

GEBRAUCHSANLEITUNG

WASSERRUDERMASCHINE AUS HOLZ

**USER MANUAL
WOODEN WATER ROWER**

**MODE D'EMPLOI
RAMEUR À EAU EN BOIS**

**MANUALE UTENTE
VOGATORE IN LEGNO**

**MANUAL DE INSTRUCCIONES
MÁQUINA DE REMO DE AGUA, DE MADERA**

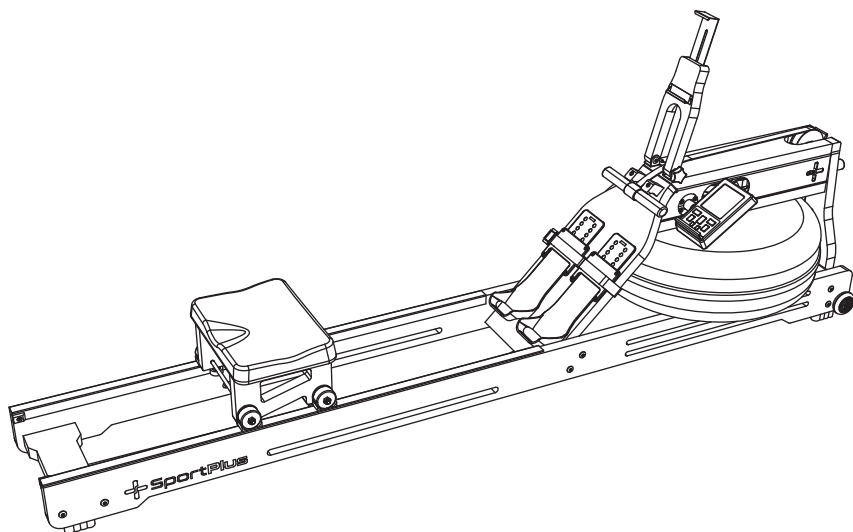
DE

GB

FR

IT

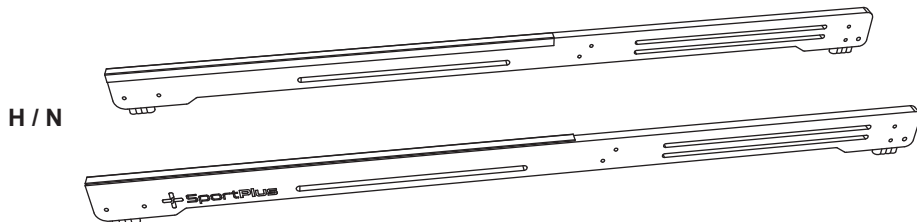
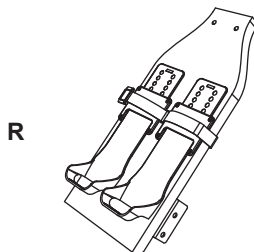
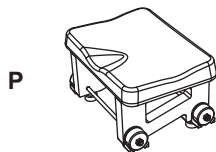
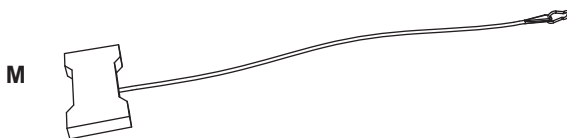
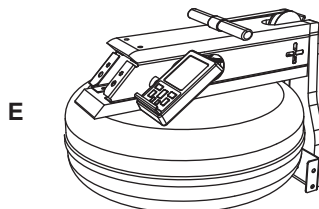
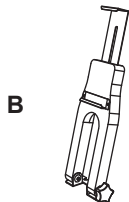
ES




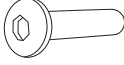

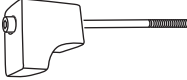


 **SportPlus**

SP-WR-1800

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

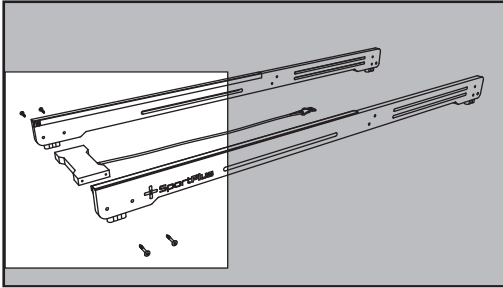






**MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE /
KIT DI MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE**

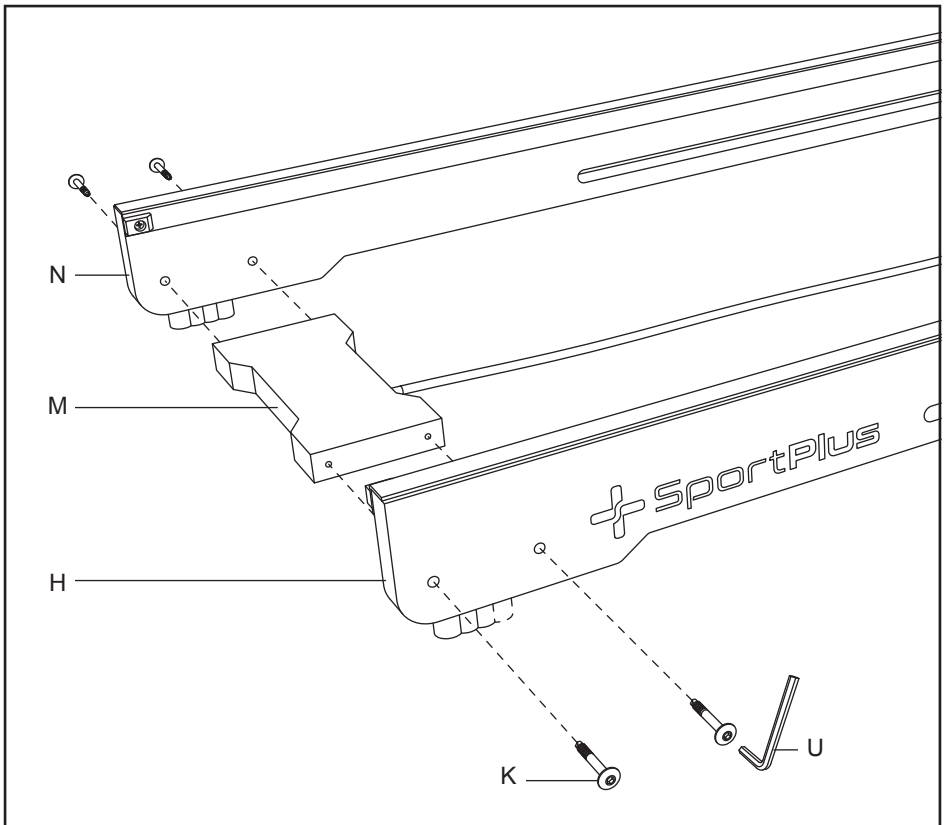
G		M6x16	x8
J		M8x20	x8
K		M8x58	x4
S		./.	x2
U		./.	x2
V		./.	x2

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

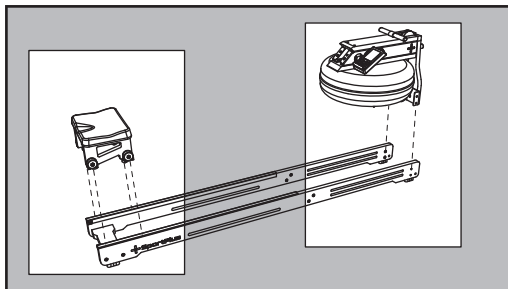
Schritt 1 / Step 1 / Étape 1 / Passaggio 1 / Paso 1:






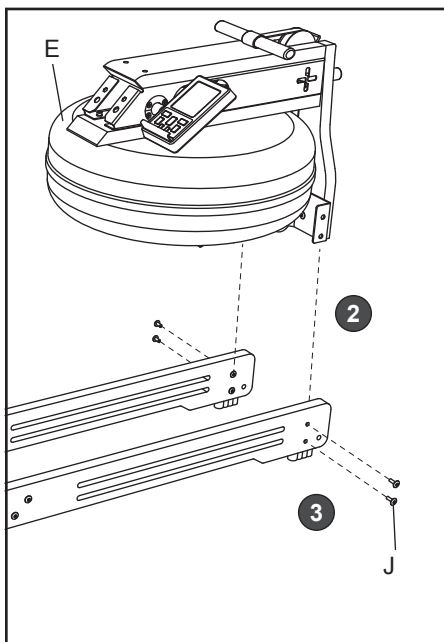
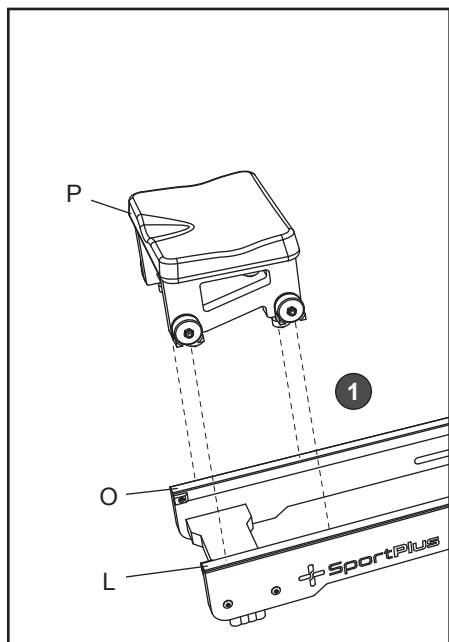
K		x4
U		x1
H / N		1+1
M		x1



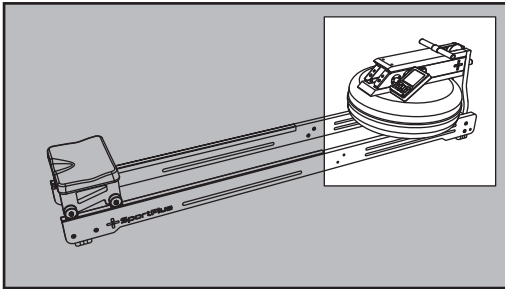
Schritt 2 / Step 2 / Étape 2 / Passaggio 2 / Paso 2:



J		x4
E		x1
P		x1



Schritt 3 / Step 3 / Étape 3 / Passaggio 3 / Paso 3:



G

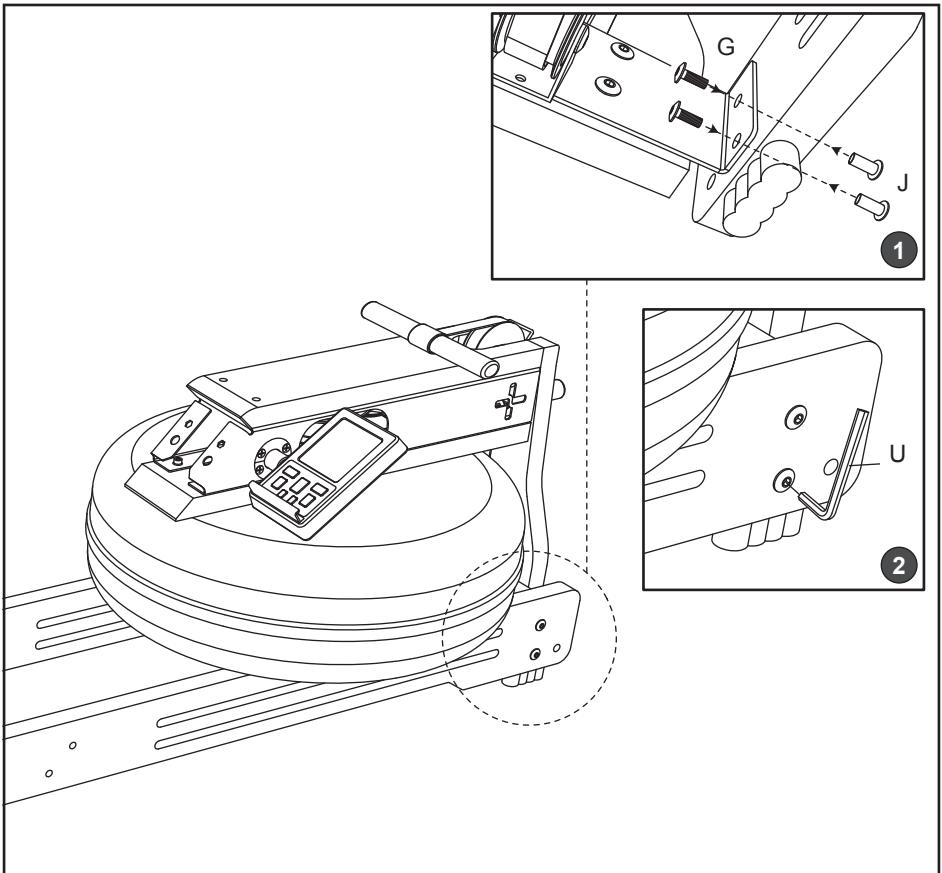


x4

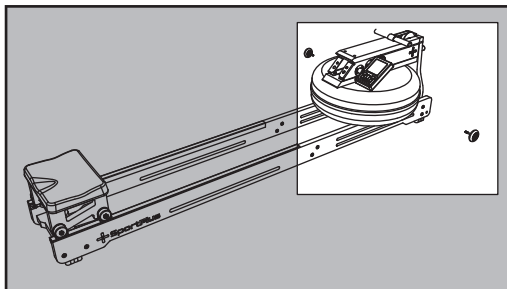
U





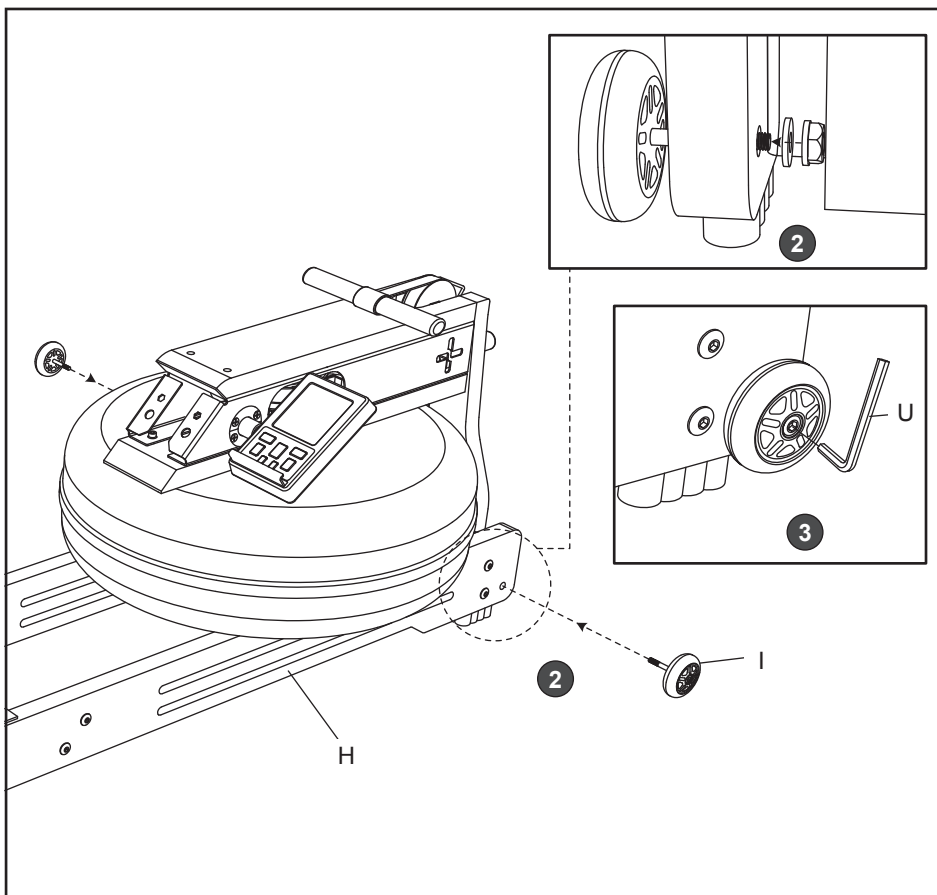
x1



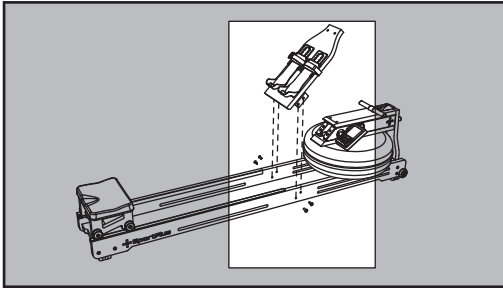
Schritt 4 / Step 4 / Étape 4 / Passaggio 4 / Paso 4:






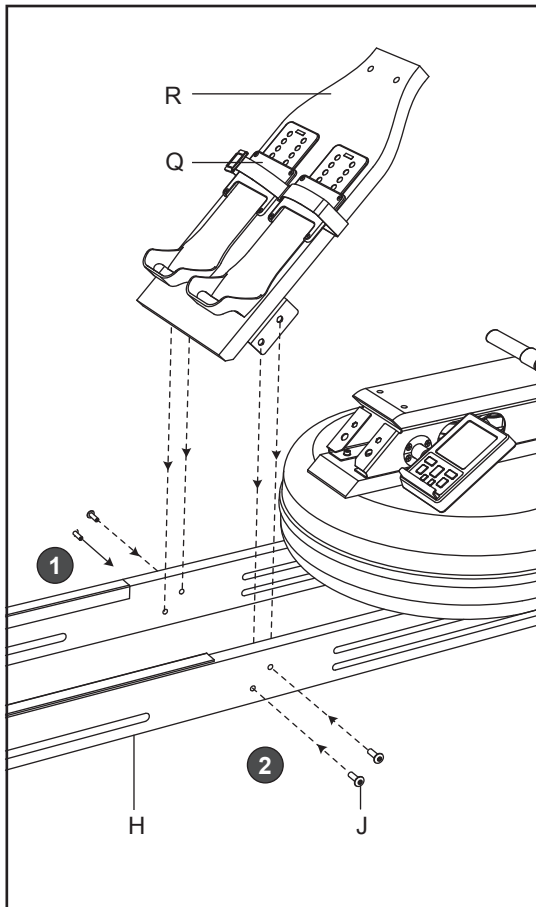
U		x1
I		x2



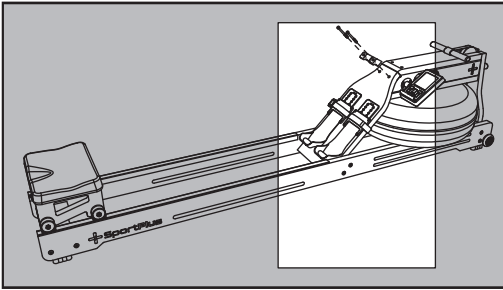
Schritt 5 / Step 5 / Étape 5 / Passaggio 5 / Paso 5:



