

GEBRAUCHSANWEISUNG

RUDERGERÄT

OPERATING INSTRUCTIONS
ROWING MACHINE

BEDIENINGSHANDLEIDING
ROEITRAINER

INSTRUCTIONS D'UTILISATION
RAMEUR

MANUALE UTENTE
VOGATORE

MANUAL DE INSTRUCCIONES
MAQUINA DE REMO

DE

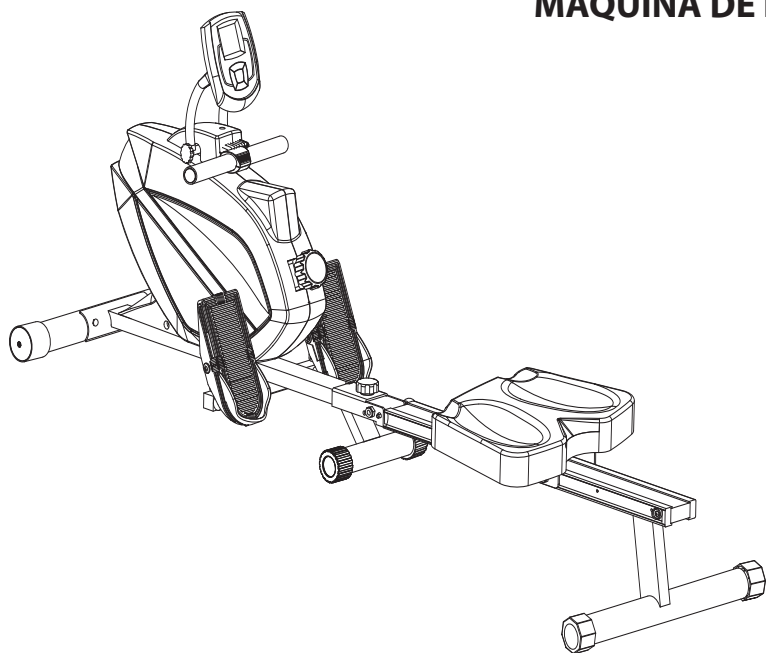
GB

NL

FR

IT

ES



 **SportPlus**

SP-MR-008
SP-MR-008-B
SP-MR-108-B/B

Sehr geehrte Kundin,
Sehr geehrter Kunde,

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

Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:

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

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	2
2. SICHERHEITSHINWEISE.....	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	5
4. TEILELISTE.....	6
5. MONTAGEANLEITUNG	10
6. ZUSAMMENKLAPPEN/AUSKLAPPEN.....	14
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	15
8. TRAININGSTIPPS.....	17
9. TRANSPORT.....	17
10. WARTUNG & REINIGUNG.....	17
11. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	18
12. FEHLERSUCHE.....	18
13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN.....	19
14. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN.....	20

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H):	ca. 190 x 51 x 77 cm
Gesamtgewicht:	ca. 26,5 kg
Klasse:	HC (Heimbereich), EN ISO 20957-1:2013 / EN 957-7:1998
Max. Gewicht des Benutzers:	150 kg

Computerinformationen

Modell:	X-6420
Batterieanzahl:	2
Batterietyp:	AA, 1,5 V
Computerfunktionen:	Zeit, Gesamtzähler Ruderschläge, Zähler Ruderschläge pro Trainingseinheit, Schlagfrequenz, ca. Kalorienverbrauch, Pulsanzeige

2. SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

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

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

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

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- **Warnung:** Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- **Warnung:** Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Unterlage platziert werden.
- 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 und rutschfesten Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 0,6 m ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN

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

2. SICHERHEITSHINWEISE

HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

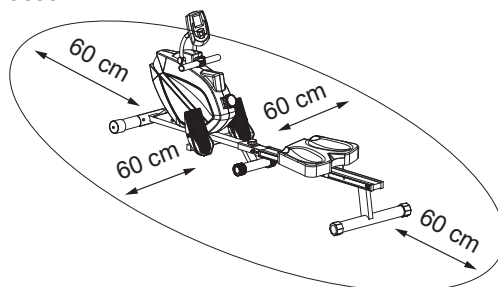
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. 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.

HINWEISE ZUR MONTAGE

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

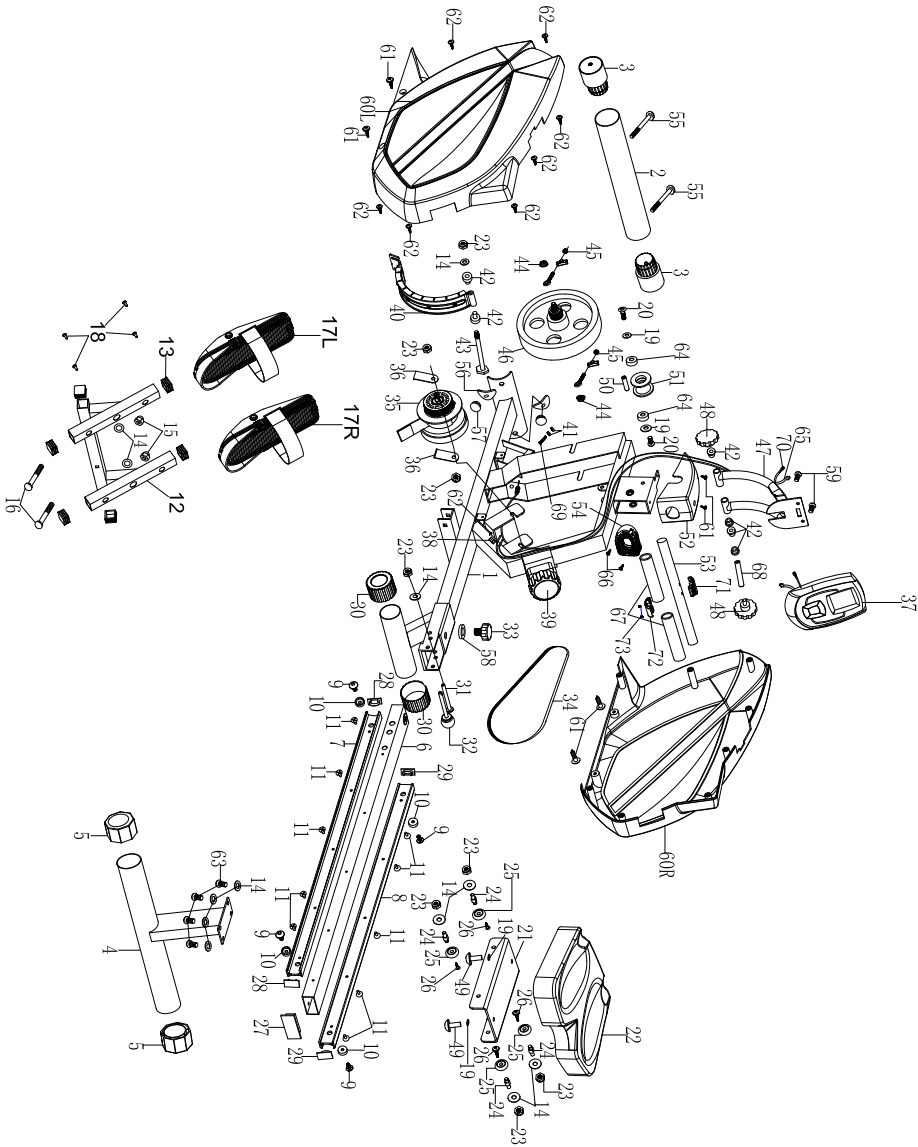
2. ÜBUNGSBEREICH

Sorgen Sie stets für ausreichend Platz um das Produkt herum, mit einem Minimum von 60 cm auf jeder Seite. Dadurch ist sichergestellt, dass der Benutzer im Notfall schnell und sicher absteigen kann.



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH



4. TEILELISTE

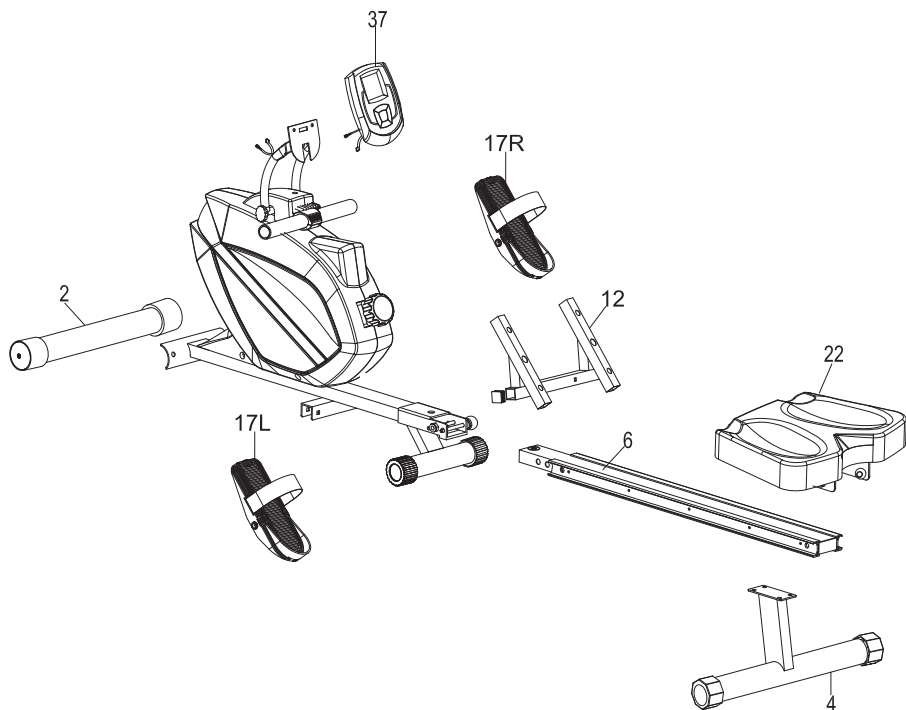
Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß mit Transportrollen	1
3	Endkappe vorderer Standfuß	2
4	Hinterer Standfuß	1
5	Endkappe mit Höhenausgleich	2
6	Rollschiene	1
7	Rollschiene linker Teil	1
8	Rollschiene rechter Teil	1
9	Inbusschraube M8	4
10	Abstandhalter	4
11	Schraube ST5*15	10
12	Pedalhalterung	1
13	Endkappe Pedalhalterung	6
14	Unterlegscheibe $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Mutter M8	2
16	Schraube M8*45	2
17L	Linkes Pedal	1
17R	Rechtes Pedal	1
18	Selbstschneidende Schraube 5 x 20	4
19	Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Schraube M6*12	2
21	Sitzhalterung	1
22	Sitz	1
23	Mutter M8	8
24	Achse für Sitzhalterung	4
25	Rolle für Sitzhalterung	4
26	Schraube M5*15	4
27	Endkappe Rollschiene 30*60	1
28	Endkappe untere Rollschiene	2
29	Endkappe rechte Rollschiene	2
30	Endkappe mittlerer Standfuß	2
31	Schraube M8*80	1
32	Sicherungsstift	1
33	Schraubknopf	1
34	Keilriemen	1
35	Zugseil mit Spule	1
36	Halterung Spule	2
37	Computer	1

4. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
38	Sensorkabel	1
39	Widerstandsregler	1
40	Magnetbremse	1
41	Mutter M6	2
42	Hülse	6
43	Schraube M8*60	1
44	Mutter	2
45	Verstellung	2
46	Schwungscheibe	1
47	Computerhalterung	1
48	Verstellknopf	2
49	Schraube M6*20	2
50	Achse für Antriebsrad	1
51	Antriebsrad	1
52	Abdeckung oben	1
53	Rudergriff	1
54	Auflage Rudergriff	1
55	Schraube M10*75	2
56	Unterlegscheibe $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Mutter M10	2
58	Unterlegscheibe	1
59	Schraube M5*10	2
60L	Linker Seitendeckel	1
60R	Rechter Seitendeckel	1
61	Schraube ST5*15	6
62	Schraube ST5*15	8
63	Schraube M8*16	4
64	Lager 6000z	2
65	Sensorkabel 1	1
66	Schraube ST4*15	2
67	Schaumstoff	2
68	Achse	1
69	Schraube	1
70	Sensorkabel 2	1
71	Handgriffabdeckung, vorn	1
72	Handgriffabdeckung, hinten	1
73	Selbstschneidende Schraube ST4 x 16	2

4. TEILELISTE

Auf dieser Seite finden Sie alle Teile, die in den folgenden Schritten montiert werden.



