulation précise de votre appareil à l'aide de ce mode d'emploi. Nous vous demandons par conséquent de le lire précisément et de respecter tous les points spécifiés.

Merci beaucoup et bon courage !

L'ORGANISATION D'UN ENTRAÎNEMENT DE FITNESS

Pour atteindre des améliorations physiques et de santé tangibles, les facteurs ci-dessous doivent être observés afin de déterminer les efforts nécessaires pour l'entraînement :

Intensité

Le niveau des efforts physiques lors de l'entraînement doit dépasser le point de l'effort normal sans atteindre le point d'essoufflement et/ou d'épuisement.

Une des connaissances les plus importantes qu'un sportif doit développer, c'est la compréhension de son propre corps. Une sous-estimation de sa propre capacité peut causer une perte de temps ou n'avoir aucun profit pour la santé ou la morphologie ; une surestimation de sa propre capacité aura selon toute vraisemblance des conséquences très endommageantes.

Nous recommandons de commencer toujours l'entraînement avec des poids très légers.

Des débutants devraient prendre une à deux semaines pour apprendre à connaître leur corps et à s'habituer aux nouveaux exercices et aux poids. Essayez de ne faire au début que 3 ou 4 mouvements avec à chaque fois 15 à 20 répétitions (pour chaque exercice). L'objectif est de faire SEULEMENT 15 ou 20 répétitions ; si vous devez interrompre avant ce chiffre, alors c'est que vous avez mis beaucoup trop de poids.

Si après les 15 (ou 20) répétitions vous pouvez aller plus loin alors les poids sont trop faibles. Cette période de temps est indispensable pour votre entraînement futur. Si vous vous sentez sûr avec cet entraînement, vous pouvez progresser vers des séances d'entraînement plus complexes. La première étape se compose habituellement d'une augmentation progressive des poids. Vous pouvez faire cela en abaissant le nombre de répétitions. Un entraînement avancé exige normalement la mise en place d'environ 3 ou 4 mouvements avec à chaque fois 8 à 12 répétitions. Naturellement, pour renforcer l'effet des mouvements sur les muscles, les poids doivent être augmentés encore plus. Vous pouvez appliquer ce schéma et augmenter au fur et à mesure les poids.

Remarque Ici, il ne s'agit que de conseils de base généraux pour un entraînement.

Si vous souhaitez avoir plus de connaissances ou que vous avez l'impression que cet entraînement ne vous permet pas d'obtenir des succès rapides, veuillez prendre contact avec un entraîneur professionnel.

Fréquence

La plupart des experts recommandent la combinaison d'une alimentation saine, qui doit être ciblée par rapport à l'objectif d'entraînement, à des exercices physiques trois à cinq fois par semaine.

Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine, pour permettre de maintenir sa morphologie actuelle. Pour améliorer sa condition et modifier son poids, il est nécessaire de prévoir des séances d'entraînement au moins 3 fois par semaine.

Phases d'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait être composée de 3 phases d'exercices :

- « phase d'échauffement »,
- « phase d'entraînement » et
- « phase de retour au calme ».

Dans la « phase d'échauffement », la température corporelle et l'approvisionnement en oxygène devraient être augmentés lentement. Elle est possible de composer cette phase avec des exercices de gymnastique et/ou d'étirements sur une durée de 5 à 10 minutes.

Vous trouvez ci-dessous un guide d'exercices utiles pour des d'étirements.

Après l'échauffement, l'entraînement réel (« phase d'entraînement ») devrait commencer. L'intensité de l'entraînement ne devrait pas être trop importante durant les premières minutes et devrait alors être augmentée pour une durée de 15 à 30 minutes afin d'arriver à l'intensité d'entraînement souhaitée. Pour favoriser le système cardio-vasculaire après la phase d'entraînement et prévenir les courbatures ou élongations, une « phase de retour au calme » doit suivre la « phase d'entraînement ».

Durant cette phase, un programme d'étirement de 5 à 10 minutes avec une amplitude du stretching d'au moins 30 secondes et/ou la pratique d'exercices faciles de gymnastique est réalisé.

Motivation

La clé d'un programme d'entraînement réussi est sa régularité. Vous devriez organiser votre entraînement à heures fixes et la durée des exercices ; le jour de l'entraînement préparez-vous aussi mentalement. Entraînez-vous seulement lorsque vous êtes de bonne humeur et gardez toujours votre objectif devant les yeux. Grâce à un entraînement continu, vous constaterez de jour en jour que vous vous perfectionnez et que vous arriverez à atteindre votre objectif personnel d'entraînement.

8. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Contrôlez après l'assemblage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil 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.

9. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE



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 dans les ordures ménagères.

Mettez les appareils usagés en respectant la réglementation pour le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

10. 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 176361493 *

Adresse

électronique : 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 ayez 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 votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non-convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non-affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à 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 peut abroger la garantie.

La durée de la garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées, ainsi que 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 revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.
- Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

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:	040-780896-35 (Nationales Festnetz, Gebühren providerabhängig)
E-Mail:	service@sportplus.org
URL:	http://www.sportplus.de/

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