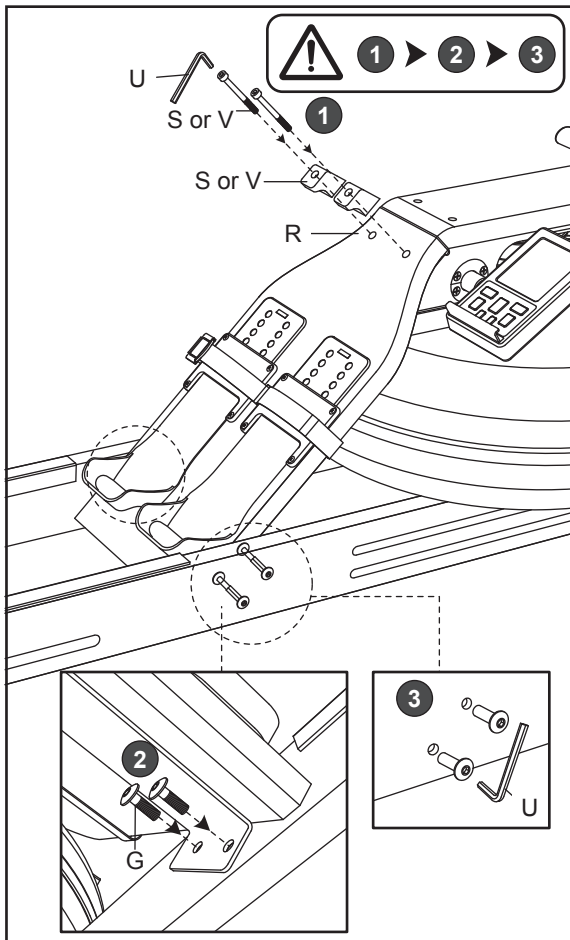
J		x4
R		x1
U		x1



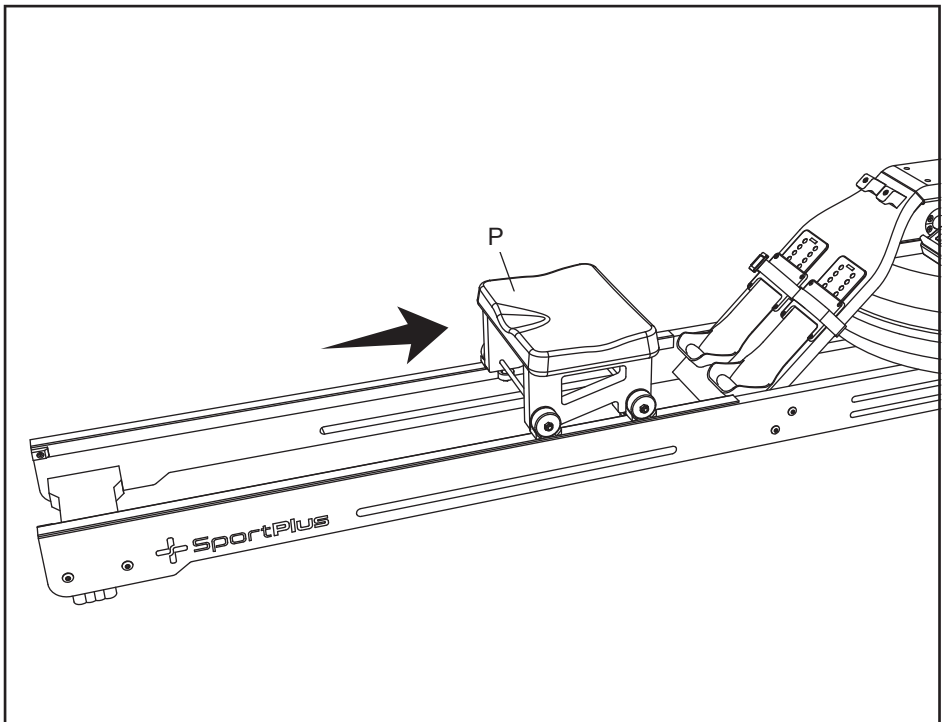
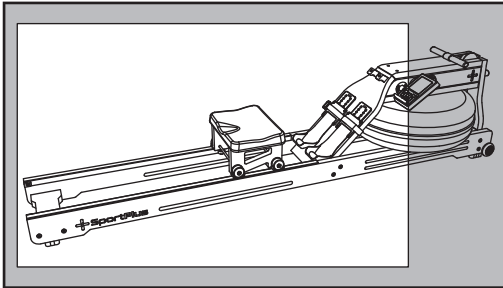
Schritt 6 / Step 6 / Étape 6 / Passaggio 6 / Paso 6:



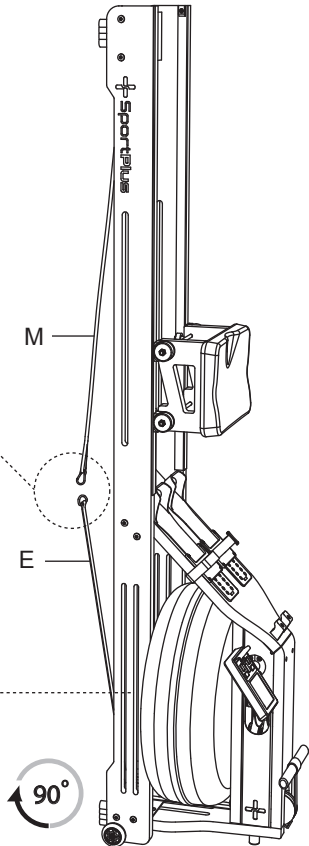
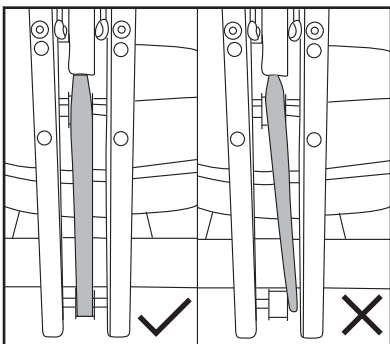
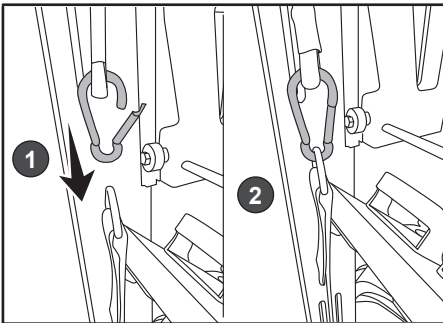
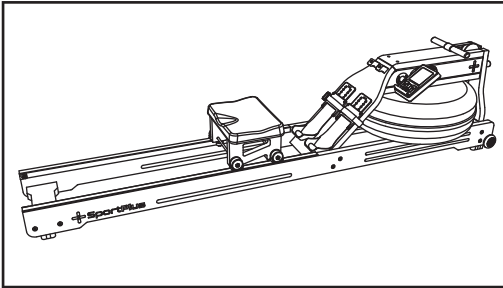
G		x4
S		x2
V		x2
U		x1



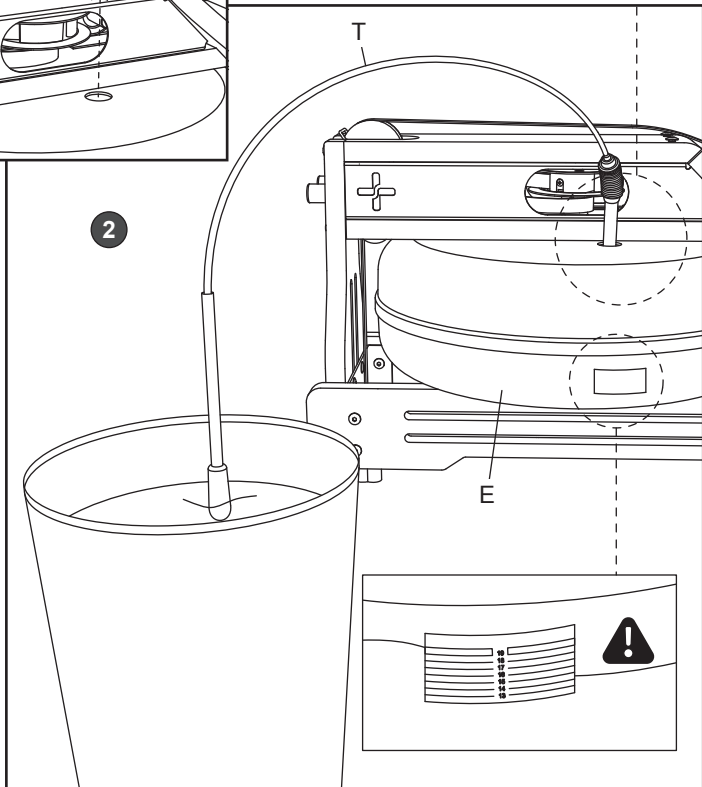
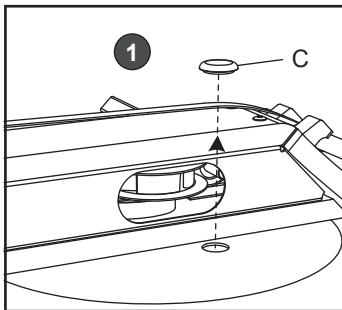
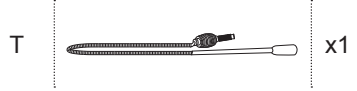
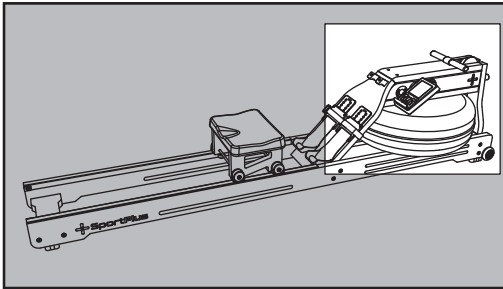
Schritt 7 / Step 7 / Étape 7 / Passaggio 7 / Paso 7:



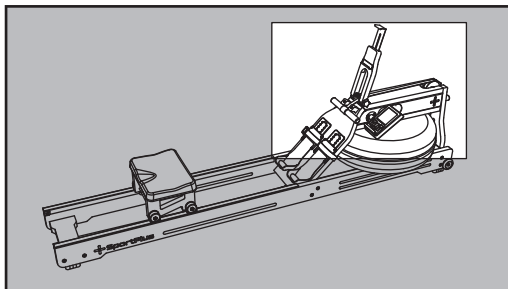
Schritt 8 / Step 8 / Étape 8 / Passaggio 8 / Paso 8:



Schritt 9 / Step 9 / Étape 9 / Passaggio 9 / Paso 9:



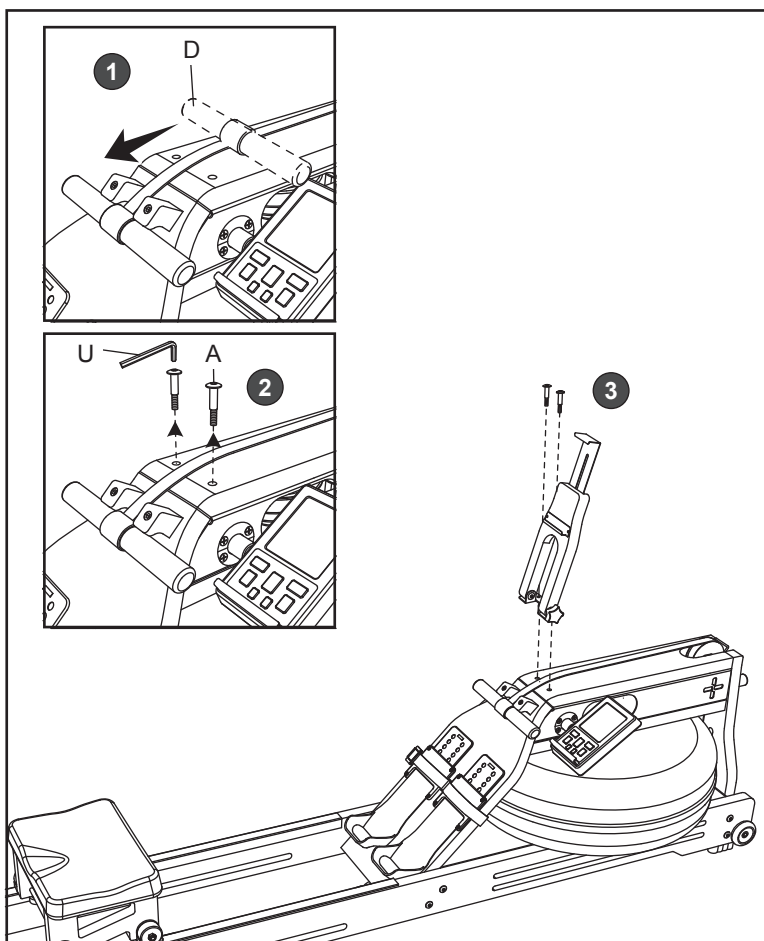
Schritt 10 / Step 10 / Étape 10 / Passaggio 10 / Paso 10:



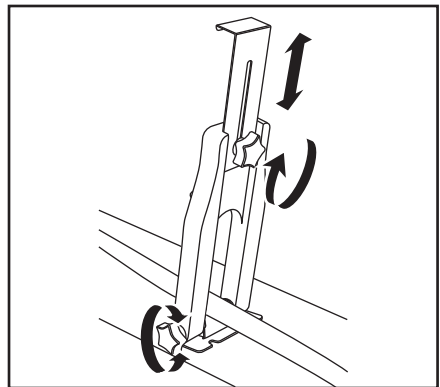
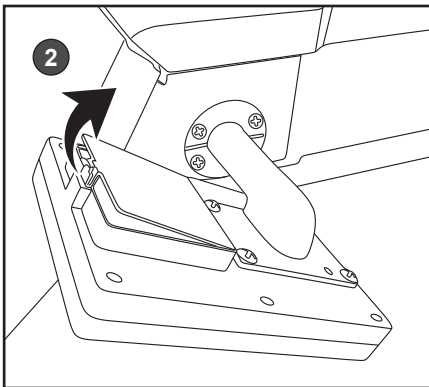
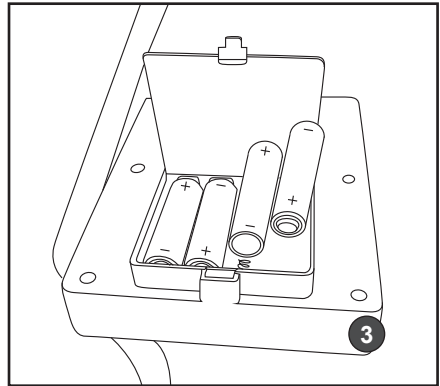
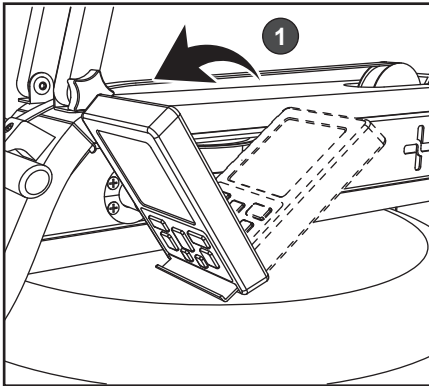
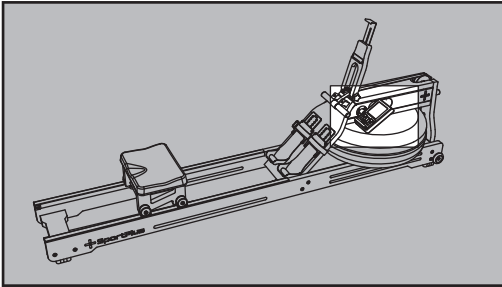
B



x1



Schritt 11 / Step 11 / Étape 11 / Passaggio 11 / Paso 11:



Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, beachten Sie Folgendes:

Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch! Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf. Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie diese Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	17
2. SICHERHEITSHINWEISE.....	17
3. VORBEREITEN/ABSTELLEN/RANGIEREN.....	20
4. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	23
5. TRAININGSTIPPS.....	30
6. ÜBUNG.....	31
7. WARTUNG & REINIGUNG	31
8. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	32
9. FEHLERSUCHE.....	32
10. SERVICE UND ERSATZTEILE	33
11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	34
12. TEILELISTE.....	35

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H):	ca. 210 x 57 x 53 cm
Gesamtgewicht:	ca. 26,5 kg
Klasse:	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Max. Gewicht des Benutzers:	180 kg
Max. Körpergröße des Benutzers:	200 cm
Bremssystem:	Widerstand durch Wasserverdrängung, geschwindigkeitsabhängig

Computerinformationen

Modell:	H400
Spannung:	6 V ---
Batterieanzahl:	4
Batterietyp:	AA, 1,5 V ---
Computerfunktionen:	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (Empfänger eingebaut)
Funkempfang:	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 180 kg.
- Das Produkt stärkt bei regelmäßigem Training die obere, untere sowie seitliche Bauchmuskulatur.

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 das 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 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 das Produkt nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 1 Meter ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

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

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht **EXPLOSIONSGEFAHR!**
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst. Tauschen Sie immer alle alten Batterien gegen neue aus und achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Wurde eine Batterie verschluckt, kann dies innerhalb von 2 Stunden zu schweren inneren Verätzungen und zum Tode führen. Bewahren Sie deshalb sowohl neue als auch verbrauchte Batterien und den Artikel für Kinder unerreichbar auf. Wenn Sie vermuten, eine Batterie könnte verschluckt oder anderweitig in den Körper gelangt sein, nehmen Sie sofort medizinische Hilfe in Anspruch.
- Sollte eine Batterie ausgelaufen sein, vermeiden Sie Kontakt mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Spülen Sie ggf. die betroffenen Stellen mit Wasser und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen.
- Um das Rudergerät zu montieren, bitte erst alle Schrauben in den vorgesehenen Bohrlöchern fixieren (nicht festschrauben), die Bauteile ausrichten und erst danach fest anziehen.
- 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.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Produkt verwenden.

Übungsbereich

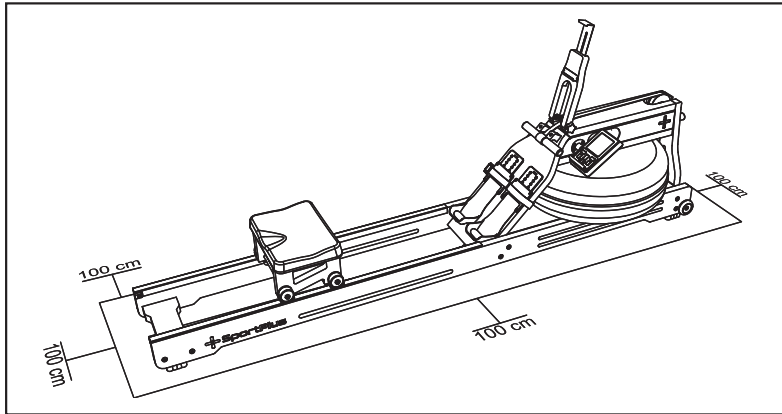


Abbildung A



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

3. Vorbereiten/Abstellen/Rangieren

Wasserstand - Widerstand

- Der Widerstand hängt vom Wasserstand im Wassertank (E) ab. Level 13 ist der niedrigste Widerstand. Level 19 ist der höchste Widerstand.
- Der Wasserstandsanzeiger befindet sich an der Seite des Wassertanks (E) (siehe Schritt 9). Der maximale Füllstand ist Level 19. Füllen Sie ihn nie über dieses Limit. Wenn der Wassertank (E) über diese Grenze hinaus gefüllt wird, erlischt die Gewährleistung.