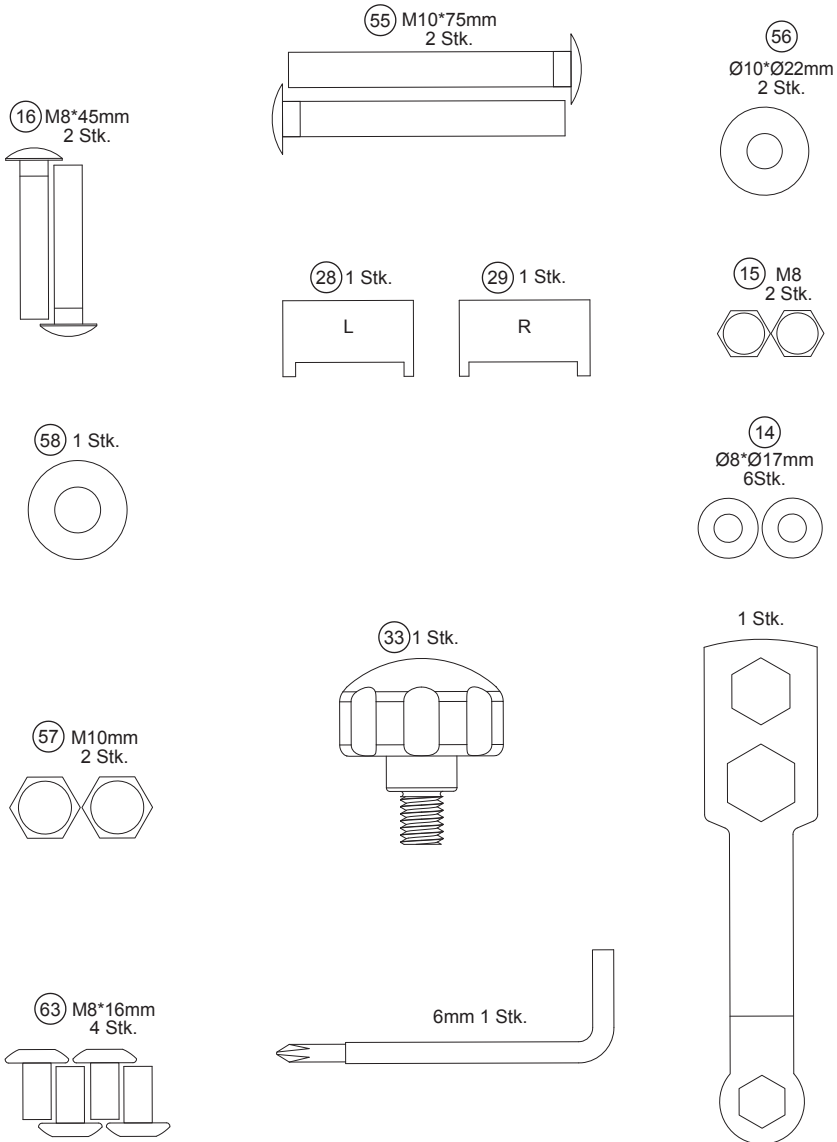
Nr.	Beschreibung
1	Hauptrahmen
2	Standfuß vorne
4	Standfuß hinten
6	Aluminium-Rollschiene
12	Pedalhalterung
17L	Linkes Pedal
17R	Rechtes Pedal
22	Sitz
37	Computer

4. TEILELISTE

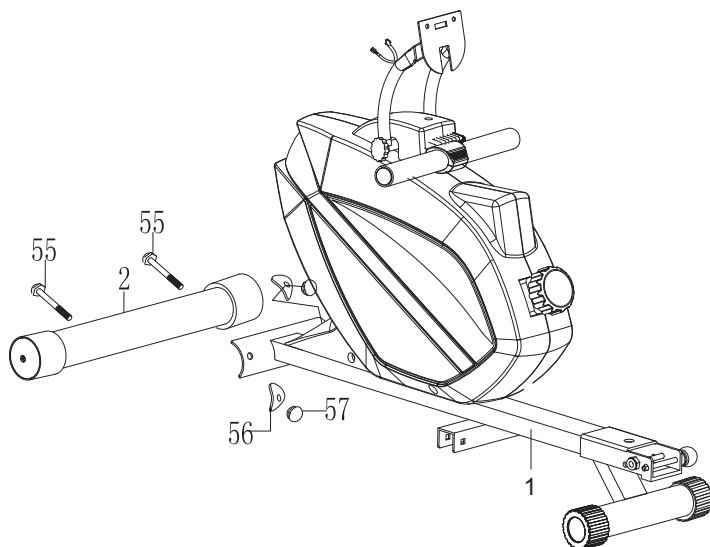
Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen.

Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

DEUTSCH



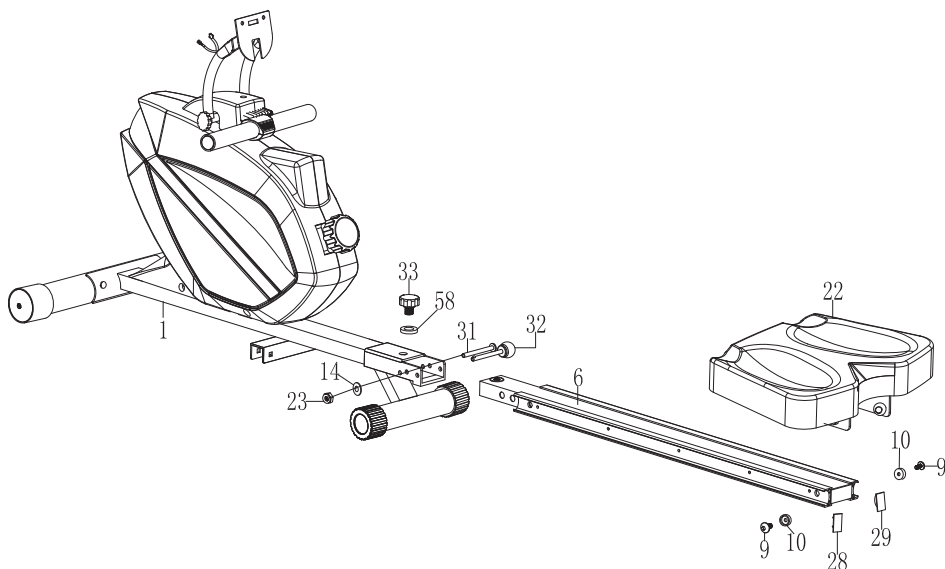
5. MONTAGEANLEITUNG



1. Schritt

Nehmen Sie den vorderen Standfuß (2) mit den integrierten Transportrollen zur Hand und fixieren Sie diesen mit 2 Schrauben (55), 2 Unterlegscheiben (56) sowie 2 Muttern (57) am Hauptrahmen (1).

5. MONTAGEANLEITUNG



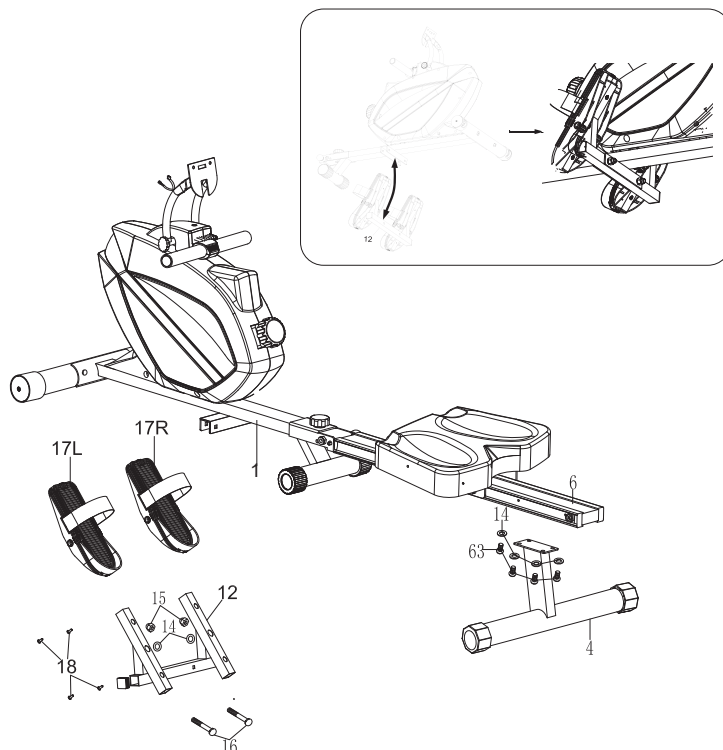
2. Schritt

Entfernen Sie die Inbusschraube (31) und Ziehen Sie den Sicherungsstift (32) aus dem Hauptrahmen (1). Danach schieben Sie die Rollschiene (6) in den Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die Rollschiene zuerst mit einer Inbusschraube (31), 1 Unterlegscheibe (14) und 1 Muttermutter (23), dann fixieren Sie den Schraubknopf (33) und 1 Unterlegscheibe (58) am Hauptrahmen (1). Zum Schluss stecken Sie den Sicherungsstift (32) wieder in das vordere Loch im Hauptrahmen (1).

HINWEIS: Zum Zusammenklappen des Rudergerätes lösen Sie den Schraubknopf (33) und den Sicherungsstift (32), dann können Sie die Rollschiene nach oben klappen. Zur Sicherung stecken Sie, nach dem Hochklappen, den Sicherungsstift (32) wieder in den Hauptrahmen (1).

Entfernen Sie beide Inbusschrauben (9) und Abstandshalter (10) vom hinterem Ende der Rollschiene (6). Schieben Sie den Sitz (22) auf die Rollschiene (6). Montieren Sie die Abstandshalter (10) an der Rollschiene (6) mit je 1 Schraube (9). Außerdem montieren Sie die Endkappen (28/29) ans Ende der Rollschiene (6).

5. MONTAGEANLEITUNG



3. Schritt

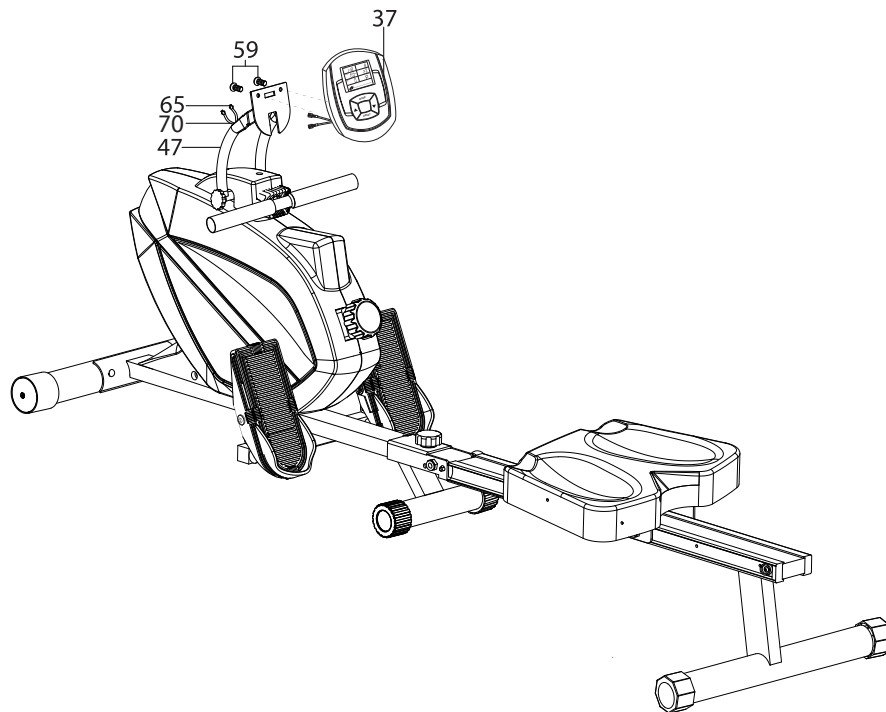
Fixieren Sie den hinteren Standfuß (4) mit 4 Schrauben (63) und 4 Unterlegscheiben (14) an der Rollschiene (6).

Befestigen Sie die Pedalhalterung (12) mit 2 Schrauben (16), 2 Unterlegscheiben (14) sowie 2 Muttern (15) im U-Profil am Hauptrahmen (1) (siehe Detailbild oben rechts).

Befestigen Sie die linke Pedale (17L) an der linken Aufnahme der Pedalhalterung (12). Sichern Sie die Verbindung mit 2 Schrauben (18).

Wiederholen Sie den Vorgang für die rechte Pedale (17R).

5. MONTAGEANLEITUNG



4. Schritt

Verbinden Sie das Sensorkabel 1 (65) und das Sensorkabel 2 (70) mit den jeweiligen Kabeln am Computer (37).

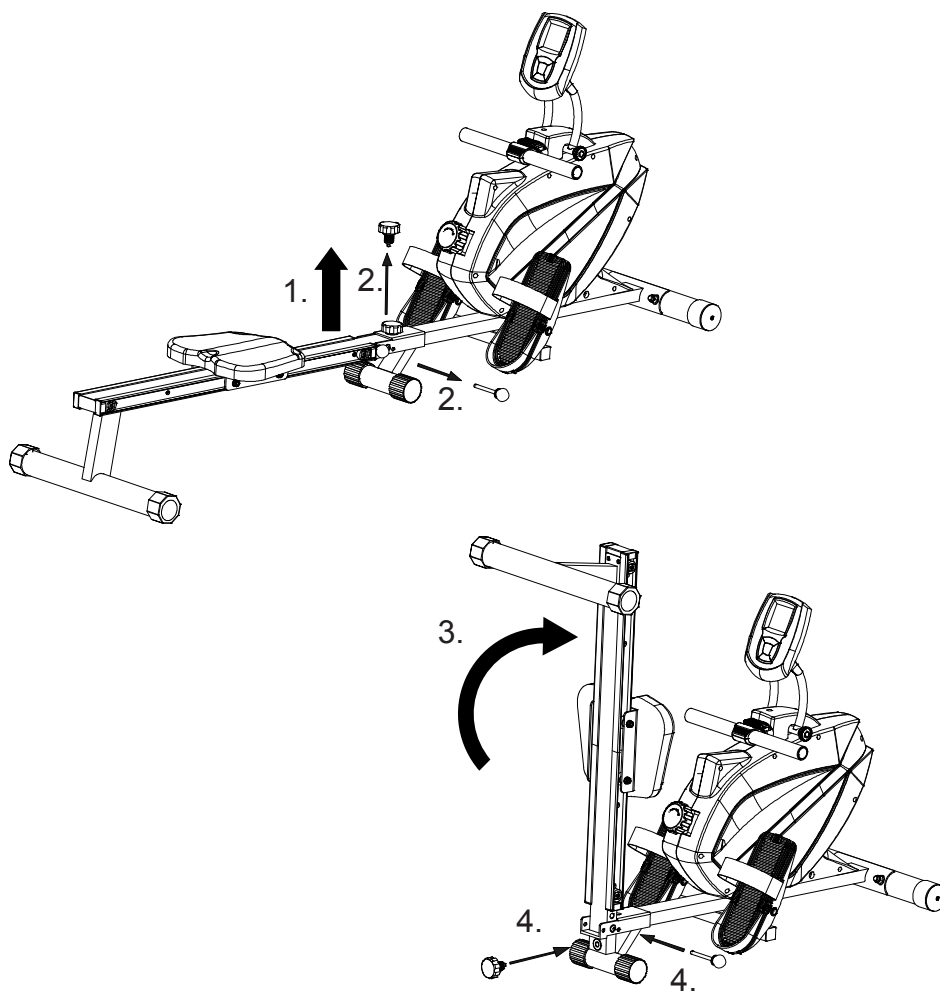
Montieren Sie den Computer (37) mit den 2 vormontierten Schrauben (59) auf der Computerhalterung (47).

Hinweis: Achten Sie darauf, dass keine Kabel auf der Rückseite des Computers eingeklemmt sind.

Hinweis: Der mittlere Standfuß hat im ausgeklappten Zustand keine Funktion und berührt den Boden daher nicht. Dieser dient nur als Standfuß, wenn die Laufschiene hochgeklappt ist.

Überprüfen Sie vor dem Trainingsbeginn nochmals die Befestigung aller Schrauben und Muttern.

6. ZUSAMMENKLAPPEN/AUSKLAPPEN



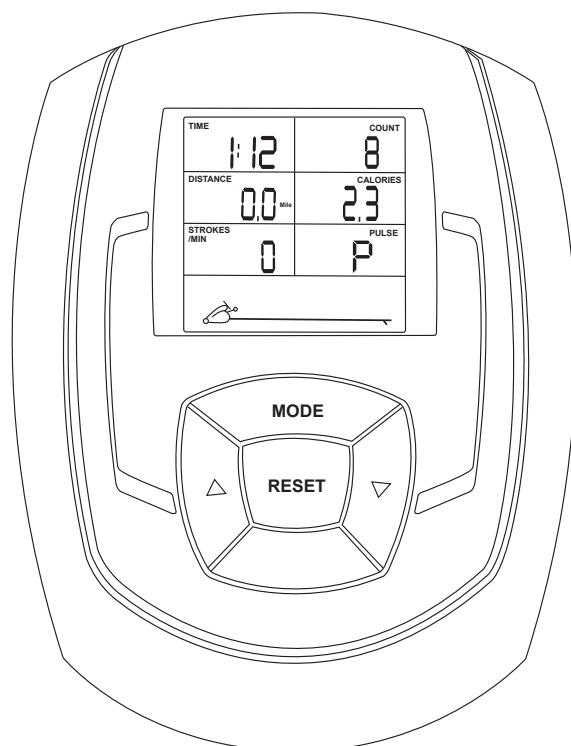
Zusammenklappen

- Heben Sie die Mitte des Produkts etwas nach oben an.
- Ziehen Sie den Sicherungsstift (32) und den Schraubknopf (33) aus dem Gelenk heraus.
- Klappen Sie die Aluminium-Rollschiene (6) ein.
- Befestigen Sie die Aluminium-Rollschiene (6) mit dem Sicherungsstift (32) und dem Schraubknopf (33).

Auseinanderklappen

- Wie beim Zusammenklappen, jedoch in umgekehrter Reihenfolge.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS



Tastenfunktionen:

MODE: Drücken Sie die Taste **MODE**, um zwischen den verschiedenen Funktionen: Time (Zeit), Count (Anzahl Ruderschläge), Distance (Strecke), Calories (ca. Kalorienverbrauch) und Pulse (Herzfrequenz) auswählen zu können. Die ausgewählte Funktion blinkt nun.

△ oder ▽: Drücken Sie die Tasten **△** oder **▽**, um die Trainingszielvorgaben der mittels der Mode-Taste ausgewählten Funktion zu verändern.

RESET: Drücken Sie die Taste **Reset**, um alle Werte auf 0 zurück zu setzen.

RECOVERY: Drücken Sie die Taste **RECOVERY**, um Ihren Erholungspuls zu ermitteln.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS

Funktionen:

1. **TIME (Zeit):** Die Zeit zeigt Ihnen Ihre verstrichene Trainingszeit bis zu 99:59 Minuten an. Sie können auch eine bestimmte Zeit einstellen, die während des Trainings auf 0 heruntergezählt wird.
2. **Count (Anzahl Ruderschläge):** Zeigt die Anzahl der Ruderschläge der aktuellen Trainingseinheit an. Sie können auch eine bestimmte Anzahl Ruderschläge einstellen, die während des Trainings auf 0 heruntergezählt wird.
3. **DISTANCE (Strecke):** Das Display zeigt Ihre bereits zurückgelegte Strecke bis zu 99.90 km an. Sie können einen bestimmten Wert eingeben, dieser wird dann während des Trainings bis auf 0 heruntergezählt.
4. **CALORIES (ca. Kalorienverbrauch):** Während des Trainings zeigt Ihnen der Computer Ihre bereits verbrauchten Kalorien an. Die Kalorien werden von 0.00 bis 9999 gezählt. Sie können Ihr persönliches Kalorienverbrennungsziel im Wert von 1 bis zu 9999 einstellen.
5. **PULSE (Herzfrequenz):** Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen 5,3 kHz Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Diese Funktion zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Sie können über die Taste **MODE** auch eine Zielherzfrequenz einstellen. Beim Erreichen dieser Zielherzfrequenz ertönt ein Signalton.
6. **Ruderpiktogramm:** Dieses Piktogramm zeigt die Länge Ihres Ruderzuges an. Bei vollem Ausschlag ist Ihr Ruderzug optimal. Hinweis: Der ideale Ruderzug kann bedingt von der Körpergröße des Benutzers zu einem nicht vollen Ausschlag führen.
7. **RECOVERY (Erholungspuls):** Zum Ermitteln Ihres Erholungspulses muss ein Brustgurt verwendet werden (nicht im Lieferumfang enthalten). Drücken Sie nach Ihrem Training die **RECOVERY**-Taste. Es beginnt ein Countdown von 60 Sekunden bei dem Ihr Anfangs- und Endpuls gemessen wird. Während der Messung sollten Sie ruhig auf dem Sitz sitzen bleiben. Nach Ablauf der 60 Sekunden wird Ihr Erholungspuls bewertet.