Tank befüllen und entleeren

1. Entfernen Sie den Tankdeckel (C) aus dem Wassertank (E).
2. Verwenden Sie eine Tasse oder die Siphonpumpe (T) und einen Eimer, um den Wassertank (E) mit Wasser zu füllen (siehe Schritt 9). Verwenden Sie den Wasserstandsanzeiger an der Seite des Wassertanks (E), um den gewünschten Wasserstand im Tank zu messen.
3. Um den Wassertank (E) zu leeren, stellen Sie einen Eimer neben das Produkt. Verwenden Sie die Siphonpumpe (T), um das Wasser aus dem Wassertank (E) in den Eimer zu pumpen.
4. Setzen Sie den Tankdeckel (C) in den Wassertank (E) ein. Wischen Sie überschüssiges Wasser vom Rahmen ab.

Hinweis:

- Füllen Sie den Wassertank (E) nur mit Leitungswasser. Verwenden Sie destilliertes Wasser, falls die lokale Wasserqualität schlecht ist.
- Wechseln Sie regelmäßig das Wasser, um eine Bakterienbildung zu vermeiden.
- Wasser aus dem Wassertank (E) ist nicht zum Verzehr geeignet. Entsorgen Sie das Wasser nach dem Auspumpen aus dem Wassertank (E).

Pedale einstellen

Stellen Sie die Pedale (Q) auf Ihre Fußgröße ein, indem Sie den Schlaufenumfang anpassen (siehe Abb. B).

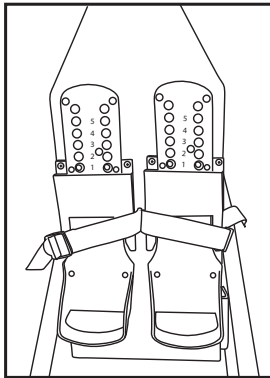


Abbildung B

Rangieren

- Um das Produkt zu bewegen, heben Sie das Produkt auf der vom Wassertank (E) gegenüberliegenden Seite an (siehe Abb. C), bis die Räder (I) den Boden berühren. Mit den Rädern (I) auf dem Boden können Sie das Produkt an den gewünschten Ort transportieren.
- Nehmen Sie falls nötig die Hilfe einer weiteren Person in Anspruch.

Aufbewahrung

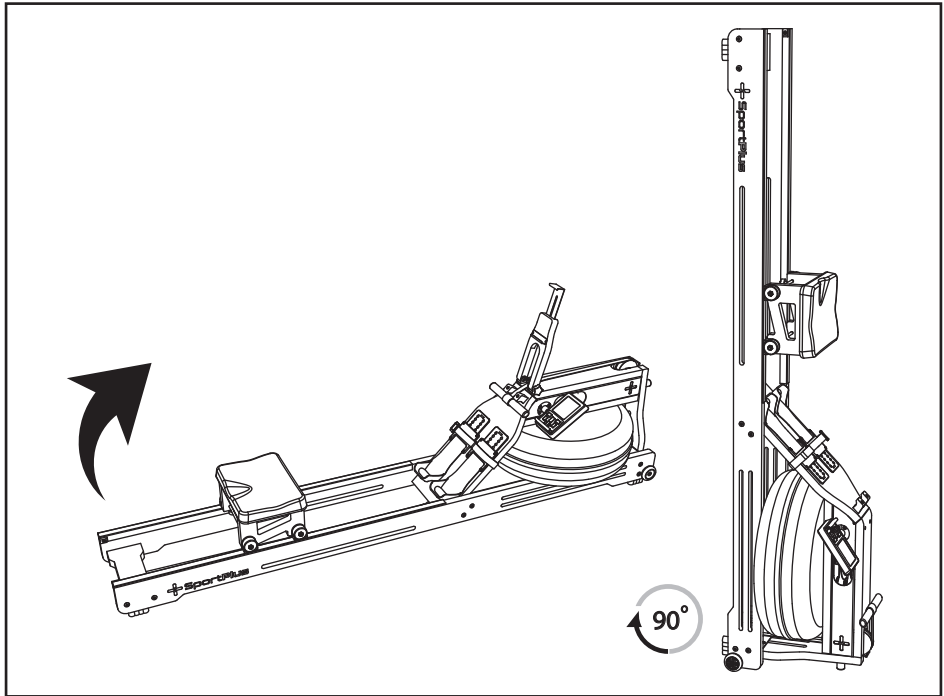


Abbildung C

- Wenn Sie das Produkt nicht verwenden, können Sie das Produkt platzsparend vertikal aufbewahren (siehe Abb. C).
- Wenn Sie das Produkt länger als 1 Monat nicht benutzen, leeren Sie den Wassertank (E) vor der Lagerung.

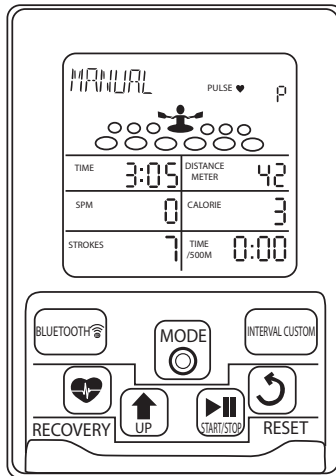
ACHTUNG!

- Bewegen Sie sich vorsichtig, wenn Sie das Produkt aufrichten, da Ihr Kopf den hinteren Teil der Schienen (H, N) berühren könnte.



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

4. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen

MODE	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste MODE für die Funktions- oder Werteauswahl. • Wenn Sie die Taste MODE mit der Taste UP zusammen für ca. 2 s gedrückt halten, wird die Maßeinheit für die Entfernung (m oder mi) geändert.
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste UP, um die Funktionswerte bei der Eingabe von Trainingsvorgaben zu erhöhen.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste RESET, um voreingestellte Werte zu löschen, in der Funktionsauswahl zurückblättern oder in den Standby-Modus zurückzukehren. • Drücken Sie die Taste RESET für ca. 3 s, um alle Werte zurückzusetzen.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste RECOVERY, um die Herzfrequenz zu messen.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste START/STOP, um das gewählte Trainingsprogramm zu starten / zu stoppen.
BLUETOOTH®	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste BLUETOOTH, um die Bluetooth®-Funktion ein- oder auszuschalten.
INTERVAL CUSTOM	<ul style="list-style-type: none"> • Drücken Sie die Taste INTERVAL CUSTOM, um in den Intervalltrainingsmodus mit benutzerdefinierten Einstellungen (CUSTOM) zu gelangen.

Displayfunktionen

TIME	<ul style="list-style-type: none"> • Tatsächliche Trainingszeit (0 bis 99 min)
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Zurückgelegte (geruderte) Entfernung (0 bis 9999 km oder mi)
CALORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Kalorienverbrauchsanzeige (0 bis 9999 kcal)
SPM	<ul style="list-style-type: none"> • Ruderschläge pro Minute (0 bis 999 Schläge)
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> • Ruderschläge im aktuellen Trainingsmodus (0 bis 9999 Schläge)
TIME/500M	<ul style="list-style-type: none"> • Benötigte Zeit pro 500 m zurückgelegte (geruderte) Entfernung (0 bis 99 min)
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Pulsanzeige (30 bis 230 BPM) • Der Computer (F) hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen 5,3 kHz-Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). • Beachten Sie dazu auch die Bedienungsanleitung des Brustgurtes.

Bedienung

Installieren Sie 4 AA-Batterien polrichtig im Batteriefach des Computers (F) (siehe Schritt 11). Der Computer (F) piept 2 Sekunden lang.

Wichtige Hinweise:

1. Der Computer (F) wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
2. Der Computer (F) schaltet sich nach 4 min automatisch in den Standby-Modus, wenn er kein Signal erhält.
3. Sollte am Computer (F) keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.

Wählen Sie zwischen 2 verschiedenen Möglichkeiten, um den Computer (F) zu starten: Schnellstart oder Trainingsmodus wählen.

Schnellstart

1. Starten Sie Ihr Training.
2. Ein Signalton erklingt.
3. Der Computer (F) schaltet in den manuellen Betrieb (**MANUAL**).
4. Der Computer (F) misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.
5. Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um eine Pause einzulegen.
6. Auf dem Display blinkt **STOP**.
7. Drücken Sie die Taste **START/STOP**, um Ihr Training fortzusetzen.
8. Drücken Sie die Taste **RESET**, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

Trainingsmodus wählen

1. Drücken Sie die Taste **MODE**, um den Computer (F) einzuschalten.
2. Drücken Sie die Taste **UP**, um zwischen einem der 3 Trainingsmodi zu wählen: **MANUAL** (manuelles Training), **INTERVAL** (Intervalltraining) oder **TARGET** (Zielwert-Training).

Manuelles Training (MANUAL)

1. Drücken Sie die Taste **UP**, bis der Trainingsmodus **MANUAL** auf dem Display blinkt.
2. Drücken Sie die Taste **MODE** erneut, um den gewählten Modus zu bestätigen.
3. Ein Signalton erklingt.
4. Auf dem Display wird **MANUAL** angezeigt.
5. Beginnen Sie mit dem Training.
6. Der Computer (F) misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.

Intervalltraining (INTERVAL)

Das Produkt bietet 3 verschiedene Intervalltrainings zur Auswahl an:

- **10/20**: 8 Runden mit jeweils 10 Sekunden Training und 20 Sekunden Pause
- **20/10**: 8 Runden mit jeweils 20 Sekunden Training und 10 Sekunden Pause
- **CUSTOM**: Benutzerdefinierte Einstellung der Runden-Anzahl sowie der jeweiligen Trainings- und Pausenzeiten pro Runde

Drücken Sie die Taste **INTERVAL CUSTOM**, um direkt in den Intervalltrainingsmodus **CUSTOM** zu gelangen.

1. Drücken Sie die Taste **UP**, bis der Trainingsmodus **INTERVAL** angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Taste **MODE** erneut, um den gewählten Modus zu bestätigen.
3. Ein Signalton erklingt.
4. Drücken Sie die Taste **UP**, um zwischen einer der 3 Intervalltrainings-Funktionen zu wählen: **10/20**, **20/10** oder **CUSTOM**.
5. Drücken Sie die Taste **MODE** erneut, um die gewählte Funktion zu bestätigen.

10/20

(10 s
Training,
20 s
Pause)

1. Auf dem Display blinkt **READY**. Ein Countdown von 3 s wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
2. Auf dem Display wird **WORK 01/08** angezeigt. Ein Countdown von 10 s wird heruntergezählt.
3. Der Computer (F) misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.
4. Auf dem Display wird **REST 01/08** angezeigt. Ein Countdown von 20 s wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
5. Während der letzten 3 s blinkt **READY** auf.
6. Schritte 2. bis 5. wiederholen sich, bis auf dem Display **WORK 08/08** angezeigt wird.
7. Wenn das Training beendet ist, blinkt **STOP** auf dem Display. Folgende Trainingswerte werden angezeigt: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.
8. Drücken Sie die Taste **RESET**, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

20/10

(20 s
Training,
10 s
Pause)

1. Auf dem Display blinkt **READY**. Ein Countdown von 3 s wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
2. Auf dem Display wird **WORK 01/08** angezeigt. Ein Countdown von 20 s wird heruntergezählt.
3. Der Computer (F) misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.
4. Auf dem Display wird **REST 01/08** angezeigt. Ein Countdown von 10 s wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
5. Während der letzten 3 s blinkt **READY** auf.
6. Schritte 2. bis 5. wiederholen sich, bis auf dem Display **WORK 08/08** angezeigt wird.
7. Wenn das Training beendet ist, blinkt **STOP** auf dem Display. Folgende Trainingswerte werden angezeigt: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** und **TIME/500M**.
8. Drücken Sie die Taste **RESET**, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

CUSTOM
(benutzer-
definiert)

1. Auf dem Display blinkt **CUSTOM**.
2. Drücken Sie die Taste **MODE** erneut, um einen benutzerdefinierten Wert einzustellen.
3. Auf dem Display wird **SET ROUND** angezeigt. Der Wert **01** blinkt. Drücken Sie die Taste **UP**, um die Anzahl der Runden zu erhöhen (0 bis 99). Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Eingabe zu bestätigen.
4. Auf dem Display wird **SET WORK** angezeigt. Der Wert **0:05** blinkt. Drücken Sie die Taste **UP**, um die Anzahl der Sekunden pro Runde zu erhöhen (0:05 bis 10:00). Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Eingabe zu bestätigen.
5. Auf dem Display wird **SET REST** angezeigt. Der Wert **0:05** blinkt. Drücken Sie die Taste **UP**, um die Anzahl der Sekunden pro Pause zu erhöhen (0:05 bis 10:00). Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Eingabe zu bestätigen.
6. Auf dem Display blinkt **READY**. Ein Countdown von 3 s wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
7. Auf dem Display wird **WORK 01/xx** angezeigt. Ein Countdown von x s (eingestellter Wert) wird heruntergezählt.
8. Der Computer (F) misst während des Trainings kontinuierlich die Werte für: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES** und **TIME/500M**.
9. Auf dem Display wird **REST 01/xx** angezeigt. Ein Countdown von x s (eingestellter Wert) wird heruntergezählt. Ein Signalton erklingt alle 1 s.
10. Während der letzten 3 s blinkt **READY** auf.
11. Schritte 7. bis 10. wiederholen sich, bis auf dem Display **WORK xx/xx** angezeigt wird.
12. Wenn das Training beendet ist, blinkt **STOP** auf dem Display. Folgende Trainingswerte werden angezeigt: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES** und **TIME/500M**.
13. Drücken Sie die Taste **RESET**, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

Zielwert-Training (TARGET)

Im Trainingsmodus **TARGET** können Sie einen Zielwert für eine ausgewählte Funktion eingeben.

1. Drücken Sie die Taste **UP**, bis der Trainingsmodus **TARGET** angezeigt wird.
2. Drücken Sie die Taste **MODE** erneut, um den gewählten Modus zu bestätigen.
3. Ein Signalton erklingt. Der Zeit-Zielwert blinkt.
4. Drücken Sie die Taste **MODE**, um zur nächsten Funktion zu wechseln.
5. Nach Auswahl einer Funktion zeigt das Display **SET** an, und der Zielwert blinkt.
6. Drücken Sie die Taste **UP**, um den Zielwert zu erhöhen für: Zeit (**TIME**), Distanz (**DISTANCE**), Ruderschläge (**STROKES**), Puls (**PULSE**) oder Kalorien (**CALORIE**).
7. Drücken Sie die Taste **MODE**, um die Eingabe zu bestätigen.
8. Drücken Sie die Taste **START**, um die Eingabe zu bestätigen und das Training zu beginnen.
9. Nach Erreichen des Zielwerts zeigt das Display **STOP** an. Ein Signalton erklingt 3x.
10. Drücken Sie **START/STOP** und dann **RESET**, um das Training verfrüht zu beenden. Dadurch gelangen Sie in den Standby-Modus.
11. Drücken Sie **MODE**, um ein neues Trainingsprogramm auszuwählen.

Erholungsmodus (RECOVERY)

Im Erholungsmodus können Sie die Erholungsrate Ihres Herzens nach einer Trainingseinheit überprüfen.

1. Der Computer (F) hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen 5,3 kHz-Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten).
2. Tragen Sie den Brustgurt nach dem Training weiter und drücken Sie die Taste **RECOVERY**.
3. Im Display erscheint ein Countdown von 60 Sekunden.
4. Nach Ablauf des Countdowns erscheint im Display eine Status-Anzeige: F1 bis F6. F1 ist "herausragend", F6 ist "mangelhaft".
5. Drücken Sie erneut die Taste **RECOVERY**, um zur Hauptansicht zurückzukehren.

Standby-Modus

- Im Standby-Modus blinken folgende Werte auf dem Display: **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TIME/500M**, **STROKES**.
- Drücken Sie die Taste **MODE**, um zur Auswahl des Trainingsmodus zu gelangen.

Bluetooth®-Taste

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

Steuerung per App

Sie können den Computer (F) über Bluetooth® 4.0 mit Ihrem Smartphone / Tablet verbinden. Laden Sie hierzu eine geeignete App herunter.

5. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Litern pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

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


WARNUNG!

Das System zur Überwachung der Herzfrequenz kann ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Ohnmachtsgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

6. Übung

Position

- Setzen Sie sich auf den Sitz (P) und platzieren Sie Ihre Füße vorsichtig in den Pedalen (Q).
- Nehmen Sie die Zugstange (D) von der Ablage.
- In der Anfangsposition sollten die Arme gestreckt, der Oberkörper leicht nach vorne geneigt und die Beine angewinkelt sein.

Übungsablauf

- Strecken Sie die Beine, wobei Sie die Neigung des Oberkörpers nicht ändern.
- Wenn Sie die Beine vollständig durchgestreckt haben, beugen Sie den Oberkörper leicht nach hinten.
- Ziehen Sie erst jetzt die Zugstange (D) mit den Armen an die Brust.
- Kehren Sie in umgekehrter Reihenfolge in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Ablauf.

7. WARTUNG & REINIGUNG

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Produkts, 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 2 Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.

Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

Als Endverbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

9. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Computer		
Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung	Batterien fehlen – einlegen
		Batterien leer – neue einlegen
		Batterien falsch eingelegt – richtig einlegen
Mechanik		
Fehlende Teile	–	Verpackung überprüfen Service anrufen
Produkt quietscht	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert.	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren
Keine Anzeige	Inkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie einen unkodierten, 5,3 kHz-Brustgurt
Ungenauere oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

10. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

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

*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 Zuhörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

WICHTIGER HINWEIS

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

11. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

12. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
A	Schraube (M6x65)	2 *
B	Tablet-Halterung	1
C	Tankdeckel	1 *
D	Zugstange	1 *
E	Haupteinheit mit Wassertank	1
F	Computer	1 *
G	Hülsenschraube (M6x16)	8
H	Schiene rechts	1
I	Rad mit Schraubgewinde, Mutter und Unterlegscheibe	2
J	Hülsenmutter (M8x20)	8
K	Schraube (M8x58)	4
L	Gleitschiene rechts	1 *
M	Abstandhalter mit Bungee-Seil	1
N	Schiene links	1
O	Gleitschiene links	1 *
P	Sitz	1
Q	Pedal	2 *
R	Trittbrett	1
S	Holzstopper mit Schraube	2
T	Siphonpumpe	1
U	Innensechskantschlüssel	2
V	Holzstopper mit Schraube	2

* vormontiert

Dear Customer,

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

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

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

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	37
2. SAFETY INFORMATION.....	37
3. PREPARING / SETTING UP / MOVING	40
4. USING THE COMPUTER	43
5. WORKOUT TIPS.....	50
6. EXERCISE	51
7. MAINTENANCE & CLEANING.....	51
8. NOTES ON DISPOSAL.....	52
9. TROUBLESHOOTING	52
10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS.....	53
11. WARRANTY CONDITIONS.....	54
12. PART LIST.....	55

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

Dimensions (L x W x H):	approx. 210 x 57 x 53 cm
Total weight:	approx. 26.5 kg
Class:	Household use, DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Max. weight of user:	180 kg
Max. body size of user:	200 cm
Braking system:	Water resistance, speed-dependent

Computer information

Model:	H400
Voltage:	6 V ---
Number of batteries:	4
Type of batteries:	AA, 1.5 V ---
Computer functions:	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (integrated receiver)
Radio reception:	5.3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. SAFETY INFORMATION

INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 180 kg.
- When used regularly, the product strengthens and tightens the muscles in your upper, lower, and lateral abdominal muscles (abs).