Wichtige Hinweise:

1. Der Computer wird automatisch bei Start einer Übung oder durch das Betätigen einer Taste aktiviert.
2. Der Computer schaltet sich automatisch nach 4 Minuten ab, wenn er kein Signal erhält.
3. Sollte am Computer keine oder nur teilweise eine Anzeige erscheinen, tauschen Sie die Batterien aus.
4. Der Computer wird mit 2 „AA“-Batterien betrieben.

8. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

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

9. TRANSPORT

- Zum Tragen und Transportieren des Produkts werden mindestens 2 Personen benötigt.
- Stellen Sie sich jeweils an beiden Seiten des Produkts auf. Fassen Sie den hinteren Standfuß (4) an. Neigen Sie die Rückseite des Produkts, um die Vorderseite des Produkts auf die Transportrollen (2) zu heben.
- Bewegen Sie das Produkt und stellen Sie es dann vorsichtig ab. Bewegen Sie das Produkt vorsichtig über unebene Flächen. Transportieren Sie das Produkt nicht mit den Transportrollen (2) in ein oberes Stockwerk, sondern tragen Sie das Produkt an den Standfüßen (2, 4).
- Stellen Sie das Produkt auf eine schützende Unterlage, um eine Beschädigung des Bodens zu vermeiden.

10. WARTUNG & REINIGUNG

- Lagern Sie das Produkt an einem trockenen Ort mit möglichst geringen Temperaturschwankungen.
- Kontrollieren Sie das Produkt regelmäßig auf Verschleiß oder Schäden und lassen Sie diese umgehend von Ihrem Fachhändler beheben. Sollten Mängel innerhalb der Gewährleistung auftauchen kontaktieren Sie bitte unseren Service.
- Die Sicherheit des Produktes kann nur garantiert werden, wenn alle Teile regelmäßig auf Verschleiß und Schäden untersucht werden. Verschlossene Teile müssen umgehend ersetzt werden.

- Verwenden Sie zur Reinigung des Produktes keine aggressiven Reinigungsmittel, sondern beseitigen Sie Verschmutzungen und Staub mit einem weichen, evtl. leicht feuchten Tuch.

11. 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 könne'n Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

12. 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.
	Keine Kabelverbindung.	Kabelverbindung überprüfen. Wenn dies nicht hilft, Service anrufen.
Mechanik		
Fehlende Teile.	–	Verpackung überprüfen. Service anrufen.
Rudergerät quietscht.	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert.	Quietschendes Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren.

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
Puls		
Keine Anzeige.	Inkompatibler Brustgurt.	Verwenden Sie einen unkodierten, 5,3 kHz Brustgurt.
Ungenauere oder unterbrochene Anzeige.	Ungenügende Reichweite. Geringer Körperkontakt des Gurtes.	Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes. Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

13. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

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

E-Mail: Service@SportPlus.org

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

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

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

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

Wichtiger Hinweis:

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

14. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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

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

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

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

Dear Customer,

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

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

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

CONTENTS

1. TECHNICAL DATA.....	21
2. SAFETY INSTRUCTIONS.....	22
3. EXPLODED DIAGRAM.....	24
4. PARTS LIST.....	25
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS.....	29
6. COLLAPSING/UNFOLDING.....	33
7. USING THE COMPUTER.....	34
8. TRAINING TIPS.....	36
9. TRANSPORT.....	36
10. MAINTENANCE & CLEANING.....	36
11. NOTES ON DISPOSAL.....	37
12. TROUBLESHOOTING.....	37
13. COMPLAINTS & WARRANTIES.....	38
14. WARRANTY TERMS.....	39

1. TECHNICAL DATA

Product specifications

Dimensions (L x W x H):	approx. 190 x 51 x 77 cm
Total weight:	approx. 26.5 kg
Class:	HC (Home use), EN ISO 20957-1:2013 / EN 957-7:1998

Max. weight of user: 150 kg

Computer information

Model:	X-6420
Number of batteries:	2
Type of batteries:	AA 1.5 V
Computer functions:	Time, total stroke count, stroke count per training, stroke frequency, approx. calorie consumption, pulse display

2. SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED USE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 150 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 this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION – RISK OF INJURY

- **Warning:** Improper or excessive training may result in damage to health.
- **Warning:** The product must be placed on a stable, even surface.
- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the product.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always operate the product on a horizontal and nonslip surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least 0,6 m on all sides of the product.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

CAUTION – PRODUCT DAMAGE

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

2. SAFETY INSTRUCTIONS

ADVICE WITH REGARD TO BATTERIES

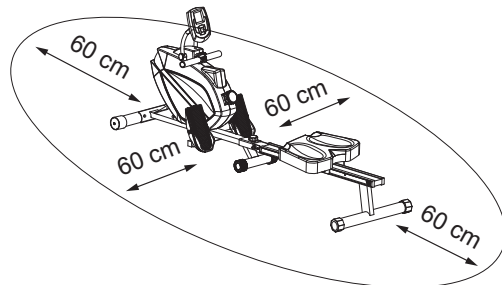
- Remove the batteries if they are empty or if you are no longer using the product. In this way, you will avoid damages that can be caused by leaking.
- The batteries may not be charged or activated with other means, dismantled, thrown into fire or short-circuited. There is a DANGER OF EXPLOSION!
- Preferably 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.

INFORMATION ON ASSEMBLY

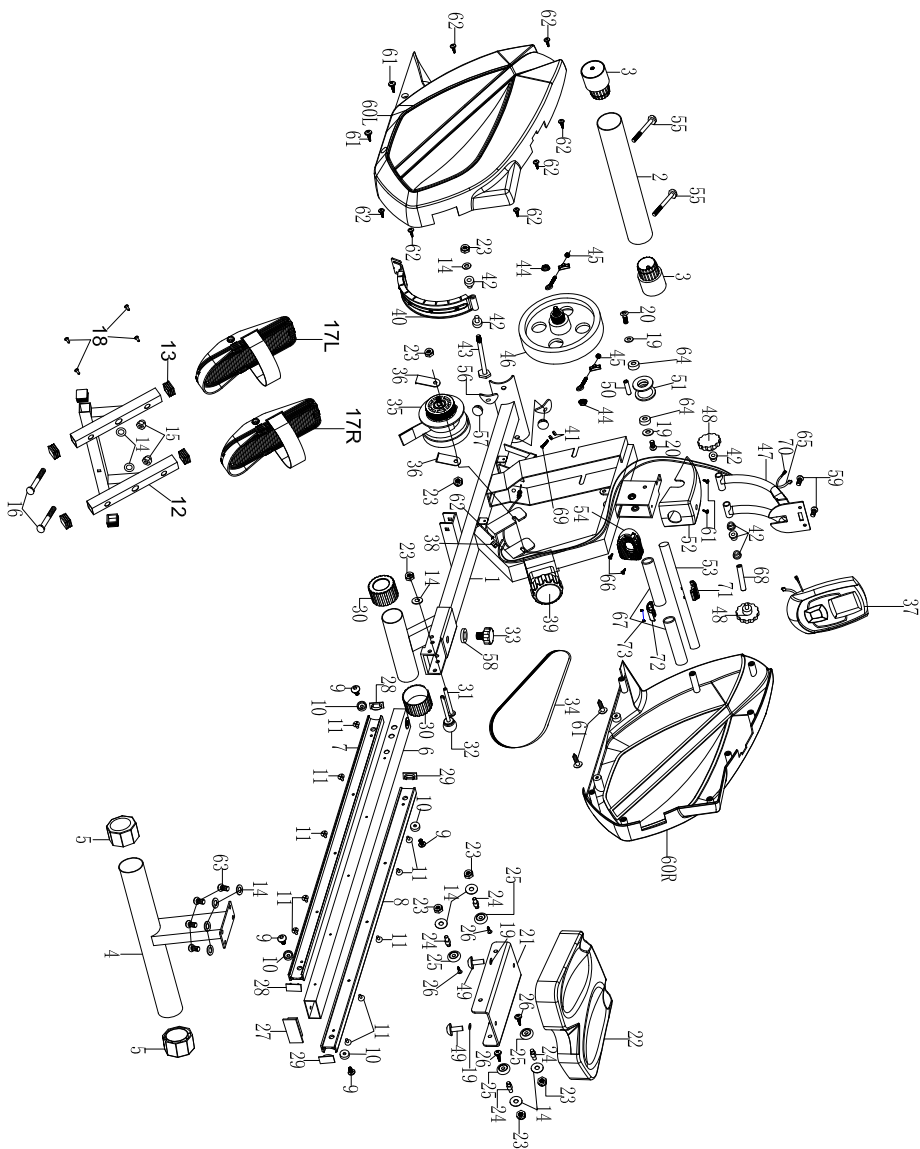
- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the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

2. TRAINING AREA

Always make sure there is enough space around the product, at least 60 cm on each side. This way the user can get off quickly and safely in the event of an emergency.