DANGER FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep children away from this product. 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 the product 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 device.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 1 meter on all sides of the product.
- Prevent your arms and legs from coming near the device'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 user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.
- Do not charge or use any tools to reactivate batteries. Do not dismantle, throw into fire or short-circuit. There is a DANGER OF EXPLOSION!
- Preferably use alkaline batteries, since they last longer than regular zinc-carbon batteries.
- A battery replacement is necessary as soon as the display starts to fade or fades completely. Always replace all old batteries with new ones and make sure that the batteries are inserted with the correct polarity.
- Batteries could be fatal if swallowed. If a battery is swallowed, it may lead to serious internal injury and death within 2 hours. For this reason, always store new and depleted batteries as well as the product out of the reach of children. If you suspect a battery has been swallowed or otherwise entered the body, seek medical attention immediately.
- If a battery leaks, avoid contact with skin, eyes and mucous membranes. In case of acid contact, rinse the affected areas thoroughly with water and immediately seek medical attention.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around.
- To assemble the water rower, first insert (but do not tighten) all screws into their intended bores, align all the product parts, and then tighten the screws.
- 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.
- Make sure that all screws and nuts are securely tightened before using the product.

Training area

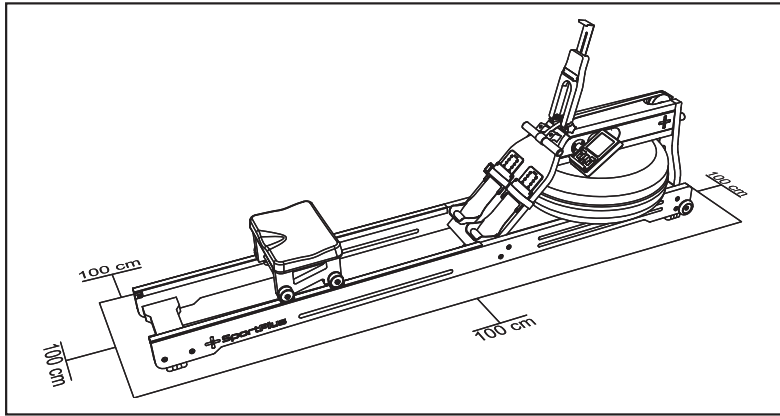


Illustration A



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

3. Preparing / Setting up / Moving

Water level resistance

- The resistance depends on the water level in the water tank (E). Level 13 is the lowest resistance level. Level 19 is the highest resistance level.
- The water level indicator is on the side of the water tank (E) (see Step 9). The maximum filling level is 19. Do not fill past this limit. Filling the water tank (E) past this limit will void the warranty.

Filling and emptying the tank

1. Remove the tank lid (C) from the water tank (E).
2. Use a cup or the siphon pump (T) and a bucket to fill the water tank (E) (see Step 9). Use the water level indicator on the side of the water tank (E) to gauge the desired water level in the tank.
3. To empty the water tank (E), place a bucket next to the product. Use the siphon pump (T) to pump the water from the water tank (E) into the bucket.
4. Replace the tank lid (C) into the water tank (E). Wipe any excess water from the frame.

Note:

- Fill the water tank (E) with tap water only. Use distilled water if the local water quality is poor.
- Regularly change the water in the tank to prevent the buildup of bacteria.
- Water from the water tank (E) is not suitable for consumption. Dispose of the water after pumping it from the water tank (E).

Setting the pedals

Adjust the pedals (Q) to your foot size by adjusting the strap circumference (see III. B).

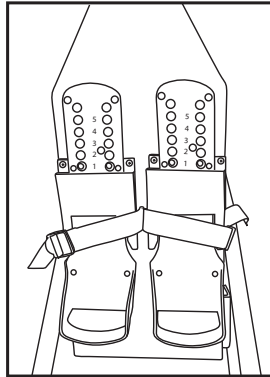


Illustration B

Moving

- To move the product, lift the product on the side opposite the water tank (E) (see III. C) until both wheels (I) touch the ground. You can now move the product to the desired location with the wheels (I) on the floor.
- Seek the assistance of another person if necessary.

Storage

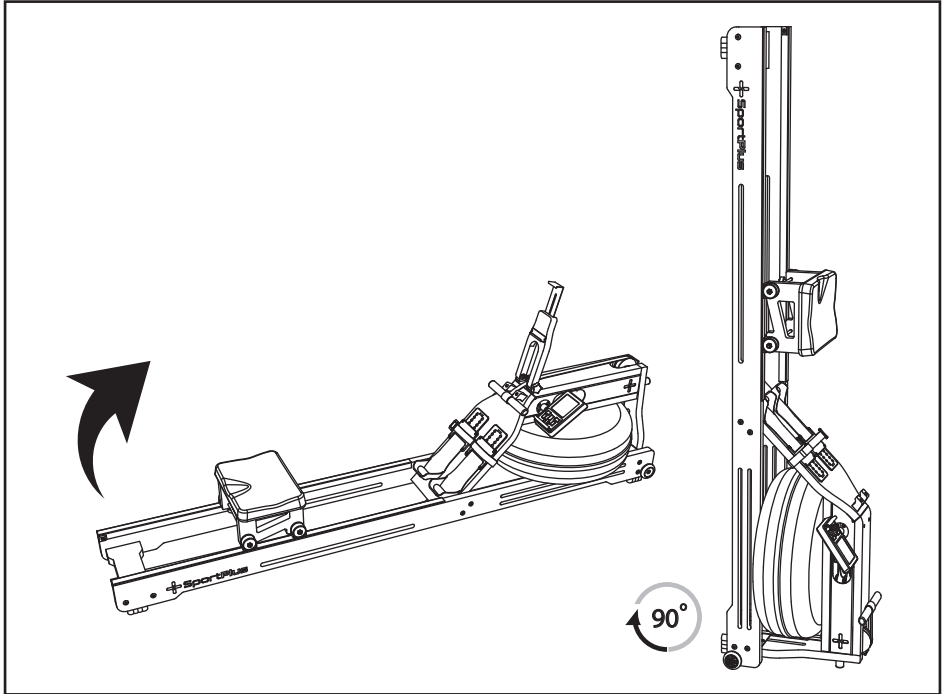


Illustration C

- While the product is not in use, you can store the product in a vertical position to save space (see Ill. C).
- For periods of disuse longer than 1 month, empty the water tank (E) before storage.

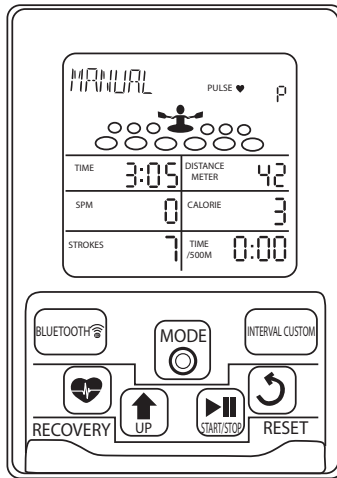
CAUTION!

- Move carefully when setting the product upright to avoid hitting your head on the rear part of the rails (H, N).



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

4. USING THE COMPUTER



Button functions

MODE	<ul style="list-style-type: none"> • Press the MODE button to select a function or value. • Press and hold the MODE and UP buttons together for approx. 2 s to change the distance measurement unit (m or mi).
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Press the UP button to increase the function values when inputting your training target values.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Press the RESET button to delete preset values, to go back in the function selection menu, or to return to standby mode. • Press and hold the RESET button for approx. 3 s to reset all the values.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Press the RECOVERY button to measure your heart rate.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Press the START/STOP button to start/stop the selected training program.
BLUETOOTH®	<ul style="list-style-type: none"> • Press the BLUETOOTH button to activate or deactivate the Bluetooth® function.
INTERVAL CUSTOM	<ul style="list-style-type: none"> • Press the INTERVAL CUSTOM button enter interval training mode with user-defined settings (CUSTOM).

Display functions

TIME	<ul style="list-style-type: none">• Actual training time (0 to 99 min)
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none">• Distance covered (rowed) (0 to 9999 km or mi)
CALORIE	<ul style="list-style-type: none">• Calorie consumption display (0 to 9999 kcal)
SPM	<ul style="list-style-type: none">• Strokes per minute (0 to 999 strokes)
STROKES	<ul style="list-style-type: none">• Strokes in current training mode (0 to 9999 strokes)
TIME/500M	<ul style="list-style-type: none">• Time required to cover (row) 500 m distance (0 to 99 min)
PULSE	<ul style="list-style-type: none">• Pulse display (30 to 230 BPM)• The computer (F) features a built-in receptor for a heart rate sensor suitable for all common 5.3 kHz chest straps (chest strap not included).• Follow the instructions of your chest strap.

Operation

Install 4 AA batteries with correct polarity in the battery compartment on the computer (F) (see Step 11). The computer (F) beeps for 2 seconds.

Important notes:

1. The computer (F) activates automatically when you begin training or press a button.
2. After 4 min, the computer (F) automatically switches to standby mode when no signal is received.
3. If the computer (F) displays no or only a partial image, replace the batteries.

Select one of 2 options to start the computer (F): Select quick start or training mode.

Quick start

1. Begin training.
2. A beep sounds.
3. The computer (F) switches to manual operation (**MANUAL**).
4. During training, the computer (F) continuously measured the values for: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES**, and **TIME/500M**.
5. Press the **START/STOP** button to take a break.
6. The display flashes **STOP**.
7. Press the **START/STOP** button to continue training.
8. Press the **RESET** button to return to standby mode.

Selecting the training mode

1. Press the **MODE** button to turn on the computer (F).
2. Press the **UP** button to select one of 3 training modes: **MANUAL** (manual training), **INTERVAL** (interval training), or **TARGET** (target value training).

Manual training (MANUAL)

1. Press the **UP** button until the display flashes the **MANUAL** training mode.
2. Press the **MODE** button again to confirm the selected mode.
3. A beep sounds.
4. The display shows **MANUAL**.
5. Begin training.
6. During training, the computer (F) continuously measured the values for: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES**, and **TIME/500M**.

Interval training (INTERVAL)

The product offers 3 different interval training modes to select from:

- **10/20**: 8 rounds of 10 seconds training and 20 seconds break
- **20/10**: 8 rounds of 20 seconds training and 10 seconds break
- **CUSTOM**: User-defined setting of number of rounds as well as training and break intervals per round

Press the **INTERVAL CUSTOM** button to enter the **CUSTOM** interval training mode.

1. Press the **UP** button until the display shows the **INTERVAL** training mode.
2. Press the **MODE** button again to confirm the selected mode.
3. A beep sounds.
4. Press the **UP** button to select one of 3 interval training modes: **10/20**, **20/10**, **CUSTOM**.
5. Press the **MODE** button again to confirm the selected mode.

10/20
(10 s
training,
20 s
break)

1. The display flashes **READY**. A countdown of 3 s counts down. A beep sounds once every second.
2. The display shows **WORK 01/08**. A countdown of 10 s counts down.
3. During training, the computer (F) continuously measured the values for: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES, and TIME/500M**.
4. The display shows **REST 01/08**. A countdown of 20 s counts down. A beep sounds once every second.
5. During the last 3 s, the display flashes **READY**.
6. Steps 2 to 5 repeat until the display shows **WORK 08/08**.
7. When the program has finished, the display flashes **STOP**. The following training values are displayed: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES, and TIME/500M**.
8. Press the **RESET** button to return to standby mode.

20/10
(20 s
training,
10 s
break)

1. The display flashes **READY**. A countdown of 3 s counts down. A beep sounds once every second.
2. The display shows **WORK 01/08**. A countdown of 20 s counts down.
3. During training, the computer (F) continuously measured the values for: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES, and TIME/500M**.
4. The display shows **REST 01/08**. A countdown of 10 s counts down. A beep sounds once every second.
5. During the last 3 s, the display flashes **READY**.
6. Steps 2 to 5 repeat until the display shows **WORK 08/08**.
7. When the program has finished, the display flashes **STOP**. The following training values are displayed: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES, and TIME/500M**.
8. Press the **RESET** button to return to standby mode.

CUSTOM
(user-
defined)

1. The display flashes **CUSTOM**.
2. Press the **MODE** button again to set a user-defined value.
3. The display shows **SET ROUND**. The value **01** flashes. Press the **UP** button to increase the number of rounds (0 to 99). Press the **MODE** button to confirm the setting.
4. The display shows **SET WORK**. The value **0:05** flashes. Press the **UP** button to increase the seconds per round (0:05 to 10:00). Press the **MODE** button to confirm the setting.
5. The display shows **SET REST**. The value **0:05** flashes. Press the **UP** button to increase the seconds per break (0:05 to 10:00). Press the **MODE** button to confirm the setting.
6. The display flashes **READY**. A countdown of 3 s counts down. A beep sounds once every second.
7. The display shows **WORK 01/xx**. A countdown of x s (user-defined value) counts down.
8. During training, the computer (F) continuously measured the values for: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES**, and **TIME/500M**.
9. The display shows **REST 01/xx**. A countdown of x s (user-defined value) counts down. A beep sounds once every second.
10. During the last 3 s, the display flashes **READY**.
11. Steps 7 to 10 repeat until the display shows **WORK xx/xx**.
12. When the program has finished, the display flashes **STOP**. The following training values are displayed: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES**, and **TIME/500M**.
13. Press the **RESET** button to return to standby mode.

Target value training (TARGET)

TARGET training mode lets you set a target value for a selected function.

1. Press the **UP** button until the display shows the **TARGET** training mode.
2. Press the **MODE** button again to confirm the selected mode.
3. A beep sounds. The time target value flashes.
4. Press the **MODE** button to toggle to the next function.
5. After selecting a function, the display shows **SET** and the target value flashes.
6. Press the **UP** button to increase the target value for: Time (**TIME**), distance (**DISTANCE**), strokes (**STROKES**), heart rate (**PULSE**), or calories (**CALORIE**).
7. Press the **MODE** button to confirm the setting.
8. Press the **START** button to confirm the setting and begin training.
9. Once you hit your target value, the display shows **STOP**. A beep sounds 3 times.
10. Press the **START/STOP** button and then **RESET** to stop training early. The product then enters standby mode.
11. Press **MODE** to select a new training program.

Recovery mode (RECOVERY)

Recovery mode lets you check your recovery heart rate after a training product.

1. The computer (F) features a built-in receptor for a heart rate sensor suitable for all common 5.3 kHz chest straps (chest strap not included).
2. Continue wearing the chest strap after training and press the **RECOVERY** button.
3. The display shows a countdown of 60 seconds.
4. After the countdown runs down, the display shows a status: F1 to F6. F1 is "excellent", F6 is "poor".
5. Press the **RECOVERY** button again return to the main menu.

Standby mode

- In standby mode, the following values flash on the display: **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TIME/500M**, **STROKES**.
- Press the **MODE** button to select a training mode.

Bluetooth® button

Press the Bluetooth® button to turn Bluetooth® on the computer (F) on and off. When Bluetooth® is activated, the Bluetooth® icon flashes on the display.

Remote control via app

You can connect the computer (F) via Bluetooth® 4.0 to your smartphone/tablet. To do so, download a suitable app.

5. WORKOUT TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for 30 minutes before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sportswear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the product during training.
- Check your pulse regularly. Establish your personal training frequency range to achieve the best training results. Take into consideration your age as well as your physical condition. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

Age	Heart rate range 50–75 % (beats per minute) - ideal training pulse -	Maximum heart rate 100 % (220 beats – age)
20 years of age	100 to 150	200
25 years of age	98 to 146	195
30 years of age	95 to 142	190
35 years of age	93 to 138	185
40 years of age	90 to 135	180
45 years of age	88 to 131	175
50 years of age	85 to 127	170
55 years of age	83 to 123	165
60 years of age	80 to 120	160
65 years of age	78 to 116	155
70 years of age	75 to 113	150

**WARNING!**

The heart rate monitor can be faulty. Over-exercise may result in serious injury or death. If you feel faint, stop exercising immediately.

6. Exercise

Position

- Sit on the seat (P) and carefully place your feet in the pedals (Q).
- Remove the draw bar (D) from the rack.
- In the initial position, your arms should be straight, your torso slightly bent forward and your legs slightly bent.

Exercise steps

- Stretch your legs without moving your torso.
- After you fully stretch your legs, slightly bend your torso backward.
- Now pull the draw bar (D) to your chest with your arms.
- Then reverse the steps to return to the initial position and repeat the exercise.

7. MAINTENANCE & CLEANING

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the product regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the product.
- 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 2 years. You can use an off-the-shelf grease to do so.

8. NOTES ON DISPOSAL

Environmental protection:



Packaging materials are raw materials and can be recycled.

Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.

Your local administration can provide information on collection points and opening hours.



Batteries do not belong in household waste!

As the end user, you are legally required to return discharged batteries to a collection point. You can take your old batteries to the public collection points in your community or you can take them to any place where batteries of that type are being sold.

9. TROUBLESHOOTING

PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
Computer		
No display or no function	No power supplied	No batteries – insert batteries
		Depleted batteries – insert new batteries
		Batteries inserted incorrectly – insert correctly
Mechanics		
Missing parts	–	Check packaging Call our service center
The product squeaks	Parts subject to friction are not greased sufficiently.	Grease squeaking part with thick grease or fat
No display	Incompatible chest strap	Use an uncoded 5.3 kHz chest strap
Inaccurate or interrupted display	Insufficient range	Replace the chest strap battery
	Insufficient body contact with strap	Following the manufacturer's instructions, moisten the chest strap's contact surfaces or use a contact gel.

10. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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

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

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

Email: Service@SportPlus.org

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

IMPORTANT NOTE

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

11. WARRANTY CONDITIONS

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 device 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 device.

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

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

12. PART LIST

No.	Description and information	Quantity
A	Screws (M6x65)	2 *
B	Tablet holder	1
C	Tank lid	1 *
D	Draw bar	1 *
E	Main unit with water tank	1
F	Computer	1 *
G	Sleeve screw (M6x16)	8
H	Right rail	1
I	Wheel with thread, nut, and washer	2
J	Sleeve nut (M8x20)	8
K	Screws (M8x58)	4
L	Right slide rail	1 *
M	Spacer with bungee cord	1
N	Left rail	1
O	Left slide rail	1 *
P	Seat	1
Q	Pedal	2 *
R	Footstep	1
S	Wooden stopper with screw	2
T	Siphon pump	1
U	Hex key	2
V	Wooden stopper with screw	2

*Premounted

Chère cliente,
Cher client,

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

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

Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement toutes les instructions de la notice d'utilisation ! 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 cette notice d'utilisation pour vous y reporter ultérieurement et le relire. Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez également toujours transmettre sa notice d'utilisation.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	57
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	57
3. PRÉPARER/POSITIONNER/DÉPLACER.....	60
4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR	63
5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	70
6. EXERCICE	71
7. ENTRETIEN & NETTOYAGE.....	71
8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE.....	72
9. DÉPANNAGE	72
10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE.....	73
11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE	74
12. LISTE DES PIÈCES.....	75

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimension (L x l x H) :	env. 210 x 57 x 53 cm
Poids total :	env. 26,5 kg
Classe :	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Poids maximal de l'utilisateur :	180 kg
Taille maximale de l'utilisateur :	200 cm
Système de freinage :	Résistance due au déplacement de l'eau, en fonction de la vitesse

Informations relatives à l'ordinateur

Modèle :	H400
Tension :	6 V ---
Nombre de piles :	4
Type de piles :	AA, 1,5 V ---
Fonctions de l'ordinateur :	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (récepteur intégré)
Réception radioélectrique :	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 180 kg.
- Avec un entraînement régulier, le produit renforce la musculature en haut et en bas du ventre ainsi que latéralement.