3. EXPLODED DIAGRAM



4. PARTS LIST

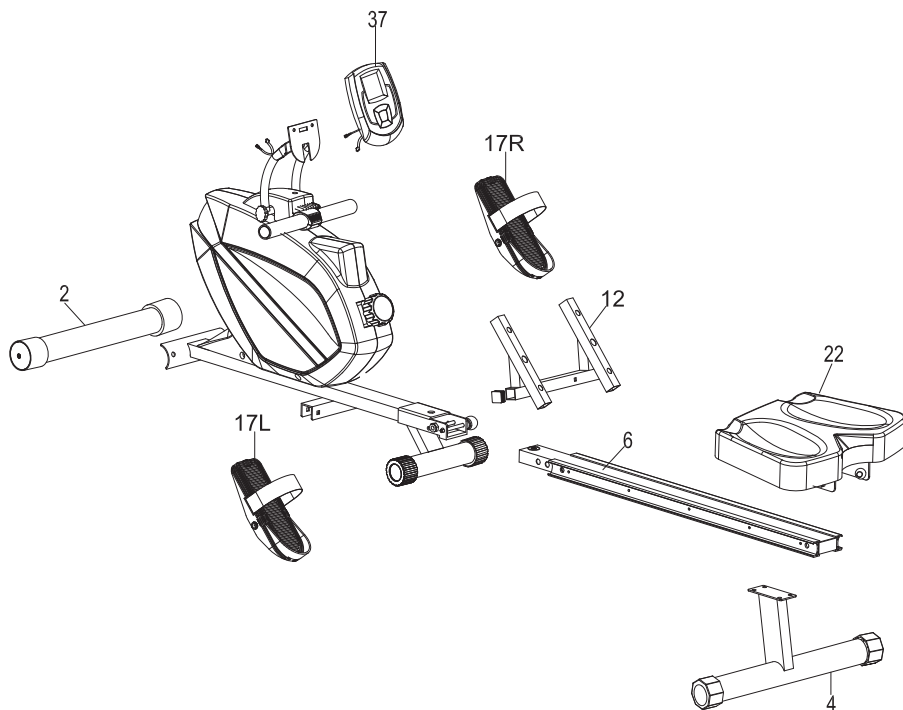
No.	Description and information	Quantity
1	Frame	1
2	Front stabilizer with transport rollers	1
3	End cap for front stabilizer	2
4	Rear stabilizer	1
5	End cap with height correction	2
6	Roller rail	1
7	Left part of roller rail	1
8	Right part of roller rail	1
9	Hex screw M8	4
10	Spacer	4
11	Screw ST5*15	10
12	Pedal mount	1
13	End cap for pedal mount	6
14	Washer $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Cap nut M8	2
16	Screw M8*45	2
17L	Left pedal	1
17R	Right pedal	1
18	Self-tapping screw 5 x 20	4
19	Washer $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Screw M6*12	2
21	Seat mount	1
22	Seat	1
23	Cap nut M8	8
24	Axle for seat mount	4
25	Roller for seat mount	4
26	Screw M5*15	4
27	End cap for roller rail 30*60	1
28	End cap for lower roller rail	2
29	End cap for right roller rail	2
30	End cap for middle stabilizer	2
31	Hex screw M8*80	1
32	Lock pin	1
33	Screw knob	1
34	V-belt	1
35	Pull cable with reel	1
36	Reel mount	2
37	Computer	1

4. PARTS LIST

No.	Description and information	Quantity
38	Sensor cable	1
39	Resistance knob	1
40	Magnetic brake	1
41	Nut M6	2
42	Sleeve	6
43	Screw M8*60	1
44	Nut	2
45	Adjustment	2
46	Flywheel	1
47	Computer mount	1
48	Adjust knob	2
49	Screw M6*20	2
50	Axle for drive wheel	1
51	Drive wheel	1
52	Top cover	1
53	Rowing handle	1
54	Rowing handle rest	1
55	Screw M10*75	2
56	Washer $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Nut M10	2
58	Washer	1
59	Screw M5*10	2
60L	Left side lid	1
60R	Right side lid	1
61	Screw ST5*15	6
62	Screw ST5*15	8
63	Screw M8*16	4
64	Bearing 6000z	2
65	Sensor wire 1	1
66	Screw ST4*15	2
67	Foam	2
68	Axle	1
69	Screw	1
70	Sensor wire 2	1
71	Handlebar cover, front	1
72	Handlebar cover, rear	1
73	Self-tapping screw ST4 x 16	2

4. PARTS LIST

This page shows all the parts that are assembled in the following steps.



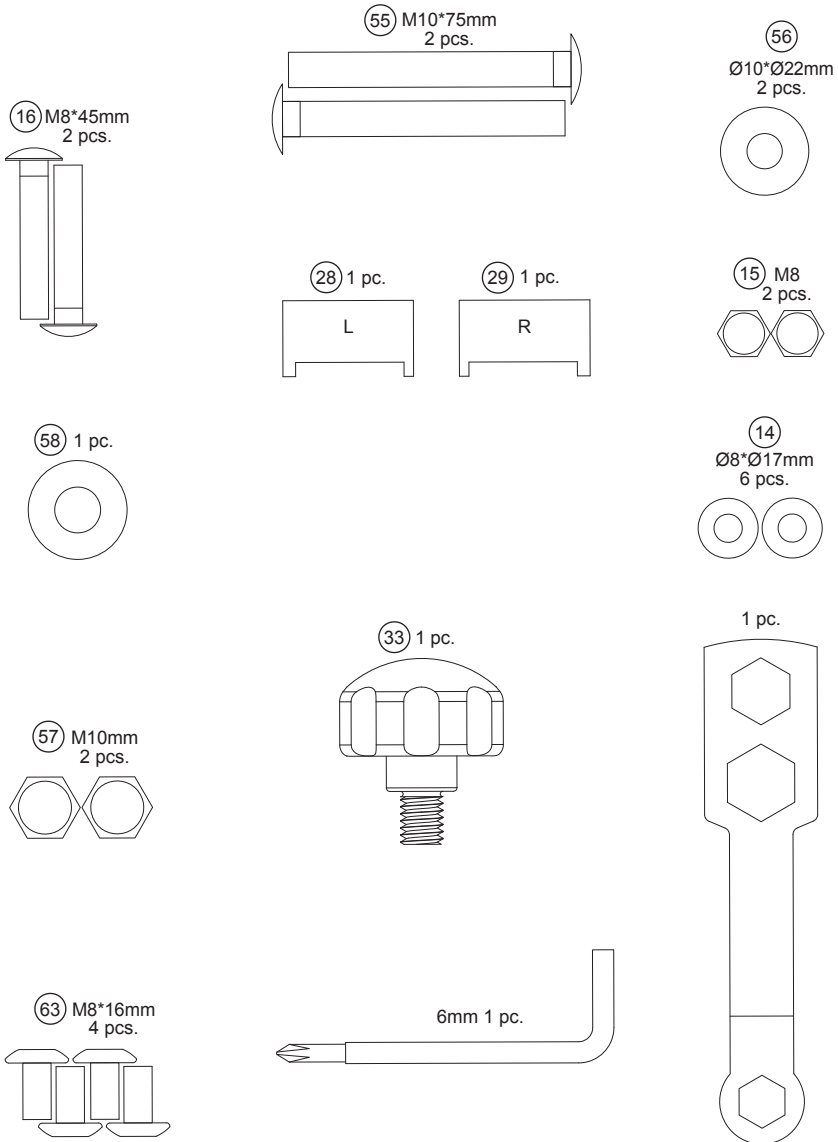
ENGLISH

No.	Description
1	Frame
2	Front stabilizer
4	Rear stabilizer
6	Aluminum roller rail
12	Pedal mount
17L	Left pedal
17R	Right pedal
22	Seat
37	Computer

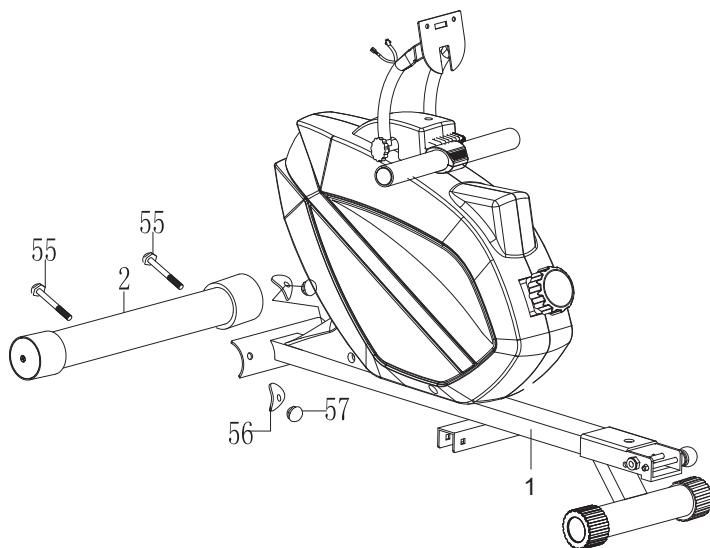
4. PARTS LIST

This page depicts all the small parts (screws, washers, nuts and tools) that you will require for assembly.

All these parts are included in the packaging, shrink-wrapped on a blister card.



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

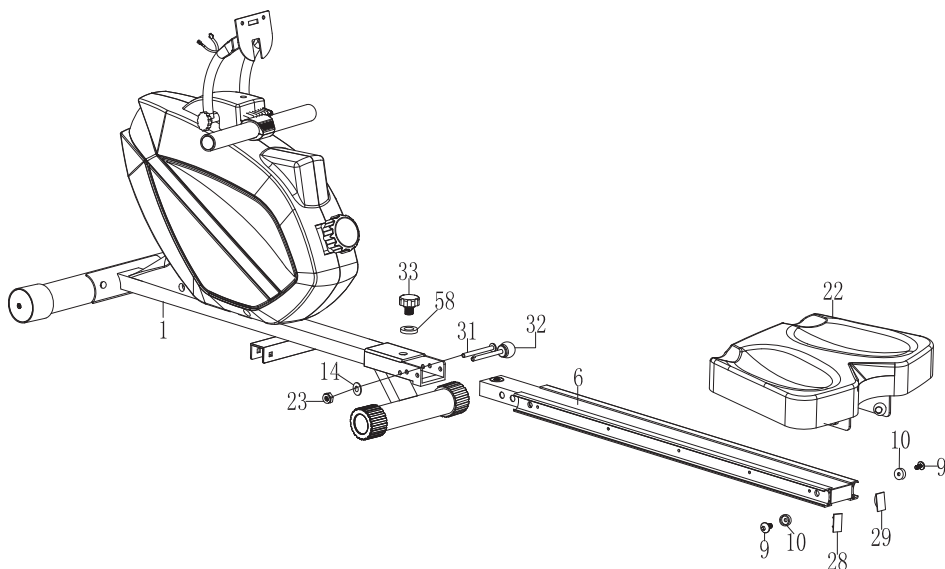


ENGLISH

1. Step

Take the front stabilizer (2) with integrated transport rollers and fasten it to the frame (1) using 2 screws (55), 2 washers (56), and 2 nuts (57).

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



2. Step

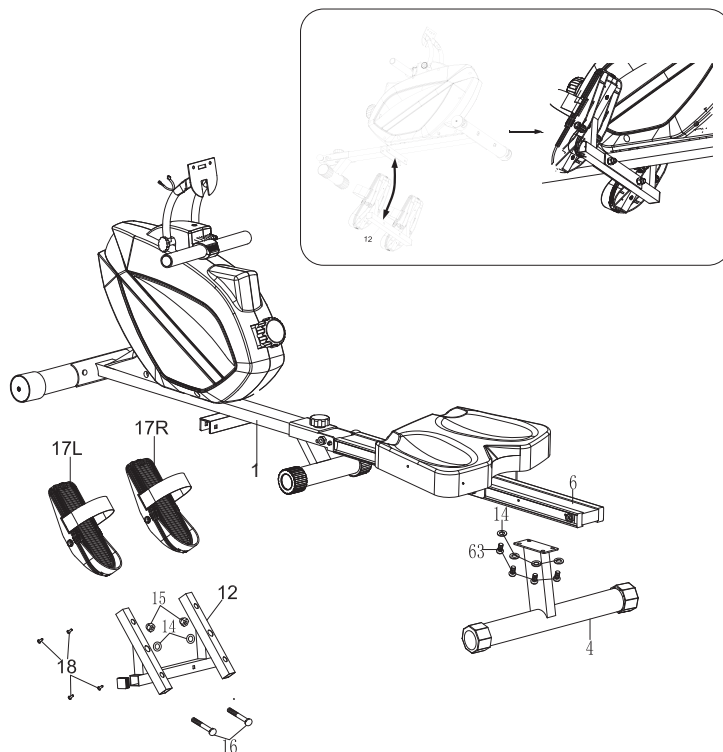
Remove the hex screw (31) and pull the lock pin (32) from the frame (1). Then slide the roller rail (6) into the frame (1). First fasten the roller rail using the hex screw (31), 1 washer (14), and 1 cap nut (23), then fasten the screw knob (33) and 1 washer (58) to the frame (1). Finally, reinsert the lock pin (32) into the front hole on the frame (1).

NOTE: To collapse the rowing machine, loosen the screw knob (33) and the lock pin (32), then fold up the roller rail. To secure it after folding up, reinsert the lock pin (32) into the frame (1).

Remove both hex screws (9) and spacers (10) from the rear end of the roller rail (6). Slide the seat (22) onto the roller rail (6).

Mount the spacers (10) to the roller rail (6) with 1 screw (9) each. Also fit the end caps (28/29) to the end of the roller rail (6).

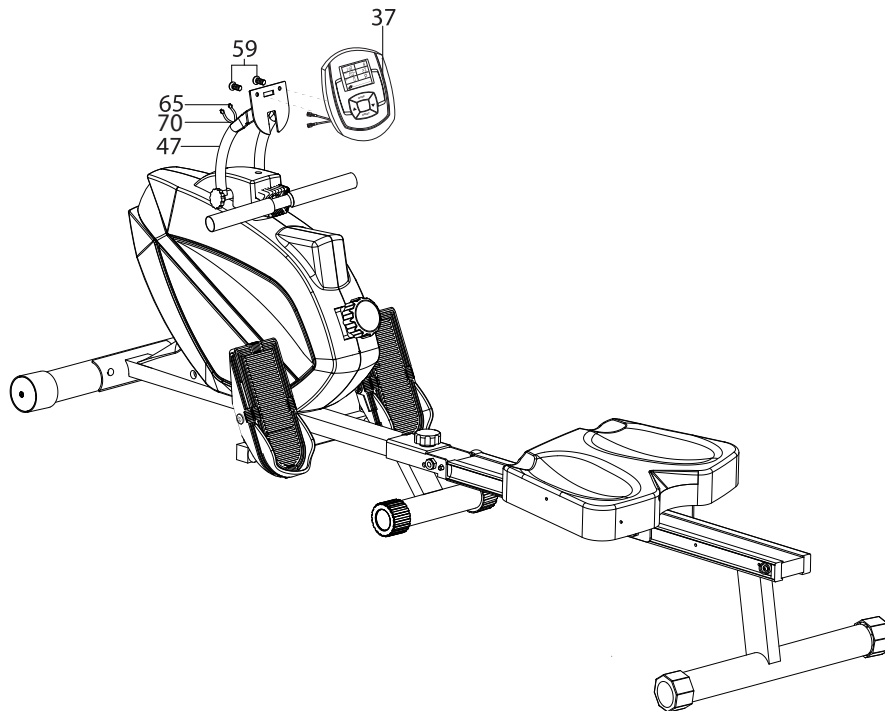
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



3. Step

Fasten the rear stabilizer (4) to the roller rail (6) using 4 screws (63) and 4 washers (14).
 Fasten the pedal mount (12) to the U-shaped profile on the frame (1) using 2 screws (16),
 2 washers (14), and 2 nuts (15) (see detailed illustration above right).
 Fasten the left pedal (17L) to the left uptake on the pedal mount (12). Fasten it using
 2 screws (18).
 Repeat the step for the right pedal (17R).

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



4. Step

Connect sensor wire 1 (65) and sensor wire 2 (70) to the respective cables on the computer (37).

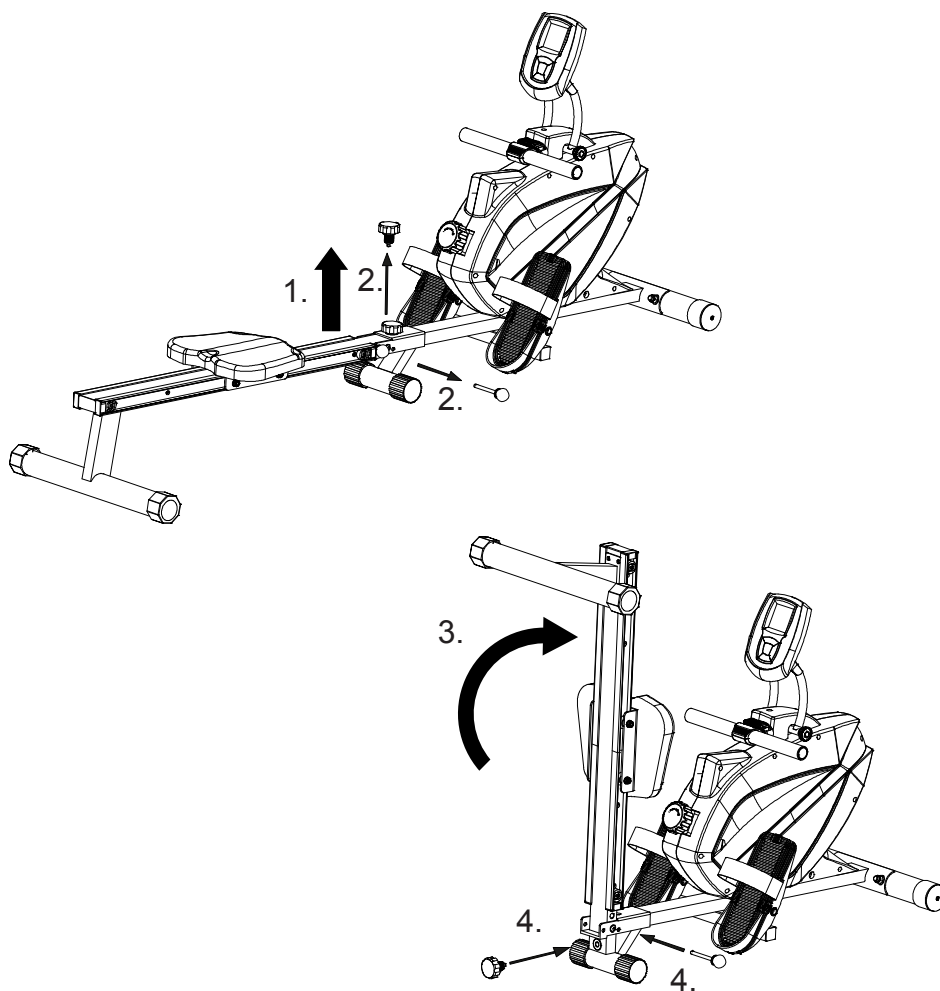
Mount the computer (37) to the computer mount (47) using the 2 premounted screws (59).

Note: Make sure the cables are not pinched at the back of the computer.

Note: When the product is unfolded, the middle stabilizer does not have any function and thus does not touch the ground. The middle stabilizer only touches the ground when the roller rail is folded up.

Before beginning training, verify that all screws and nuts are fastened tightly.

6. COLLAPSING/UNFOLDING



ENGLISH

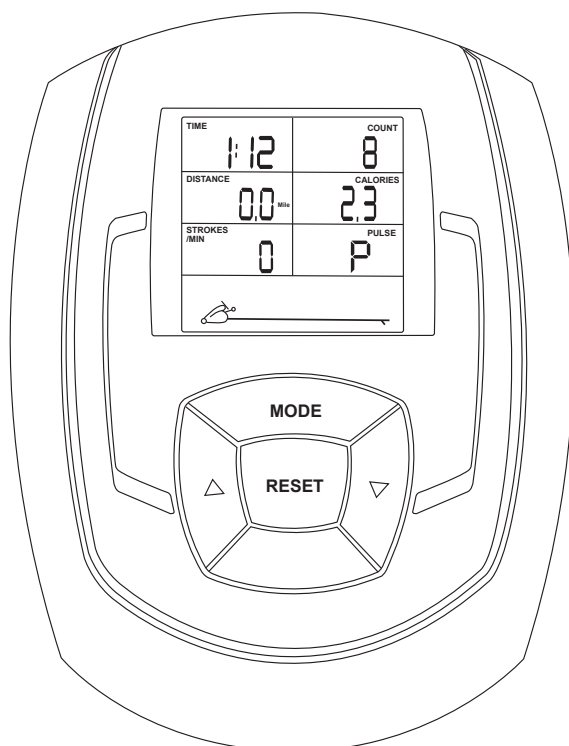
Collapsing the product

- Lift the middle of the product slightly upward.
- Pull out the lock pin (32) and the screw knob (33) from the joint.
- Collapse the aluminum roller rail (6).
- Fasten the aluminum roller rail (6) with the lock pin (32) and screw knob (33).

Unfolding the product

- Follow the directions for collapsing the product in reverse order.

7. USING THE COMPUTER



Button functions:

MODE: Press the **MODE** button to toggle between the different functions: Time, Count (number of strokes), Distance, Calories (calories burned), and Pulse (heart rate). The selected function flashes.

△ or ▽: Press the **△** or **▽** button to change the training objective of the function selected using the Mode button.

RESET: Press the **Reset** button to reset all values to 0.

RECOVERY: Press the **RECOVERY** button to calculate your heart rate recovery.

7. USING THE COMPUTER

Functions:

1. **TIME:** The time display indicates the training time of up to 99:59 minutes. You can also set a time that counts down to 0 during training.
2. **Count (number of strokes):** Indicates the number of strokes of the current workout. You can also set a number of strokes that counts down to 0 during training.
3. **DISTANCE:** The display shows the distance covered of up to 99.90 km. You can also set a value that counts down to 0 during training.
4. **CALORIES (approx. calorie consumption):** When exercising, the computer shows the calories burnt. The calories are counted from 0.00 to 9999. You can set your personal calorie consumption target with a value of 1 to 9999.
5. **PULSE (heart rate):** The computer features a built-in receptor for a heart rate sensor suitable for all common 5.3 kHz chest straps (chest strap not included). This function shows your current heart rate. You can set a target heart rate using the **MODE** button. A beep sounds when this target value is reached.
6. **Rowing pictograph:** Shows the length of your strokes. Your stroke has the ideal length at full extent. Note: Depending on the size of the user, the ideal stroke length may not be at full extent.
7. **RECOVERY (recovery pulse):** The use of a chest strap (not included) is required to calculate your heart rate recovery. Press the **RECOVERY** button after training. A 60 second countdown begins during which your initial and final heart rate is measured. You should remain quietly seated during measurement. After 60 seconds elapse, your heart rate recovery is assessed.