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

INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées par un quelconque moyen, démantelées, jetées dans un feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- Utilisez en priorité des piles alcalines, car celles-ci ont une durée de vie plus longue que les piles en charbon et zinc courantes.
- Un changement de piles devient nécessaire dès que l'affichage est faible ou complètement estompé. Remplacez toujours toutes les piles usagées par des piles neuves, et faites attention à la bonne polarité lors de l'insertion.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Si une pile est avalée, elle peut provoquer dans un laps de temps de 2 heures des brûlures internes graves et entraîner la mort. Par conséquent, conservez les piles neuves ou usagées ainsi que l'article hors de la portée des enfants. Si vous supposez qu'une pile a été avalée ou a pénétré autrement dans une partie du corps, veuillez faire immédiatement appel à une assistance médicale.
- Si une pile fuit, évitez tout contact avec la peau, les yeux et les muqueuses. Rincez au besoin les parties concernées à l'eau et consultez immédiatement un médecin.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

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

Espace d'entraînement

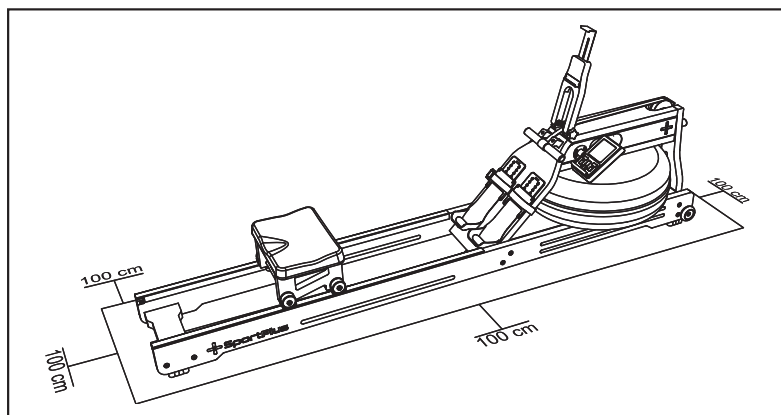


Illustration A



Attention, risque de pincement ! Des parties corporelles pourraient se trouver coincées dans des pièces mobiles comme le siège (P) et être coupées. Ne touchez pas les glissières (O, L), lorsque vous utilisez le produit !

3. Préparer/positionner/déplacer

Niveau d'eau - résistance

- La résistance dépend du niveau d'eau dans le réservoir d'eau (E). Le niveau 13 est la résistance la plus faible. Le niveau 19 est la résistance la plus forte.
- L'indicateur du niveau d'eau se trouve sur le côté du réservoir d'eau (E) (voir étape 9). La contenance maximale est le niveau 19. Ne remplissez jamais au-dessus de cette limite. La garantie devient nulle et non avenue si le réservoir d'eau (E) est rempli au-delà de cette limite.

Remplir et vider le réservoir

1. Retirez le couvercle du réservoir (C) du réservoir d'eau (E).
2. Pour remplir le réservoir d'eau (E) avec de l'eau (voir étape 9), utilisez une tasse ou une pompe à siphon (T) et un seau. Utilisez l'indicateur du niveau d'eau sur le côté du réservoir d'eau (E) pour mesurer le niveau d'eau souhaité dans le réservoir.
3. Pour vider le réservoir d'eau (E), placez un seau à côté du produit. Pour pomper l'eau du réservoir d'eau (E) dans le seau, utilisez la pompe à siphon (T).
4. Placez le couvercle du réservoir (C) dans le réservoir d'eau (E). Essuyez l'eau excédentaire sur le cadre.

Remarque :

- Remplissez le réservoir d'eau (E) uniquement avec de l'eau du robinet. Utilisez de l'eau distillée si la qualité de l'eau dans votre localité est mauvaise.
- Pour éviter l'accumulation de bactéries, changez l'eau régulièrement.
- L'eau du réservoir d'eau (E) n'est pas appropriée à la consommation. Jetez l'eau après l'avoir pompée du réservoir d'eau (E).

Réglage des pédales

Ajustez les pédales (Q) à la taille de vos pieds en réglant la circonférence de la boucle (voir ill. B).

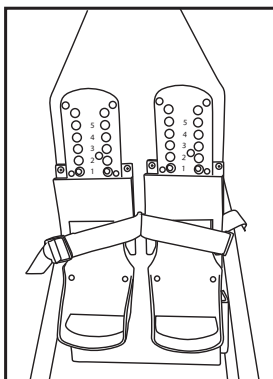


Illustration B

Déplacement

- Pour déplacer le produit, soulevez-le du côté opposé au réservoir d'eau (E) (voir ill. C) jusqu'à ce que les roulettes (I) touchent le sol. Grâce aux roulettes (I) au sol, vous pouvez transporter le produit à l'endroit souhaité.
- En cas de difficulté, demandez de l'aide à une autre personne.

Rangement

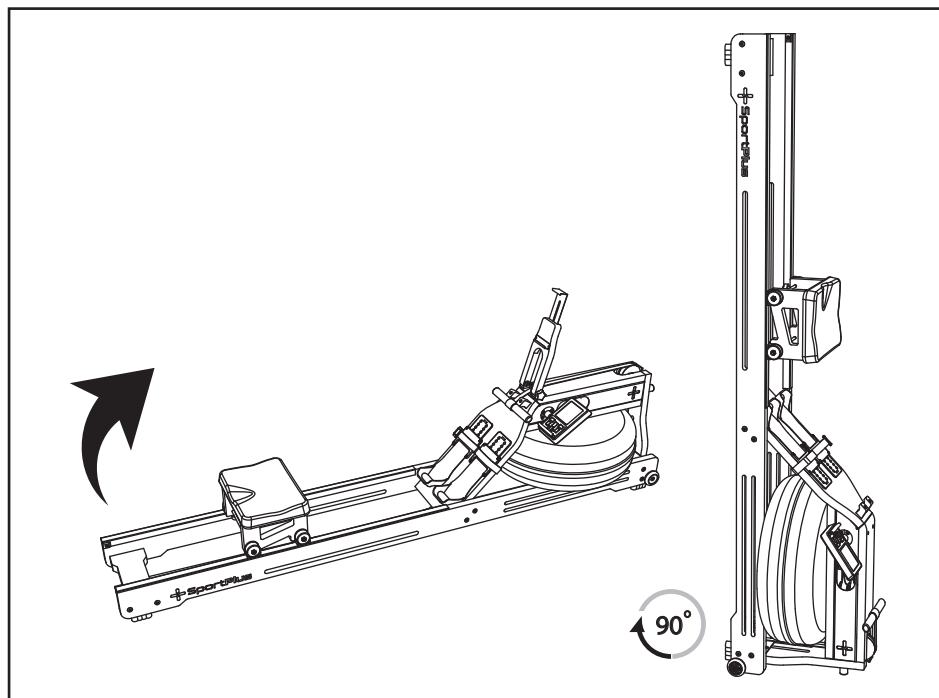


Illustration C

- Si vous n'utilisez pas le produit, vous pouvez le ranger à la verticale afin de gagner de la place (voir ill. C).
- Si le produit ne sera pas utilisé sur plus de 1 mois, videz le réservoir d'eau (E) avant son rangement.

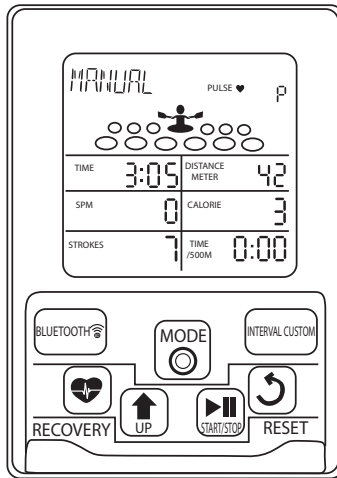
ATTENTION !

- Déplacez prudemment le produit, lorsque vous le redressez, car votre tête pourrait entrer en contact avec la partie arrière des rails (H, N).



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

4. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches

MODE	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur la touche MODE pour sélectionner les fonctions ou les valeurs. Si vous maintenez la touche MODE enfoncée avec la touche UP pendant env. 2 s, l'unité de mesure de la distance (m ou mi) est modifiée.
UP	<ul style="list-style-type: none"> Pour augmenter les valeurs de la fonction lors de la saisie des conditions d'entraînement, appuyez sur la touche UP.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> Pour supprimer les valeurs pré-réglées, faire défiler la sélection des fonctions vers l'arrière ou revenir au mode veille, appuyez sur la touche RESET. Appuyez sur la touche RESET pendant env. 3 s pour réinitialiser toutes les valeurs.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur la touche RECOVERY pour mesurer la fréquence cardiaque.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer/arrêter la séance d'entraînement sélectionnée.
BLUETOOTH®	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur la touche BLUETOOTH pour activer ou désactiver la fonction Bluetooth®.
INTERVAL CUSTOM	<ul style="list-style-type: none"> Appuyez sur la touche INTERVAL CUSTOM pour accéder au mode d'entraînement par intervalles avec des réglages (CUSTOM) définis par l'utilisateur.

Fonctions sur l'afficheur

TIME	<ul style="list-style-type: none">• Durée d'entraînement réelle (0 à 99 min)
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none">• Distance parcourue (ramée) (0 à 9999 km ou mi)
CALORIE	<ul style="list-style-type: none">• Affichage de la consommation de calories (0 à 9999 kcal)
SPM	<ul style="list-style-type: none">• Coups de rame par minute (0 à 999 coups)
STROKES	<ul style="list-style-type: none">• Coups de rame dans le mode d'entraînement actuel (0 à 9999 coups)
TIME/500M	<ul style="list-style-type: none">• Durée requise pour 500 m de distance parcourue (ramée) (0 bis 99 min)
PULSE	<ul style="list-style-type: none">• Affichage du pouls (30 à 230 BPM)• L'ordinateur (F) a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient à presque toutes les sangles thoraciques à 5,3 kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage).• Consultez également les instructions du mode d'emploi de la sangle thoracique.

Fonctionnement

Installez 4 piles AA en respectant la bonne polarité dans le compartiment des piles de l'ordinateur (F) (voir étape 11). L'ordinateur (F) émet un bip durant 2 secondes.

Mises en garde importantes :

1. L'ordinateur (F) est activé automatiquement au départ d'un exercice ou en activant une touche.
2. Si l'ordinateur (F) ne reçoit aucun signal, il s'arrête automatiquement après 4 minutes et passe en mode veille.
3. Si aucun affichage n'apparaît sur l'ordinateur (F) ou que l'affichage est partiel, remplacez les piles.

Il existe 2 possibilités de démarrer l'ordinateur (F) : Sélectionner le démarrage rapide ou le mode d'entraînement.

Démarrage rapide

1. Démarrez votre entraînement.
2. Un bip retentit.
3. L'ordinateur (F) passe en fonctionnement manuel (**MANUAL**).
4. Durant l'entraînement, l'ordinateur (F) mesure en continu les valeurs pour : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
5. Pour faire une pause, appuyez sur la touche **START/STOP**.
6. **STOP** clignote sur l'afficheur.
7. Appuyez sur la touche **START/STOP** pour continuer l'entraînement.
8. Pour revenir en mode veille, appuyez sur la touche **RESET**.

Choisir un mode d'entraînement

1. Appuyez sur la touche **MODE** pour allumer l'ordinateur (F).
2. Appuyez sur la touche **UP** pour sélectionner l'un des 3 modes d'entraînement : **MANUAL** (entraînement manuel), **INTERVAL** (entraînement par intervalles) ou **TARGET** (entraînement avec valeur cible).

Entraînement manuel (MANUAL)

1. Appuyez sur la touche **UP** jusqu'à ce que le mode d'entraînement **MANUAL** clignote sur l'afficheur.
2. Pour valider le mode sélectionné, appuyez à nouveau sur la touche **MODE**.
3. Un bip retentit.
4. **MANUAL** est indiqué sur l'afficheur.
5. Commencez l'entraînement.
6. Durant l'entraînement, l'ordinateur (F) mesure en continu les valeurs pour : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.

Entraînement par intervalles (INTERVAL)

Le produit propose 3 entraînements par intervalles à sélectionner :

- **10/20** : 8 coups de rame, chacun avec 10 secondes d'entraînement et 20 secondes de pause
- **20/10** : 8 coups de rame, chacun avec 20 secondes d'entraînement et 10 secondes de pause
- **CUSTOM** : Réglage défini par l'utilisateur du nombre de coups de rame ainsi que des temps d'entraînement et de pause respectifs pour phase

Appuyez sur la touche **INTERVAL CUSTOM** pour accéder directement au mode d'entraînement par intervalles **CUSTOM**.

1. Appuyez sur la touche **UP** jusqu'à ce que le mode d'entraînement **INTERVAL** s'affiche.
2. Pour valider le mode sélectionné, appuyez à nouveau sur la touche **MODE**.
3. Un bip retentit.
4. Appuyez sur la touche **UP** pour sélectionner l'une des 3 fonctions d'entraînement par intervalles : **10/20**, **20/10** ou **CUSTOM**.
5. Pour valider la fonction sélectionnée, appuyez sur la touche **MODE**.

10/20 (10 s
entraînement,
20 s pause)

1. **READY** clignote sur l'afficheur. Un compte à rebours de 3 s s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
2. **WORK 01/08** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de 10 s s'écoule.
3. Durant l'entraînement, l'ordinateur (F) mesure en continu les valeurs pour : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
4. **REST 01/08** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de 20 s s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
5. Pendant les dernières 3 s, **READY** clignote.
6. Les étapes 2 à 5 sont répétées jusqu'à ce que **WORK 08/08** apparaisse sur l'afficheur.
7. Lorsque l'entraînement est terminé, **STOP** clignote sur l'afficheur. Les résultats d'entraînement suivants sont indiqués : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
8. Pour revenir en mode veille, appuyez sur la touche **RESET**.

20/10 (20 s
entraînement,
10 s pause)

1. **READY** clignote sur l'afficheur. Un compte à rebours de 3 s s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
2. **WORK 01/08** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de 20 s s'écoule.
3. Durant l'entraînement, l'ordinateur (F) mesure en continu les valeurs pour : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
4. **REST 01/08** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de 10 s s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
5. Pendant les dernières 3 s, **READY** clignote.
6. Les étapes 2 à 5 sont répétées jusqu'à ce que **WORK 08/08** apparaisse sur l'afficheur.
7. Lorsque l'entraînement est terminé, **STOP** clignote sur l'afficheur. Les résultats d'entraînement suivants sont indiqués : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
8. Pour revenir en mode veille, appuyez sur la touche **RESET**.

CUSTOM
(défini par
l'utilisateur)

1. **CUSTOM** clignote sur l'afficheur.
2. Pour définir une valeur personnalisée, appuyez à nouveau sur la touche **MODE**.
3. **SET ROUND** est indiqué sur l'afficheur. La valeur **01** clignote. Appuyez sur la touche **UP** pour augmenter le nombre de coups de rame (0 à 99). Pour valider l'entrée, appuyez sur la touche **MODE**.
4. **SET WORK** est indiqué sur l'afficheur. La valeur **0:05** clignote. Appuyez sur la touche **UP** pour augmenter le nombre de secondes par coup de rame (0:05 à 10:00). Pour valider l'entrée, appuyez sur la touche **MODE**.
5. **SET REST** est indiqué sur l'afficheur. La valeur **0:05** clignote. Appuyez sur la touche **UP** pour augmenter le nombre de secondes par pause (0:05 à 10:00). Pour valider l'entrée, appuyez sur la touche **MODE**.
6. **READY** clignote sur l'afficheur. Un compte à rebours de 3 s s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
7. **WORK 01/xx** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de x s (valeur réglée) s'écoule.
8. Durant l'entraînement, l'ordinateur (F) mesure en continu les valeurs pour : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
9. **REST 01/xx** est indiqué sur l'afficheur. Un compte à rebours de x s (valeur réglée) s'écoule. Un bip retentit toutes les 1 s.
10. Pendant les dernières 3 s, **READY** clignote.
11. Les étapes 7 à 10 sont répétées jusqu'à ce que **WORK xx/xx** apparaisse sur l'afficheur.
12. Lorsque l'entraînement est terminé, **STOP** clignote sur l'afficheur. Les résultats d'entraînement suivants sont indiqués : **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** et **TIME/500M**.
13. Pour revenir en mode veille, appuyez sur la touche **RESET**.

Entraînement avec valeur cible (TARGET)

Dans le mode d'entraînement **TARGET**, vous pouvez saisir une valeur cible pour une fonction sélectionnée.

1. Appuyez sur la touche **UP** jusqu'à ce que le mode d'entraînement **TARGET** s'affiche.
2. Pour valider le mode sélectionné, appuyez à nouveau sur la touche **MODE**.
3. Un bip retentit. La valeur cible de la durée clignote.
4. Appuyez sur la touche **MODE** pour passer à la prochaine fonction.
5. Après avoir sélectionné une fonction, l'afficheur indique **SET** et la valeur cible clignote.
6. Appuyez sur la touche **UP** pour augmenter la valeur cible : Durée (**TIME**), distance (**DISTANCE**), coups de rame (**STROKES**), pouls (**PULSE**) ou calories (**CALORIE**).
7. Pour valider l'entrée, appuyez sur la touche **MODE**.
8. Pour valider la saisie et démarrer l'entraînement, appuyez sur la touche **START**.
9. Après avoir atteint la valeur cible, l'afficheur indique **STOP**. Un bip retentit 3x.
10. Pour terminer l'entraînement plus tôt, appuyez sur **START/STOP** puis sur **RESET**. De cette manière vous passez en mode veille.
11. Pour sélectionner un nouveau programme d'entraînement, appuyez sur **MODE**.

Mode de récupération (RECOVERY)

En mode récupération, vous pouvez vérifier la fréquence cardiaque de récupération après une séance d'entraînement.

1. L'ordinateur (F) a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient à presque toutes les sangles thoraciques à 5,3 kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage).
2. Portez votre sangle thoracique encore après l'entraînement et appuyez sur la touche **RECOVERY**.
3. Un compte à rebours de 60 secondes apparaît sur l'afficheur.
4. À l'expiration du compte à rebours, un affichage d'état apparaît sur l'écran : F1 à F6. F1 est « exceptionnel », F6 est « insuffisant ».
5. Appuyez de nouveau sur la touche **RECOVERY** pour revenir à l'affichage principal.

Mode veille

- Les valeurs suivantes clignotent sur l'afficheur en mode veille : **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TIME/500M**, **STROKES**.
- Pour accéder à la sélection du mode d'entraînement, appuyez sur la touche **MODE**.

Touche Bluetooth®

Pour activer ou désactiver Bluetooth® sur l'ordinateur (F), appuyez sur la touche Bluetooth®. Lorsque Bluetooth® est activé, le symbole Bluetooth® clignote sur l'affichage.