Important notes:

1. The computer activates automatically when you begin training or press a button.
2. The computer turns off automatically after 4 minutes if no signal is received.
3. If the computer displays no or only a partial image, replace the batteries.
4. The computer is powered by 2 AA batteries.

8. TRAINING TIPS

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for a half hour before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the 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.

9. TRANSPORT

- At least 2 persons are required to carry and transport the product.
- One person stands on each side of the product. Grip the rear stabilizer (4). Tilt the back of the product to lift the front of the product onto the transport rollers (2).
- Move the product and carefully set it down. Move the product carefully over uneven surfaces. Do not use the transport rollers (2) to transport the product to a higher floor; instead, carry it by the stabilizers (2, 4).
- Place the product on a protective surface to prevent damage to the floor.

10. MAINTENANCE & CLEANING

- Store the product at a dry location with as little temperature fluctuations as possible.
- Check the product regularly for wear or damage, and have any problems fixed by a professional immediately. If any defects become evident within the warranty period, please contact our customer service.
- Check all components regularly for wear and damage to guarantee the safety of the product. Replace worn parts immediately.

- Do not use any aggressive cleaning agents to clean the product. Use a soft, slightly damp cloth to remove and filth and dust.

11. 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.

12. 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.
	No cable connection.	Check cable connection. If this does not solve the problem, contact our service center.
Mechanics		
Missing parts.	–	Check packaging. Call our service center.
Rowing machine squeaks.	Parts subject to friction are not greased sufficiently.	Grease squeaking part with thick grease or fat.

PROBLEM	CAUSE	WHAT TO DO?
Heart rate		
No display.	Incompatible chest strap.	Use an uncoded 5.3 kHz chest strap.
Inaccurate or interrupted display.	Insufficient range. Insufficient body contact with strap.	Replace chest strap batteries. Following the manufacturer's instructions, moisten the chest strap's contact surfaces or use a contact gel.

13. COMPLAINTS & WARRANTIES

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

Service time: Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm
Service hotline: +44 - 203 318 4415*
Email: Service@SportPlus.org
URL: <https://sportplus.de/>

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

Please have the following information at hand when you call.

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

Please note:

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.

14. WARRANTY TERMS

SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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

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

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

Geachte klant,
geachte gebruiker,

Ge feliciteerd met uw nieuwe SportPlus-product. We zijn ervan overtuigd dat u er veel plezier mee zult beleven.

Om altijd de optimale functionaliteit en prestaties van uw product te garanderen, vragen we u om op het volgende te letten:

- Lees deze bedieningshandleiding aandachtig voordat u het product voor het eerst gebruikt!
- Lees de veiligheidsinstructies nauwkeurig, en gebruik het product alleen zoals in de handleiding wordt beschreven om letsel en schade te voorkomen.
- Bewaar deze handleiding zodat u hem later nog kunt raadplegen.
- Als u het product aan iemand anders geeft, zorg dan dat de gebruiksaanwijzing erbij zit.

INHOUDSOPGAVE

1. TECHNISCHE GEGEVENS	40
2. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	41
3. EXPLOSIETEKENING.....	43
4. ONDERDELENLIJST	44
5. MONTAGEHANDLEIDING	48
6. INKLAPPEN/UITKLAPPEN	52
7. BEDIENING VAN DE COMPUTER	53
8. TIPS VOOR DE TRAINING	55
9. TRANSPORT.....	55
10. ONDERHOUD & REINIGING	55
11. INSTRUCTIES VOOR HET WEGGOOIEN	56
12. PROBLEMEN OPLOSSEN	56
13. KLACHTEN EN GARANTIE	57
14. GARANTIEBEPALINGEN.....	58

1. TECHNISCHE GEGEVENS

Specificaties van het product

Afmetingen (L x B x H):	ong. 190 x 51 x 77 cm
Totaal gewicht:	ong. 26,5 kg
Klasse:	HC (huishoudelijk gebruik), EN ISO 20957-1:2013/EN 957-7:1998
Max. gewicht van de gebruiker:	150 kg

Informatie over de computer

Model:	X-6420
Aantal batterijen:	2
Type batterij:	AA, 1,5 V
Computerfuncties:	Tijd, totaal teller roeislagen, teller roeislagen per trainingseenheid, slagfrequentie, geschat calorieverbruik, polsslagaanduiding

2. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

BEOOGD GEBRUIK

- Het product is bedoeld voor huishoudelijk gebruik en niet geschikt voor medische of commerciële doeleinden.
- Het maximaal toelaatbare gewicht op het product bedraagt 150 kg.
- De roeitrainer helpt bij regelmatige training om de bovenbuikspieren, de onderbuikspieren en de schuine buikspieren te versterken.

GEVAAR VOOR KINDEREN EN ANDERE PERSONEN

- Kinderen beseffen niet het gevaar dat van dit product kan uitgaan. Houd kinderen daarom uit de buurt van dit product. Het product is geen speelgoed. Bewaar het op een plaats die ontoegankelijk is voor kinderen en huisdieren.
- Laat een kind nooit zonder toezicht het product gebruiken. Stel het product op gepaste wijze in en houd de gebruiker tijdens de oefening in het oog.
- Let op dat verpakkingsmateriaal niet in kinderhanden terecht komt. Er bestaat gevaar op verstikking!

VOORZICHTIG – GEVAAR OP LETSEL

- **Waarschuwing:** Verkeerde of buitensporige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- **Waarschuwing:** Het product moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst.
- Gebruik het product niet als het beschadigd of defect is. Neem in dat geval contact op met een erkende vakman of ons servicecentrum.
- Controleer vóór elk gebruik of het product in goede staat verkeert. Defecte onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden omdat anders de functionaliteit en veiligheid van het product aangetast worden.
- Zorg ervoor dat nooit meer dan één persoon tegelijk het product gebruikt.
- Gebruik het product altijd op een horizontale en slipvrije ondergrond. Gebruik het nooit in de buurt van water en houd om veiligheidsredenen rondom het product een voldoende vrije ruimte aan van minstens 0,6 m.
- Let op dat uw met uw armen en benen niet in de buurt komt van beweegbare onderdelen. Steek geen voorwerpen in openingen van het product.

VOORZICHTIG – SCHADE AAN HET PRODUCT

- Breng geen veranderingen aan het product aan en gebruik uitsluitend originele reserveonderdelen. Laat reparaties alleen uitvoeren door een vakwinkel of een erkende vakman; onprofessionele reparatie kan leiden tot aanzienlijke gevaren voor de gebruiker. Gebruik het product uitsluitend voor de doeleinden die in de bedieningshandleiding worden vermeld.
- Bescherm het product tegen opspattend water, vocht, hoge temperaturen en directe zonnestraling.

2. VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

AANWIJZING VOOR HET GEBRUIK VAN BATTERIJEN

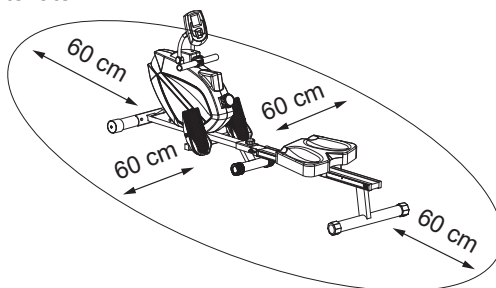
- Verwijder de batterijen wanneer ze leeg zijn of wanneer u het product niet meer gebruikt. Zo vermijdt u eventuele schade wanneer ze zouden gaan lekken.
- Batterijen mogen niet opgeladen, met andere middelen gereactiveerd, uit elkaar gehaald, aan vuur blootgesteld of kortgesloten worden. Er bestaat **EXPLOSIEGEVAAR!**
- Gebruik bij voorkeur alkaline-batterijen, aangezien deze een langere levensduur hebben dan gebruikelijke zink-koolstof-batterijen.
- De batterijen moeten vervangen worden wanneer de aanduiding zwakker wordt of helemaal verdwijnt. Vervang altijd alle batterijen tegelijk door nieuwe, en let op dat u batterijen met de plus- en minpool in de juiste richting plaatst.