Commande via l'application

Vous pouvez connecter l'ordinateur (F) à votre smartphone/tablette via Bluetooth® 4.0. Pour ce faire, téléchargez une application appropriée.

5. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'exercice physique, commencez doucement.
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne consommez pas des aliments 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre fréquence d'entraînement individuellement afin de réussir votre entraînement physique. Prenez en considération autant votre âge que votre condition. Le tableau suivant donne un point de repère pour un pouls optimal durant l'entraînement :

Âge	Plage de la fréquence cardiaque 50–75 % (battements par minute) - pouls idéal durant l'entraînement -	Fréquence cardiaque maximale 100 % (220 battements - âge)
20 ans	100 à 150	200
25 ans	98 à 146	195
30 ans	95 à 142	190
35 ans	93 à 138	185
40 ans	90 à 135	180
45 ans	88 à 131	175
50 ans	85 à 127	170
55 ans	83 à 123	165
60 ans	80 à 120	160
65 ans	78 à 116	155
70 ans	75 à 113	150



AVERTISSEMENT !

Le système permettant la surveillance de la fréquence cardiaque peut être inexact. Un entraînement excessif pourrait conduire à des blessures sérieuses ou à un décès. Si vous ressentez une défaillance pouvant conduire à une perte de connaissance, interrompez immédiatement l'exercice.

6. Exercice

Position

- Asseyez-vous sur le siège (P) et placez soigneusement vos pieds dans les pédales (Q).
- Enlevez la barre de traction (D) de son emplacement.
- En position de départ, les bras devraient être étirés, la partie supérieure du corps pliée légèrement vers l'avant et les jambes repliées.

Déroulement de l'exercice

- Étirez vos jambes sans modifier l'inclinaison du haut du corps.
- Lorsque vous avez complètement étiré vos jambes, pliez légèrement le haut du corps vers l'arrière.
- Maintenant, tirez avec vos bras la barre de traction (D) vers votre poitrine.
- Revenez à la position de départ dans l'ordre inverse et répétez le mouvement.

7. ENTRETIEN & NETTOYAGE

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

8. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE

Instructions pour la protection de l'environnement :



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.

Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet, afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !

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



Les piles ne doivent pas être jetées dans les ordures ménagères !

En tant qu'utilisateur final, vous êtes obligés par la loi à déposer les piles usagées pour leur recyclage. Vous pouvez déposer les piles usagées dans les lieux de collecte publics dans votre commune ou partout où les piles de ce type sont vendues.

9. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Aucun affichage ou aucun fonctionnement	Pas d'alimentation en électricité	Piles manquantes – insérer des piles Piles vides – insérer de nouvelles piles Piles mal introduites – réinsérer correctement
Mécanique		
Pièces manquantes	–	Vérification de l'emballage Il faut appeler le service
Grincements sur le produit	Les pièces exposées au frottement ne sont pas suffisamment graissées.	Il faut lubrifier les parties grinçantes avec de l'huile épaisse ou de la graisse
Aucun affichage	Sangle thoracique incompatible	Une sangle thoracique de 5,3 kHz non codée doit être utilisée
Affichage imprécis ou interrompu	Portée insuffisante	Il faut remplacer la pile de la sangle thoracique
	Faible contact du corps avec la sangle	Les surfaces de contact de la sangle thoracique peuvent être légèrement humidifiées selon les instructions du fabricant ou un gel de contact peut être utilisé.

10. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

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

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

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <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 du service après-vente. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

11. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

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

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié sont susceptibles d'abroger la garantie.

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

- les dommages occasionnés par l'exercice de la force.
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-mêmes.
- le non-respect des instructions du mode d'emploi.
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées.
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux usagés tels que raccord et rembourrage sont aussi exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

12. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
A	Vis (M6x65)	2 *
B	Support tablette	1
C	Couvercle du réservoir	1 *
D	Barre de traction	1 *
E	Bloc principal avec réservoir d'eau	1
F	Ordinateur	1 *
G	Vis à tête creuse (M6x16)	8
H	Rail droit	1
I	Roulette avec filetage, écrou et rondelle	2
J	Vis à tête creuse (M8x20)	8
K	Vis (M8x58)	4
L	Glissière droite	1 *
M	Entretoise avec élastique	1
N	Rail gauche	1
O	Glissière gauche	1 *
P	Siège	1
Q	Pédale	2 *
R	Repose-pied	1
S	Arrêt en bois avec vis	2
T	Pompe à siphon	1
U	Clé hexagonale	2
V	Arrêt en bois avec vis	2

* préassemblé

Gentile Cliente,

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

Per garantire che il prodotto funzioni in modo ottimale e sia sempre pronto all'uso, tenere presente quanto segue:

Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni! Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali. Conservare il manuale per future consultazioni. In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

INDICE

1. DATI TECNICI	77
2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA	77
3. PREPARARE/POSARE/SISTEMARE	80
4. UTILIZZO DEL COMPUTER	83
5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	90
6. ESERCIZIO	91
7. MANUTENZIONE E PULIZIA	91
8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO	92
9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	92
10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO	93
11. DISPOSIZIONI DI GARANZIA	94
12. ELENCO DELLE PARTI	95

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

Dimensioni (L x P x A):	ca. 210 x 57 x 53 cm
Peso totale:	ca. 26,5 kg
Classe:	H.C., DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Peso max. dell'utente:	180 kg
Altezza max. dell'utente:	200 cm
Sistema frenante:	resistenza dovuta allo spostamento d'acqua, dipendente dalla velocità

Informazioni sul computer

Modello:	H400
Tensione:	6 V ---
Numero di batterie:	4
Tipo di batterie:	AA, 1,5 V ---
Funzioni del computer:	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (ricevitore integrato)
Ricezione radio:	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. PRECAUZIONI PER LA SICUREZZA

UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso domestico e non a scopi clinici o commerciali.
- Il peso massimo consentito su questo prodotto è di 180 kg.
- Con l'allenamento regolare, il prodotto rafforza la muscolatura addominale superiore, inferiore e laterale.

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 mai il prodotto in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere uno spazio sufficiente di almeno 1 metro attorno al prodotto.
- 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 SULLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Non ricaricare o altrimenti riattivare le batterie, né smontare, gettare nel fuoco o cortocircuitare. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- Utilizzare preferibilmente batterie alcaline, poiché di maggior durata rispetto alle tradizionali batterie zinco-carbone.
- È necessario sostituire le batterie non appena il display risulta più debole o non mostra alcun dato. Sostituire sempre le batterie usate con delle batterie nuove inserendo le stesse con la giusta polarità.
- L'ingestione delle batterie può essere fatale. Se una batteria è stata ingerita, entro 2 ore essa può causare gravi ustioni interne e portare alla morte. Conservare pertanto le batterie nuove e usate e l'oggetto fuori dalla portata dei bambini. Se si sospetta che una batteria sia stata ingerita o sia penetrata nel corpo in qualsiasi altro modo, consultare immediatamente un medico.
- In caso di perdita di una batteria, evitare il contatto con la pelle, gli occhi e le mucose. Eventualmente risciacquare le zone colpite con acqua e consultare subito un medico.

NOTE SUL MONTAGGIO

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

Zona di esercizio

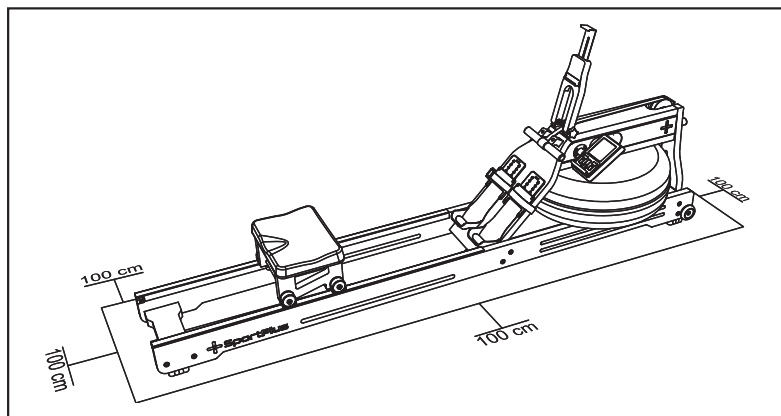


Figura A



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

3. Preparare/Posare/Sistemare

Livello dell'acqua - Resistenza

- La resistenza dipende dal livello dell'acqua nel serbatoio dell'acqua (E). Il livello 13 corrisponde alla resistenza più bassa. Il livello 19 corrisponde alla resistenza più alta.
- L'indicatore del livello dell'acqua si trova sul lato del serbatoio dell'acqua (E) (vedi punto 9). Il livello massimo è il livello 19. Non riempirlo mai oltre questo limite. Se il serbatoio dell'acqua (E) viene riempito oltre questo limite, la garanzia decade.

Riempire e svuotare il serbatoio

1. Togliere il tappo del serbatoio (C) dal serbatoio dell'acqua (E).
2. Usare una tazza o la pompa a sifone (T) e un secchio per riempire d'acqua il serbatoio dell'acqua (E) (vedi punto 9). Usare l'indicatore del livello dell'acqua sul lato del serbatoio dell'acqua (E) per misurare il livello dell'acqua desiderato.
3. Per svuotare il serbatoio dell'acqua (E), mettere un secchio vicino al prodotto. Usare la pompa a sifone (T) per pompare l'acqua dal serbatoio dell'acqua (E) nel secchio.
4. Inserire tappo del serbatoio (C) nel serbatoio dell'acqua (E). Rimuovere l'acqua in eccesso dal telaio.

Indicazione:

- Riempire il serbatoio dell'acqua (E) solo con acqua di rubinetto. Se la qualità dell'acqua locale è scarsa, usare acqua distillata.
- Cambiare l'acqua regolarmente per evitare l'accumulo di batteri.
- L'acqua proveniente dal serbatoio dell'acqua (E) non è adatta al consumo. Smaltire l'acqua dopo averla pompata dal serbatoio dell'acqua (E).

Regolazione dei pedali

Regolare i pedali (Q) in base alle dimensioni dei piedi adattando la circonferenza del passante (vedi fig. B).

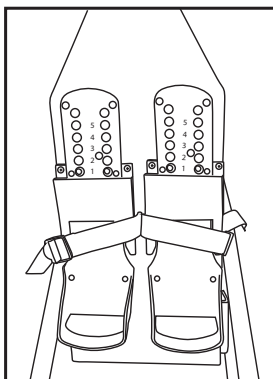


Figura B

Sistemazione

- Per spostare il prodotto, sollevarlo dal lato opposto al serbatoio dell'acqua (E) (vedi fig. C) finché le ruote (I) non toccano il suolo. Con le ruote (I) sul pavimento è possibile trasportare il prodotto nel punto desiderato.
- Se necessario, richiedere l'aiuto di una seconda persona.

Conservazione

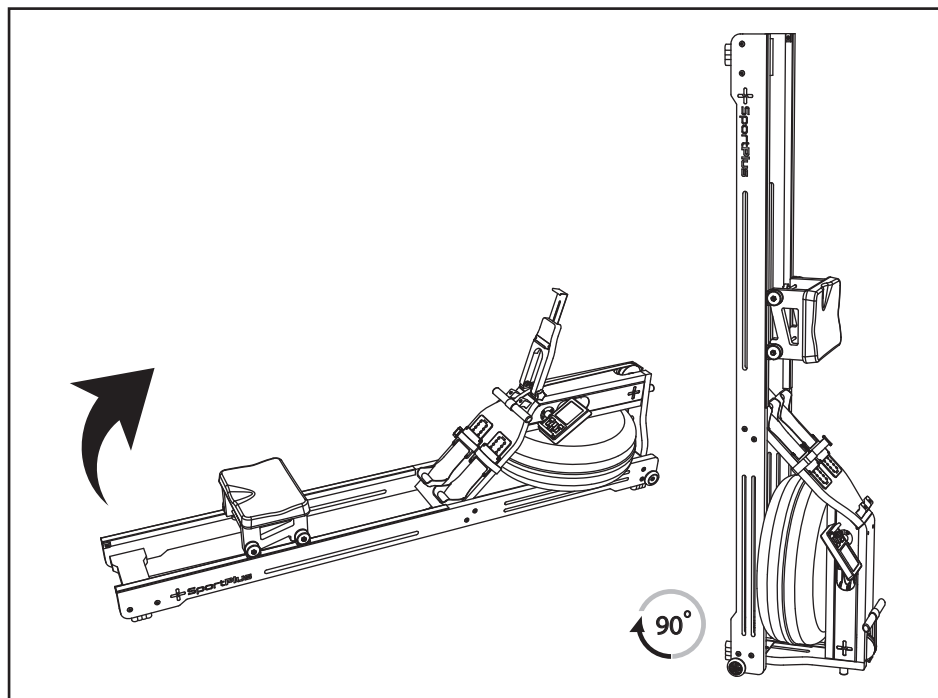


Figura C

- Se non si utilizza il prodotto, è possibile conservarlo verticalmente per risparmiare spazio (vedi fig. C).
- Se il prodotto non viene utilizzato per più di 1 mese, svuotare il serbatoio dell'acqua (E) prima di conservarlo.

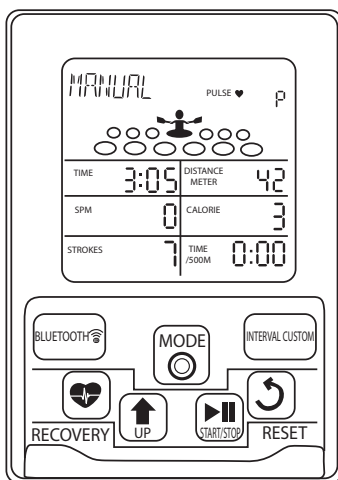
ATTENZIONE!

- Quando si solleva il prodotto, muoversi con cautela poiché la testa potrebbe toccare la parte posteriore delle guide (H, N).



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

4. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti

MODE	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto MODE per selezionare la funzione o il valore. • Tenendo premuto il tasto MODE insieme al tasto UP per circa 2 s, si cambia l'unità di misura della distanza (m o mi).
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto UP per aumentare i valori delle funzioni durante l'immissione dei preset di allenamento.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto RESET per cancellare i valori preimpostati, scorrere indietro nella selezione delle funzioni o tornare alla modalità standby. • Premere il tasto RESET per circa 3 s per resettare tutti i valori.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto RECOVERY per misurare la frequenza cardiaca.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto START/STOP per avviare/arrestare il programma di allenamento selezionato.
BLUETOOTH®	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto BLUETOOTH per attivare o disattivare la funzione Bluetooth®.
INTERVAL CUSTOM	<ul style="list-style-type: none"> • Premere il tasto INTERVAL CUSTOM per accedere alla modalità di allenamento a intervalli con impostazioni personalizzate (CUSTOM).

Funzioni del display

TIME	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo effettivo di allenamento (da 0 a 99 min)
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Distanza percorsa (a vogate) (da 0 a 9999 km o mi)
CALORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Visualizzazione del consumo di calorie (da 0 a 9999 kcal)
SPM	<ul style="list-style-type: none"> • Vogate al minuto (da 0 a 999 vogate)
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> • Vogate nella modalità di allenamento in corso (da 0 a 9999 vogate)
TIME/500M	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo necessario per 500 m di distanza percorsa (a vogate) (da 0 a 99 min)
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Indicazione del battito (da 30 a 230 BPM) • Il computer (F) è dotato di un rilevatore integrato della frequenza cardiaca in grado di supportare quasi tutte le fasce toraciche standard da 5,3 kHz (fascia toracica non inclusa). • Si prega di fare riferimento anche al manuale di istruzioni della fascia toracica.

Funzionamento

Installare 4 batterie AA con la corretta polarità nel vano batterie del computer (F) (vedi punto 11). Il computer (F) emette un segnale acustico per 2 secondi.

Note importanti:

1. Il computer (F) si attiva automaticamente quando si inizia un esercizio o quando si preme un tasto.
2. Se non riceve alcun segnale, il computer (F) entra automaticamente in modalità standby dopo 4 minuti.
3. Se il display del computer (F) non si accende o si accende solo parzialmente, sostituire le batterie.

Scegliere tra 2 modi diversi per avviare il computer (F): Avvio rapido o Scelta della modalità di allenamento.

Avvio rapido

1. Iniziare l'allenamento.
2. Viene emesso un segnale acustico.
3. Il computer (F) passa alla modalità manuale (**MANUAL**).
4. Durante l'allenamento, il computer (F) misura continuamente i valori di: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
5. Premere il tasto **START/STOP** per concedere una pausa.
6. Sul display lampeggia **STOP**.
7. Premere il tasto **START/STOP** per continuare l'allenamento.
8. Premere il tasto **RESET** per tornare alla modalità standby.

Scelta della modalità di allenamento

1. Premere il tasto **MODE** per accendere il computer (F).
2. Premere il tasto **UP** per scegliere una tra le 3 modalità di allenamento: **MANUAL** (allenamento manuale), **INTERVAL** (allenamento a intervalli) o **TARGET** (allenamento con valore previsto).

Allenamento manuale (MANUAL)

1. Premere il tasto **UP** finché sul display non lampeggia la modalità di allenamento **MANUAL**.
2. Premere nuovamente il tasto **MODE** per confermare la modalità selezionata.
3. Viene emesso un segnale acustico.
4. Sul display viene visualizzato **MANUAL**.
5. Iniziare ad allenarsi.
6. Durante l'allenamento, il computer (F) misura continuamente i valori di: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.

Allenamento a intervalli (INTERVAL)

Il prodotto offre 3 diversi allenamenti a intervalli tra cui scegliere:

- **10/20**: 8 round da 10 secondi di allenamento e 20 secondi di pausa
- **20/10**: 8 round da 20 secondi di allenamento e 10 secondi di pausa
- **CUSTOM**: Impostazione personalizzata del numero di round e dei rispettivi tempi di allenamento e di pausa per round

Premere il tasto **INTERVAL CUSTOM** per accedere direttamente alla modalità di allenamento a intervalli **CUSTOM**.

1. Premere il tasto **UP** finché non viene visualizzata la modalità di allenamento **INTERVAL**.
2. Premere nuovamente il tasto **MODE** per confermare la modalità selezionata.
3. Viene emesso un segnale acustico.
4. Premere il tasto **UP** per scegliere una tra le 3 funzioni di allenamento a intervalli: **10/20**, **20/10** o **CUSTOM**.
5. Premere nuovamente il tasto **MODE** per confermare la funzione selezionata.

10/20 (10 s di allenamento, 20 s di pausa)

1. Sul display lampeggia **READY**. Viene fatto un conto alla rovescia di 3 s. Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
2. Sul display viene visualizzato **WORK 01/08**. Viene fatto un conto alla rovescia di 10 s.
3. Durante l'allenamento, il computer (F) misura continuamente i valori di: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
4. Sul display viene visualizzato **REST 01/08**. Viene fatto un conto alla rovescia di 20 s. Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
5. Durante gli ultimi 3 s, lampeggia **READY**.
6. I punti da 2 a 5 si ripetono finché sul display non viene visualizzato **WORK 08/08**.
7. Quando l'allenamento è finito, sul display lampeggia **STOP**. Vengono visualizzati i seguenti valori di allenamento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
8. Premere il tasto **RESET** per tornare alla modalità standby.

20/10 (20 s di allenamento, 10 s di pausa)

1. Sul display lampeggia **READY**. Viene fatto un conto alla rovescia di 3 s. Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
2. Sul display viene visualizzato **WORK 01/08**. Viene fatto un conto alla rovescia di 20 s.
3. Durante l'allenamento, il computer (F) misura continuamente i valori di: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
4. Sul display viene visualizzato **REST 01/08**. Viene fatto un conto alla rovescia di 10 s. Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
5. Durante gli ultimi 3 s, lampeggia **READY**.
6. I punti da 2 a 5 si ripetono finché sul display non viene visualizzato **WORK 08/08**.
7. Quando l'allenamento è finito, sul display lampeggia **STOP**. Vengono visualizzati i seguenti valori di allenamento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
8. Premere il tasto **RESET** per tornare alla modalità standby.

CUSTOM
(personalizzato)

1. Sul display viene visualizzato **CUSTOM**.
2. Premere nuovamente il tasto **MODE** per impostare un valore personalizzato.
3. Sul display viene visualizzato **SET ROUND**. Lampeggia il valore **01**. Premere il tasto **UP** per aumentare il numero di round (da 0 a 99). Premere il tasto **MODE** per confermare l'inserimento.
4. Sul display viene visualizzato **SET WORK**. Lampeggia il valore **0:05**. Premere il tasto **UP** per aumentare il numero di secondi per round (da 0:05 a 10:00). Premere il tasto **MODE** per confermare l'inserimento.
5. Sul display viene visualizzato **SET REST**. Lampeggia il valore **0:05**. Premere il tasto **UP** per aumentare il numero di secondi per pausa (da 0:05 a 10:00). Premere il tasto **MODE** per confermare l'inserimento.
6. Sul display lampeggia **READY**. Viene fatto un conto alla rovescia di 3 s. Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
7. Sul display viene visualizzato **WORK 01/xx**. Viene fatto un conto alla rovescia di x s (valore impostato).
8. Durante l'allenamento, il computer (F) misura continuamente i valori di: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
9. Sul display viene visualizzato **REST 01/xx**. Viene fatto un conto alla rovescia di x s (valore impostato). Viene emesso un segnale acustico ogni 1 s.
10. Durante gli ultimi 3 s, lampeggia **READY**.
11. I punti da 7 a 10 si ripetono finché sul display non viene visualizzato **WORK xx/xx**.
12. Quando l'allenamento è finito, sul display lampeggia **STOP**. Vengono visualizzati i seguenti valori di allenamento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** e **TIME/500M**.
13. Premere il tasto **RESET** per tornare alla modalità standby.

Allenamento con valore previsto (TARGET)

Nella modalità di allenamento **TARGET**, è possibile inserire un valore target per una funzione selezionata.

1. Premere il tasto **UP** finché non viene visualizzata la modalità di allenamento **TARGET**.
2. Premere nuovamente il tasto **MODE** per confermare la modalità selezionata.
3. Viene emesso un segnale acustico. Il valore previsto per il tempo lampeggia.
4. Premere il tasto **MODE** per passare alla funzione successiva.
5. Dopo aver selezionato una funzione, il display mostra **SET** e il valore target lampeggia.
6. Premere il tasto **UP** per aumentare il valore previsto per: Tempo(**TIME**), Distanza (**DISTANCE**), Vogate (**STROKES**), Polso (**PULSE**) o Calorie (**CALORIE**).
7. Premere il tasto **MODE** per confermare l'inserimento.
8. Premere il tasto **START** per confermare l'inserimento e iniziare l'allenamento.
9. Dopo aver raggiunto il valore target, il display mostra **STOP**. Viene emesso un segnale acustico per 3 volte.
10. Premere **START/STOP** e poi **RESET** per terminare l'allenamento in anticipo. Si accede così alla modalità standby.
11. Premere **MODE** per selezionare un nuovo programma di allenamento.

Modalità di recupero (RECOVERY)

In modalità di recupero, è possibile controllare la frequenza di recupero del cuore dopo una sessione di allenamento.

1. Il computer (F) è dotato di un rilevatore integrato della frequenza cardiaca in grado di supportare quasi tutte le fasce toraciche standard da 5,3 kHz (fascia toracica non inclusa).
2. Dopo l'allenamento, continuare a indossare la fascia toracica e premere il tasto **RECOVERY**.
3. Sul display viene visualizzato un conto alla rovescia di 60 secondi.
4. Al termine del conto alla rovescia, sul display viene visualizzato un indicatore di stato: Da F1 a F6. F1 è "eccezionale", F6 è "scarso".
5. Premere nuovamente il tasto **RECOVERY** per tornare alla visualizzazione principale.

Modalità standby

- In modalità standby, sul display lampeggiano i seguenti valori: **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TIME/500M**, **STROKES**.
- Premere il tasto **MODE** per accedere alla scelta della modalità di allenamento.

Tasto Bluetooth®

Premere il tasto Bluetooth® per attivare o disattivare il Bluetooth® sul computer (F). Quando il Bluetooth® è attivato, il simbolo Bluetooth® lampeggia sul display.

Controllo tramite app

È possibile collegare il computer (F) allo smartphone / tablet tramite Bluetooth® 4.0. Scaricare un'app adatta a questo scopo.

5. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere informazioni sull'intensità di allenamento più idonea. Un allenamento non conforme o eccessivo può danneggiare la salute.
- Evitare di sovraccaricare il corpo. Non allenarsi in caso di stanchezza o spossatezza. Se non si è abituati all'esercizio fisico, iniziare gradualmente.
- Interrompere immediatamente gli esercizi se si avverte dolore o affaticamento.
- Non assumere cibo nei 30 minuti che precedono e seguono l'allenamento.
- Durante l'allenamento respirare in modo rilassato e uniforme.
- Per evitare lesioni, iniziare con la fase di riscaldamento e terminare con il raffreddamento.
- Assicurarci di bere a sufficienza durante l'allenamento. Considerare che, in caso di attività fisica, l'assunzione di liquidi raccomandata di 2 litri al giorno subisce un aumento. Assumere liquidi a temperatura ambiente.
- Utilizzare il prodotto solo con abbigliamento sportivo e calzature idonee dotate di soles antiscivolo. Evitare indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nelle parti mobili del prodotto.
- Controllare regolarmente le pulsazioni. Determinare il proprio personale range di frequenza sotto sforzo per garantire un allenamento ottimale. Tenere in considerazione sia la propria età che le proprie condizioni. La tabella seguente fornisce un'indicazione riguardo le pulsazioni di allenamento ottimali:

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



AVVERTENZA!

Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbe non essere accurato. Un allenamento eccessivo potrebbe causare lesioni gravi o morte. In caso di debolezza/affanno, interrompere immediatamente l'esercizio.

6. Esercizio

Posizione

- Sedersi sul sedile (P) e posizionare delicatamente i piedi nei pedali (Q).
- Rimuovere la barra di trazione (D) dal ripiano.
- Nella posizione iniziale, le braccia dovrebbero essere tese, il busto leggermente inclinato in avanti e le gambe angolate.

Sequenza di esercizio

- Stendere le gambe senza variare l'inclinazione del busto.
- Quando le gambe sono completamente distese, piegare il busto leggermente all'indietro.
- Solo ora tirare la barra di trazione (D) con le braccia verso il petto.
- Ritornare alla posizione di partenza in ordine inverso e ripetere la sequenza.

7. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Dopo il montaggio e prima dell'utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi/le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato. Non utilizzare solventi per la pulizia.
- Questo accorgimento è particolarmente importante per le imbottiture e le impugnature, dal momento che questi componenti sono in costante contatto con il corpo durante l'intero allenamento. Per proteggere il cuscino, è possibile coprire lo stesso con un asciugamano durante l'allenamento.
- Ogni uno o due anni, gli assi delle parti mobili vanno ingrassati. A tal fine, utilizzare un lubrificante reperibile in commercio.

8. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO

Note ambientali:



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati.

Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente.

Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.



Non smaltire le batterie insieme ai normali rifiuti domestici!

L'utente finale ha l'obbligo legale di restituire le batterie usate. Le batterie usate possono essere consegnate presso i punti di raccolta locali o ovunque vengano vendute batterie dello stesso tipo.

9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE?
Computer		
Nessun dato sul display o nessuna funzione	Nessuna alimentazione	Mancano le batterie – inserirle Batterie scariche – inserirne di nuove Batterie inserite in modo errato – inserire correttamente
Meccanica		
Parti mancanti	–	Verificare la confezione Contattare il servizio clienti
Il prodotto cigola	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate.	Lubrificare la parte cigolante con olio viscoso o grasso
Nessun dato sul display	Fascia toracica incompatibile	Utilizzare una fascia toracica da 5,3 kHz non codificata
Visualizzazione inesatta o interrotta	Portata insufficiente Contatto insufficiente fra corpo e fascia	Sostituire la batteria della fascia toracica Inumidire le superfici di contatto della fascia toracica in base alle istruzioni del produttore, oppure utilizzare un gel di contatto.

10. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

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

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

E-mail: Service@SportPlus.org

URL: <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.

11. DISPOSIZIONI DI GARANZIA

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

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

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

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

12. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
A	Vite (M6x65)	2 *
B	Supporto tablet	1
C	Tappo del serbatoio	1 *
D	Barra di trazione	1 *
E	Unità principale con serbatoio dell'acqua	1
F	Computer	1 *
G	Vite a manicotto (M6x16)	8
H	Guida destra	1
I	Ruota con filettatura, dado e rondella	2
J	Dado a manicotto (M8x20)	8
K	Vite (M8x58)	4
L	Guida di scorrimento destra	1 *
M	Distanziatore con fune portante	1
N	Guida sinistra	1
O	Guida di scorrimento sinistra	1 *
P	Sedile	1
Q	Pedale	2 *
R	Pedana	1
S	Tappo di legno con vite	2
T	Pompa a sifone	1
U	Chiave a brugola	2
V	Tappo di legno con vite	2

* premontato

Estimada cliente,
estimado cliente:

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

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

¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones! El producto está equipado con dispositivos de seguridad. No obstante, para evitar lesiones o daños lea atentamente las indicaciones de seguridad y utilice el producto sólo como se indica en el manual. Conserve estas instrucciones para poder consultarlas más adelante. Si desea compartir el producto con otra persona, incluya siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS	97
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD	97
3. PREPARAR/DEJAR DE USAR/GUARDAR	100
4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	103
5. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO	110
6. EJERCICIO	111
7. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA.....	111
8. INDICACIONES PARA LA ELIMINACIÓN.....	112
9. BÚSQUEDA DE ERRORES.....	112
10. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO	113
11. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA.....	114
12. LISTA DE PIEZAS	115

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

Medidas (L x An x Al):	aprox. 210 x 57 x 53 cm
Peso total:	aprox. 26,5 kg
Clase:	Uso doméstico, DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-7
Peso máx. del usuario:	180 kg
Estatura máx. del usuario:	200 cm
Sistema de freno:	Resistencia por desplazamiento de agua, dependiente de la velocidad

Información del ordenador

Modelo:	H400
Tensión:	6 V ---
Número de pilas:	4
Tipo de pilas:	AA, 1,5 V ---
Funciones del ordenador:	Time, Cal, Dist, Strokes, SPM, Recovery, Pulse (si el receptor está instalado)
Recepción de radio:	5,3 kHz (www.sportplus.de/konformitaetserklaerung)

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

FINALIDAD DE USO

- El producto ha sido diseñado para el uso en el ámbito doméstico, y no es apropiado para fines médicos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 180 kg.
- El producto sirve para fortalecer los músculos abdominales superiores, inferiores y laterales con un entrenamiento regular.

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 algún niño utilice el producto, no lo deje sin vigilancia mientras lo esté utilizando. 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!

CUIDADO – RIESGO DE LESIONES

- No utilice un producto dañado ni 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 la funcionalidad y seguridad del aparato.
- Asegúrese de que sólo 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. Por motivos de seguridad, mantenga alrededor del producto un espacio libre con separación suficiente de, como mínimo, 1 metro respecto al agua.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca materiales en las aberturas del producto.

CUIDADO – 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 la luz solar directa.

INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmonte, arroje al fuego o cortocircuito. ¡Existe PELIGRO DE EXPLOSIÓN!
- Utilice preferiblemente pilas alcalinas, ya que estas duran más que las pilas de cinc-carbono convencionales.
- Las pilas se deberán cambiar tan pronto la indicación sea visualmente más débil o se haya desvanecido por completo. Cambie las pilas gastadas por unas nuevas prestando atención a la polaridad correcta.
- Las pilas pueden ser peligrosas en caso de ingestión. Si se ingiere una pila, esto puede producir quemaduras internas graves y provocar la muerte en el lapso de 2 horas. Por ello, guarde tanto las pilas nuevas como las usadas y el artículo fuera del alcance de los niños. Busque de inmediato a un médico si percibe que se ha tragado una pila o se encuentra en alguna parte del cuerpo.
- Si la pila presenta fugas, evite el contacto con la piel, ojos y mucosas. En su caso, lave los puntos afectados con agua limpia y consulte de inmediato al médico.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y observe con atención el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de embalaje y coloque las piezas individuales 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 sólo cuando haya finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones durante el uso de herramientas y al realizar trabajos manuales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Asegure un entorno de entrenamiento sin ningún tipo de peligros, por ejemplo, no deje herramientas donde no tienen que estar.
- Para montar la máquina de remo, primero fije todos los tornillos en los agujeros previstos (sin apretarlos todavía). Así podrá alinear los componentes y solo entonces apretar firmemente los tornillos.
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.
- Si es necesario, coloque una alfombra protectora (no incluida) debajo del producto para proteger su suelo, ya que no se puede descartar que, por ejemplo, las patas de goma dejen marcas.
- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de utilizar el producto.

Zona de ejercicio

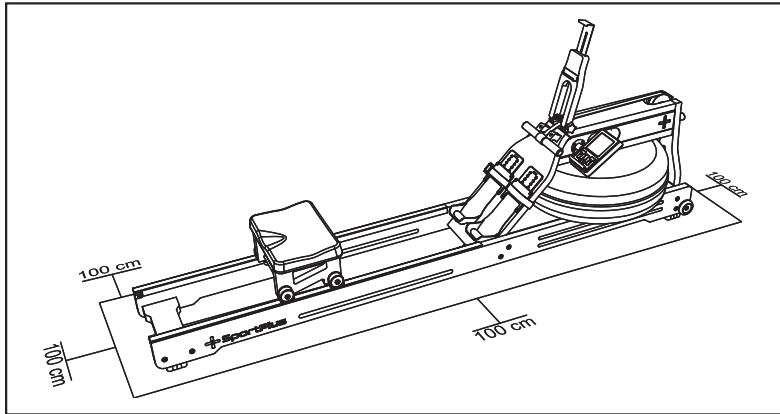


Figura A



¡Cuidado peligro de aplastamiento! Las piezas móviles, como el asiento (P), podrían aplastar o cortar su cuerpo. ¡No toque las guías de deslizamiento (O, L) cuando utilice el producto!

3. Preparar/Dejar de usar/Guardar

Nivel de agua - Resistencia

- La resistencia depende del nivel de agua en el depósito de agua (E). El nivel 13 es la resistencia más baja. El nivel 19 es la resistencia más alta.
- El indicador de nivel de agua se encuentra en el lateral del depósito de agua (E) (véase el paso 9). El nivel de llenado máximo es el nivel 19. Nunca lo llene por encima de este límite. Si el depósito de agua (E) se llena por encima de este límite, la garantía queda anulada.

Llenar y vaciar el depósito

1. Retire la tapa del depósito (C) del depósito de agua (E).
2. Utilice una taza o la bomba de sifón (T) y un cubo para llenar el depósito de agua (E) con agua (véase el paso 9). Utilice el indicador de nivel de agua situado en el lateral del depósito de agua (E) para medir el nivel de agua deseado en el depósito.
3. Para vaciar el depósito de agua (E), coloque un cubo junto al producto. Utilice la bomba de sifón (T) para bombear el agua del depósito de agua (E) al cubo.
4. Introduzca la tapa del depósito (C) en el depósito de agua (E). Limpie el agua sobrante presente en el bastidor de la máquina.

Nota:

- Llene el depósito de agua (E) sólo con agua del grifo. Utilice agua destilada si la calidad del agua local es deficiente.
- Cambie el agua regularmente para evitar la acumulación de bacterias.
- El agua del depósito de agua (E) no es apta para el consumo. Elimine el agua después de bombearla del depósito de agua (E).

Ajuste de los pedales

Ajuste los pedales (Q) al tamaño de sus pies adaptando la circunferencia de la correa (véase la fig. B).

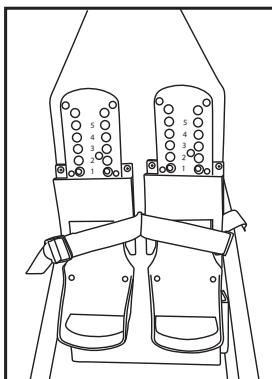


Figura B

Maniobra

- Para transportar el producto, levántelo por el lado opuesto al depósito de agua (E) (véase la fig. C) hasta que las ruedas (I) toquen el suelo. Con las ruedas (I) en el suelo, puede transportar el producto al lugar deseado.
- Si es necesario, solicite la ayuda de otra persona.

Conservación

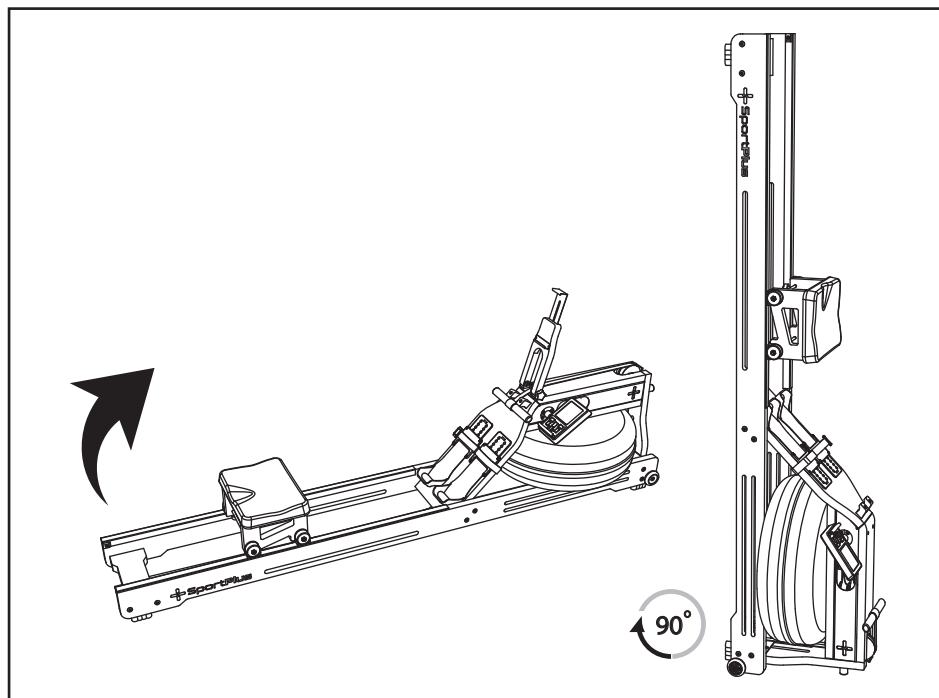


Figura C

- Cuando no se utiliza el producto, este puede guardarse en posición vertical para ahorrar espacio (véase la fig. C).
- Si no va a utilizar el producto durante más de un mes, vacíe el depósito de agua (E) antes de guardarlo.

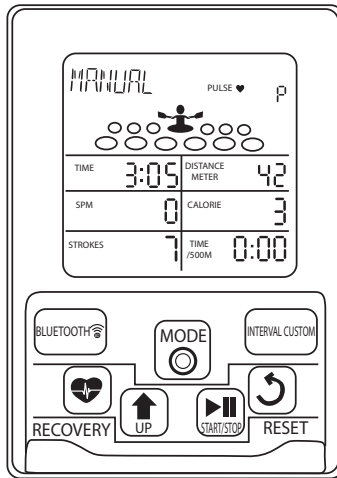
¡ATENCIÓN!

- Muévase con cuidado al levantar el producto, ya que su cabeza puede tocar la parte trasera de los carriles (H, N).



¡Cuidado peligro de aplastamiento! Al levantar el producto, el asiento (P) se deslizará hacia abajo.

4. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas

MODE	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla MODE para seleccionar la función o el valor. • Si mantiene pulsada la tecla MODE junto con la tecla UP durante aprox. 2 s, la unidad de medida para la distancia (m o mi) cambiará.
UP	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla UP para aumentar los valores funcionales al introducir los parámetros de entrenamiento.
RESET	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla RESET para borrar los valores previamente ajustados o para revisar la selección de funciones o para regresar al modo Standby. • Pulse la tecla RESET durante aprox. 3 s para restablecer todos los valores.
RECOVERY	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla RECOVERY para medir la frecuencia cardíaca.
START/STOP	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla START/STOP para iniciar / detener el programa de entrenamiento seleccionado.
BLUETOOTH®	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla BLUETOOTH, para activar o desactivar la función Bluetooth®.
INTERVAL CUSTOM	<ul style="list-style-type: none"> • Pulse la tecla INTERVAL CUSTOM para llegar al modo de entrenamiento por intervalos con los ajustes definidos por el usuario (CUSTOM).

Funciones en pantalla

TIME	<ul style="list-style-type: none"> • El tiempo de entrenamiento real (0 a 99 min)
DISTANCE	<ul style="list-style-type: none"> • Distancia recorrida (remada) (0 a 9999 km o millas)
CALORIE	<ul style="list-style-type: none"> • Visualización del consumo de calorías (0 a 9999 kcal)
SPM	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de remo por minuto (0 a 999 golpes de remo)
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> • Golpes de remo en el modo de entrenamiento actual (0 a 9999 golpes de remo)
TIME/500M	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo necesario para recorrer una distancia (remada) de 500 m (0 a 99 minutos)
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> • Visualización de las pulsaciones (30 a 230 pulsaciones por minuto) • El ordenador (F) tiene un receptor integrado para el transmisor de frecuencia cardíaca que es adecuado para casi todas las correas de pecho comunes de 5,3 kHz (correa de pecho no incluida). • Observe también el manual de instrucciones de la correa de pecho.

Funcionamiento

Instale 4 pilas AA con la polaridad correcta en el compartimento de las pilas del ordenador (F) (véase el paso 11). El ordenador (F) emite un pitido durante 2 segundos.

Indicaciones importantes:

1. El ordenador (F) se activa automáticamente al iniciar un ejercicio o pulsar una tecla.
2. El ordenador (F) pasa automáticamente al modo Standby después de 4 minutos si no recibe ninguna señal.
3. Si no aparece ningún dato o sólo aparecen datos parciales en el ordenador (F), sustituya las pilas.

Elija entre 2 formas diferentes de encender el ordenador (F): Seleccionar inicio rápido o modo de entrenamiento.

Inicio rápido

1. Inicie su entrenamiento.
2. Suena un pitido.
3. El ordenador (F) arranca en el modo de funcionamiento manual (**MANUAL**).
4. Durante el entrenamiento, el ordenador (F) mide continuamente los siguientes valores: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES** y **TIME/500M**.
5. Pulse la tecla **START/STOP** para insertar una pausa.
6. En la pantalla parpadea **STOP**.
7. Pulse la tecla **START/STOP** para continuar su entrenamiento.
8. Pulse la tecla **RESET** para regresar al modo Standby.

Seleccionar el modo de entrenamiento

1. Pulse la tecla **MODE** para encender el ordenador (F).
2. Pulse la tecla **UP** para seleccionar un modo de entre 3 modos de entrenamiento: **MANUAL** (entrenamiento manual), **INTERVAL** (entrenamiento por intervalos) o **TARGET** (entrenamiento hasta valores predeterminados).

Entrenamiento manual (MANUAL)

1. Pulse la tecla **UP** hasta que el modo de entrenamiento **MANUAL** parpadee en la pantalla.
2. Pulse nuevamente la tecla **MODE** para confirmar el modo seleccionado.
3. Suena un pitido.
4. En la pantalla aparece **MANUAL**.
5. Comience el entrenamiento.
6. Durante el entrenamiento, el ordenador (F) mide continuamente los siguientes valores: **PULSE**, **TIME**, **DISTANCE**, **SPM**, **CALORIE**, **STROKES** y **TIME/500M**.

Entrenamiento por intervalos (INTERVAL)

El producto ofrece 3 entrenamientos por intervalos de entre los cuales elegir:

- **10/20**: 8 rondas de 10 segundos de entrenamiento cada una y una pausa de 20 segundos
- **20/10**: 8 rondas de 20 segundos de entrenamiento cada una y una pausa de 10 segundos
- **CUSTOM**: Ajuste definido por el usuario para el número de rondas, así como los tiempos de entrenamiento y de pausa por ronda.

Pulse la tecla **INTERVAL CUSTOM** para llegar directamente al modo de entrenamiento por intervalos **CUSTOM**.

1. Pulse la tecla **UP** hasta que aparezca el modo de entrenamiento **INTERVAL**.
2. Pulse nuevamente la tecla **MODE** para confirmar el modo seleccionado.
3. Suena un pitido.
4. Pulse la tecla **UP** para elegir una de las 3 funciones de entrenamiento por intervalos: **10/20**, **20/10** o **CUSTOM**.
5. Pulse nuevamente la tecla **MODE** para confirmar la función seleccionada.

10/20 (10 s de entrenamiento, 20 s de pausa)

1. En la pantalla parpadea **READY**. Comienza una cuenta atrás de 3 s. Suena un pitido cada segundo.
2. En la pantalla aparece **WORK 01/08**. Comienza una cuenta atrás de 10 s.
3. Durante el entrenamiento, el ordenador (F) mide continuamente los siguientes valores: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
4. En la pantalla aparece **REST 01/08**. Comienza una cuenta atrás de 20 s. Suena un pitido cada segundo.
5. Durante los últimos 3 s parpadea **READY** en la pantalla.
6. Los pasos 2 al 5 se repiten hasta que aparezca **WORK 08/08** en la pantalla.
7. Cuando termina el entrenamiento, parpadea **STOP** en la pantalla. Se muestran los siguientes valores de entrenamiento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
8. Pulse la tecla **RESET** para regresar al modo Standby.

20/10 (20 s de entrenamiento, 10 s de pausa)

1. En la pantalla parpadea **READY**. Comienza una cuenta atrás de 3 s. Suena un pitido cada segundo.
2. En la pantalla aparece **WORK 01/08**. Comienza una cuenta atrás de 20 s.
3. Durante el entrenamiento, el ordenador (F) mide continuamente los siguientes valores: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
4. En la pantalla aparece **REST 01/08**. Comienza una cuenta atrás de 10 s. Suena un pitido cada segundo.
5. Durante los últimos 3 s parpadea **READY** en la pantalla.
6. Los pasos 2 al 5 se repiten hasta que aparezca **WORK 08/08** en la pantalla.
7. Cuando termina el entrenamiento, parpadea **STOP** en la pantalla. Se muestran los siguientes valores de entrenamiento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
8. Pulse la tecla **RESET** para regresar al modo Standby.

CUSTOM
(definido por el
usuario)

1. En la pantalla parpadea **CUSTOM**.
2. Pulse nuevamente la tecla **MODE** para ajustar un valor definido por el usuario.
3. En la pantalla aparece **SET ROUND**. El valor **01** parpadea. Pulse la tecla **UP** para aumentar el número de rondas (0 a 99). Pulse la tecla **MODE** para confirmar los datos introducidos.
4. En la pantalla aparece **SET WORK**. El valor **0:05** parpadea. Pulse la tecla **UP** para aumentar el número de segundos por ronda (0:05 a 10:00). Pulse la tecla **MODE** para confirmar los datos introducidos.
5. En la pantalla aparece **SET REST**. El valor **0:05** parpadea. Pulse la tecla **UP** para aumentar el número de segundos por pausa (0:05 a 10:00). Pulse la tecla **MODE** para confirmar los datos introducidos.
6. En la pantalla parpadea **READY**. Comienza una cuenta atrás de 3 s. Suena un pitido cada segundo.
7. En la pantalla aparece **WORK 01/xx**. Comienza una cuenta atrás de x s (valor ajustado).
8. Durante el entrenamiento, el ordenador (F) mide continuamente los siguientes valores: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
9. En la pantalla aparece **REST 01/xx**. Comienza una cuenta atrás de x s (valor ajustado). Suena un pitido cada segundo.
10. Durante los últimos 3 s parpadea **READY** en la pantalla.
11. Los pasos del 7 al 10 se repiten hasta que aparezca **WORK xx/xx** en la pantalla.
12. Cuando termina el entrenamiento, parpadea **STOP** en la pantalla. Se muestran los siguientes valores de entrenamiento: **PULSE, TIME, DISTANCE, SPM, CALORIE, STROKES** y **TIME/500M**.
13. Pulse la tecla **RESET** para regresar al modo Standby.

Entrenamiento hasta valores predeterminados (TARGET)

En el modo de entrenamiento **TARGET** usted puede introducir un valor predeterminado para una función seleccionada.

1. Pulse la tecla **UP** hasta que se muestre el modo de entrenamiento **TARGET**.
2. Pulse nuevamente la tecla **MODE** para confirmar el modo seleccionado.
3. Suena un pitido. El valor predeterminado de tiempo parpadea.
4. Pulse la tecla **MODE** para cambiar a la siguiente función.
5. Tras seleccionar una función, en la pantalla aparece **SET** y el valor predeterminado parpadea.
6. Pulse la tecla **UP** para aumentar el valor predeterminado para: Tiempo (**TIME**), Distancia (**DISTANCE**), Golpes de remo (**STROKES**), Pulsaciones (**PULSE**) o Calorías (**CALORIE**).
7. Pulse la tecla **MODE** para confirmar los datos introducidos.
8. Pulse la tecla **START** para confirmar los datos introducidos y comenzar el entrenamiento.
9. Una vez alcanzado el valor predeterminado, en la pantalla aparece **STOP**. Suena un pitido 3x.
10. Pulse **START/STOP** y seguidamente **RESET** para terminar el entrenamiento antes de lo previsto. De esta forma llega al modo Standby.
11. Pulse la tecla **MODE** para seleccionar un nuevo programa de entrenamiento.

Modo de recuperación (RECOVERY)

En el modo de recuperación puede comprobar la velocidad de recuperación de su corazón tras completar una unidad de entrenamiento.

1. El ordenador (F) tiene un receptor integrado para el transmisor de frecuencia cardíaca que es adecuado para casi todas las correas de pecho comunes de 5,3 kHz (correa de pecho no incluida).
2. Siga llevando la correa de pecho después del entrenamiento y pulse la tecla **RECOVERY**.
3. En la pantalla aparece una cuenta atrás de 60 segundos.
4. Una vez transcurrida la cuenta atrás aparecerá en la pantalla un indicador de estado: F1 a F6. F1 es "excelente"; F6 es "deficiente".
5. Pulse nuevamente la tecla **RECOVERY** para volver a la vista principal.

Modo Standby

- En el modo Standby, los siguientes valores parpadean en la pantalla: **MANUAL**, **INTERVAL**, **TARGET**, **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **TIME/500M**, **STROKES**.
- Pulse la tecla **MODE** para llegar a la selección del modo de entrenamiento.

Tecla Bluetooth®

Pulse la tecla Bluetooth® para activar o desactivar Bluetooth® en el ordenador (F). Si Bluetooth® está activado, parpadeará en pantalla el símbolo de Bluetooth®.

Control mediante una app

A través de Bluetooth® 4.0 puede emparejar el ordenador (F) con su smartphone o su tablet. Para ello, descargue una app adecuada.

5. CONSEJOS PARA EL ENTRENAMIENTO

INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

- Antes de empezar el entrenamiento, consulte con su médico. Pregúntele en qué medida un entrenamiento es bueno para usted. Existe riesgo de daños para la salud por un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- Evite sobrecargar su cuerpo exigiéndole demasiado esfuerzo. No entrene si ya siente agotamiento o cansancio. Comience el entrenamiento lentamente si no está acostumbrado a practicar ejercicio físico.
- Finalice el entrenamiento de inmediato si percibe algún dolor o molestia.
- No se alimente 30 minutos antes o después del entrenamiento.
- Preste atención durante el entrenamiento a que su respiración sea relajada y constante.
- Para evitar lesiones, realice calentamientos antes de empezar el entrenamiento y finalice con una fase de enfriamiento.
- Asegúrese de beber una cantidad suficiente de líquido durante el entrenamiento. Recuerde que la cantidad de ingestión de líquido recomendada de aprox. 2 litros al día se incrementa con el esfuerzo físico. El líquido que tome deberá estar a temperatura ambiente.
- Utilice el producto sólo con ropa de deporte y con un calzado que tenga una suela antideslizante. Evite la ropa ancha, que pueda quedar atrapada en las piezas móviles del producto.
- Compruebe regularmente su pulso. Determine su rango de frecuencia personal para poder alcanzar un buen entrenamiento. Tenga en cuenta su edad y su condición física. La siguiente tabla pretende servir de guía para determinar el pulso de entrenamiento ideal:

Edad	Rango de frecuencia cardíaca 50–75 % (Golpes por minuto) - pulso de entrenamiento ideal -	Frecuencia cardíaca máxima 100 % (220 pulsaciones – Edad)
20 años	100 a 150	200
25 años	98 a 146	195
30 años	95 a 142	190
35 años	93 a 138	185
40 años	90 a 135	180
45 años	88 a 131	175
50 años	85 a 127	170
55 años	83 a 123	165
60 años	80 a 120	160
65 años	78 a 116	155
70 años	75 a 113	150



¡ADVERTENCIA!

El sistema de control de la frecuencia cardíaca puede ser impreciso. Un entrenamiento excesivo podría conducir a lesiones graves o la muerte. Si tiene sensación de desmayo, detenga el ejercicio inmediatamente.

6. Ejercicio

Posición

- Siéntese en el asiento (P) y ponga sus pies cuidadosamente en los pedales (Q).
- Tome la barra de tracción (D) de la bancada.
- Los brazos deben estar estirados en la posición de inicio, el torso ligeramente inclinado hacia adelante y las piernas dobladas.

Desarrollo del ejercicio

- Estire las piernas sin modificar la inclinación del torso.
- Flexione el torso ligeramente hacia atrás con las piernas completamente estiradas.
- Sólo ahora tire de la barra de tracción (D) con los brazos llevándola hacia su pecho.
- Regrese a la posición inicial siguiendo los mismos pasos en orden inverso y repita el proceso.

7. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Después del montaje y antes de cada uso del producto, compruebe si todos los pernos/tuercas están correctamente apretados.
- Limpie regularmente el producto con un paño ligeramente humedecido con 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 uno o dos años. Utilice para ello un lubricante convencional.

8. INDICACIONES PARA LA 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 las autoridades competentes si desea más información sobre este tema.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Así contribuirá a proteger el medio ambiente.

Consulte con las autoridades locales cuáles son los puntos de recogida y los respectivos horarios.



¡No tire las pilas a la basura doméstica!

Como consumidor, está obligado por ley a devolver las pilas usadas. Podrá entregar sus pilas gastadas en los centros de recolección de su comunidad o en aquellos puntos, donde se vendan las pilas en cuestión.

9. BÚSQUEDA DE ERRORES

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
Ordenador		
Ninguna indicación o función	No hay suministro eléctrico	Faltan pilas – colocar Pilas vacías – colocar unas nuevas Pilas mal colocadas – colocar correctamente
Mecánica		
Partes faltantes	–	Comprobar el embalaje Llame al servicio técnico
El producto chirría	Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas.	Lubricar la pieza que chirría con aceite denso o grasa
Ninguna indicación	Correa de pecho incompatible	Utilice una correa de pecho de 5,3 kHz sin codificación
Indicador discontinuo o impreciso	Alcance insuficiente Contacto corporal escaso de la correa	Cambie las pilas de la correa de pecho Humedezca la superficie de contacto de la correa de pecho según las instrucciones del fabricante, o utilice un gel de contacto.

10. SERVICIO Y PIEZAS DE RECAMBIO

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

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 la compra

INDICACIÓN IMPORTANTE

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

11. TÉRMINOS DE LA GARANTÍA

SportPlus garantiza que el producto al que se refiere la garantía ha sido fabricado con materiales de alta calidad y ha sido comprobado con la máxima diligencia.

Para que la garantía tenga validez, resulta esencial que el uso y el montaje se realicen conforme al manual de instrucciones. Un uso indebido y/o transporte inadecuado puede anular el derecho de garantía.

El período de garantía, que comienza en la fecha de la compra del producto, es de 2 años. Si el producto que ha adquirido tiene algún defecto, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente en el plazo de 24 meses contados a partir de la fecha de la compra. Quedarán excluidos de la garantía:

- Los daños por aplicación de una fuerza externa.
- 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 indicados anteriormente.
- Si se originan defectos por manejo o mantenimiento incorrectos, negligencia o accidentes.
- De igual modo, quedarán excluidos los consumibles y los materiales sujetos a desgaste como, por ejemplo, rodamientos y acolchados.
- El producto ha sido concebido para un uso privado. La garantía no será válida para un uso comercial.

12. LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción y datos	Cantidad
A	Tornillo (M6x65)	2 *
B	Soporte para tablet	1
C	Tapa del depósito	1 *
D	Barra de tracción	1 *
E	Unidad principal con depósito de agua	1
F	Ordenador	1 *
G	Tornillo con casquillo (M6x16)	8
H	Carril derecho	1
I	Rueda con rosca de tornillo, tuerca y arandela	2
J	Tuerca de casquillo (M8x20)	8
K	Tornillo (M8x58)	4
L	Guía de deslizamiento derecha	1 *
M	Espaciador con cuerda elástica	1
N	Carril izquierdo	1
O	Guía de deslizamiento izquierda	1 *
P	Asiento	1
Q	Pedal	2 *
R	Soporte para los pies	1
S	Tope de madera con tornillo	2
T	Bomba de sifón	1
U	Llave de hexágono interior	2
V	Tope de madera con tornillo	2

* premontados

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

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

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

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

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<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

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

URL:

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