AANWIJZINGEN VOOR DE MONTAGE

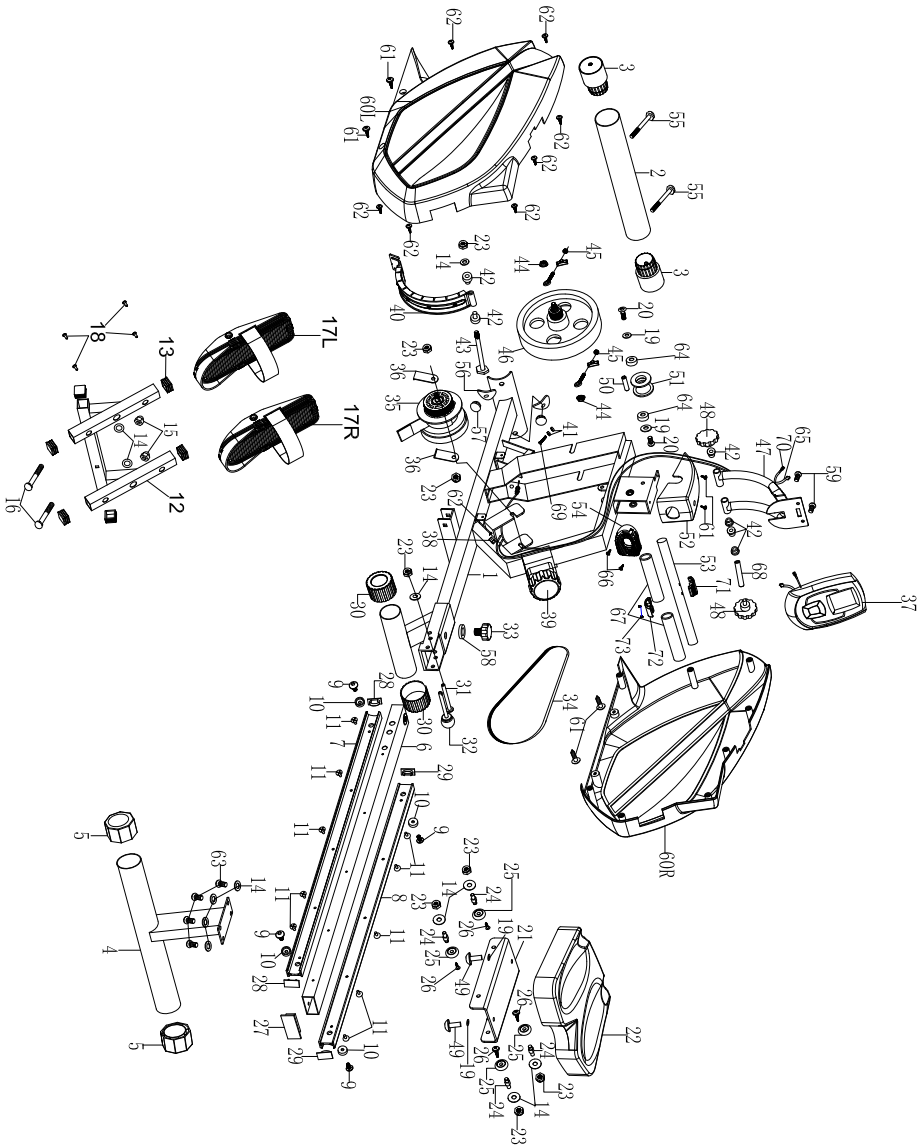
- Het product moet zorgvuldig en door een volwassen persoon gemonteerd worden. Vraag in geval van twijfel hulp aan iemand anders met voldoende technische kennis.
- Lees de montagestappen nauwkeurig en bekijk de bouwtekening voordat u met de montage begint.
- Verwijder al het verpakkingsmateriaal en leg alle onderdelen op een open oppervlak. Zo krijgt u een overzicht van de inhoud en zal de montage eenvoudiger verlopen. Gebruik een ondergrond om de montageplaats te beschermen tegen vlekken en krassen.
- Controleer aan de hand van de onderdelenlijst of alle componenten aanwezig zijn. Gooi het verpakkingsmateriaal pas weg nadat de montage voltooid is.
- Wees u ervan bewust dat er altijd gevaar op letsel bestaat wanneer u gereedschap gebruikt en met de handen werkt. Ga daarom nauwkeurig en voorzichtig te werk bij de montage van het product.
- Zorg voor een werkomgeving die vrij is van gevaren; laat bijv. geen gereedschappen rondslingeren.
- Controleer nadat u het product volgens de gebruiksaanwijzing in elkaar gezet hebt of alle schroeven, bouten en moeren correct zijn aangebracht en vastgedraaid.
- Leg eventueel een beschermmat neer onder het product ter bescherming van de vloer (niet inbegrepen in de leveringsomvang), aangezien er niet kan worden uitgesloten, dat bijv. rubberen voetjes sporen achterlaten.

2. OEFENBEREIK

Zorg altijd voor voldoende ruimte rondom het product, met een minimum van 60 cm aan iedere kant. Daardoor wordt verzekerd dat de gebruiker in noodgevallen snel en veilig kan afstappen.



3. EXPLOSIETEKENING



NEDERLANDS

4. ONDERDELENLIJST

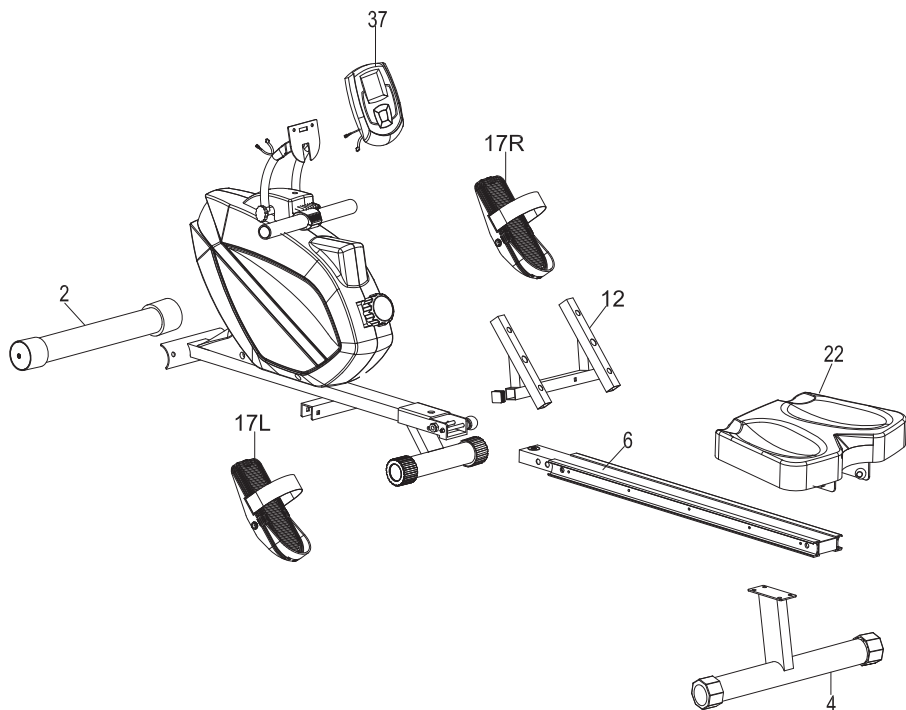
NR.	Beschrijving en details	Aantal
1	Hoofdframe	1
2	Voorste voet met transportrollen	1
3	Eindkap van voorste voet	2
4	Achterste voet	1
5	Eindkap met hoogteverstelling	2
6	Rails	1
7	Rails linker deel	1
8	Rails rechter deel	1
9	Inbusschroef M8	4
10	Afstandhouder	4
11	Schroef ST5*15	10
12	Pedaalhouder	1
13	Eindkap van pedaalhouder	6
14	Sluitring $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Moer M8	2
16	Schroef M8*45	2
17L	Linker pedaal	1
17R	Rechter pedaal	1
18	Zelftappende schroef 5 x 20	4
19	Sluitring $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Schroef M6*12	2
21	Zadelhouder	1
22	Zadel	1
23	Moer M8	8
24	As voor zadelhouder	4
25	Wiel voor zadelhouder	4
26	Schroef M5*15	4
27	Eindkap van rails 30*60	1
28	Eindkap van onderste rails	2
29	Eindkap van rechter rails	2
30	Eindkap van middelste voet	2
31	Schroef M8*80	1
32	Veiligheidspen	1
33	Schroefknop	1
34	Aandrijfriem	1
35	Trekdraad met spoel	1
36	Spoelhouder	2
37	Computer	1

4. ONDERDELENLIJST

NR.	Beschrijving en details	Aantal
38	Sensorkabel	1
39	Weerstandsregelaar	1
40	Magneetrem	1
41	Moer M8	2
42	Huls	6
43	Schroef M8*60	1
44	Moer	2
45	Verstelling	2
46	Vliegwiel	1
47	Computerhouder	1
48	Instelknop	2
49	Schroef M6*20	2
50	As voor aandrijfwiel	1
51	Aandrijfwiel	1
52	Bovenafdekking	1
53	Roeigreep	1
54	Opzetstuk voor roeigreep	1
55	Schroef M10*75	2
56	Sluitring $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Moer M10	2
58	Sluitring	1
59	Schroef M5*10	2
60L	Linker zijdeksel	1
60R	Rechter zijdeksel	1
61	Schroef ST5*15	6
62	Schroef ST5*15	8
63	Schroef M8*16	4
64	Lager 6000z	2
65	Sensorkabel 1	1
66	Schroef ST4*15	2
67	Schuimrubber	2
68	As	1
69	Schroef	1
70	Sensorkabel 2	1
71	Afdekking van de handgreep, voor	1
72	Afdekking van de handgreep, achter	1
73	Zelftappende schroef ST4 x 16	2

4. ONDERDELENLIJST

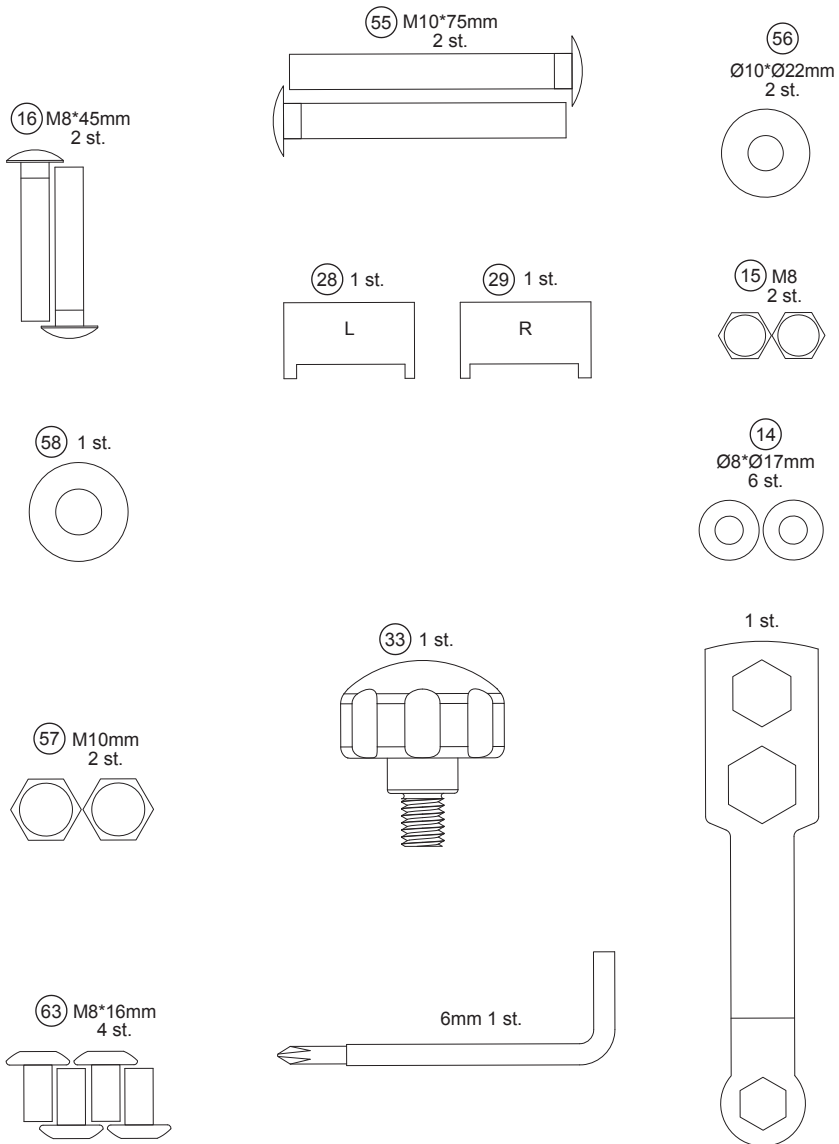
U vindt op deze pagina alle onderdelen, die in de volgende stappen worden gemonteerd.



NR.	Beschrijving
1	Hoofdframe
2	Voorste voet
4	Achterste voet
6	Aluminium rails
12	Pedaalhouder
17L	Linker pedaal
17R	Rechter pedaal
22	Zadel
37	Computer

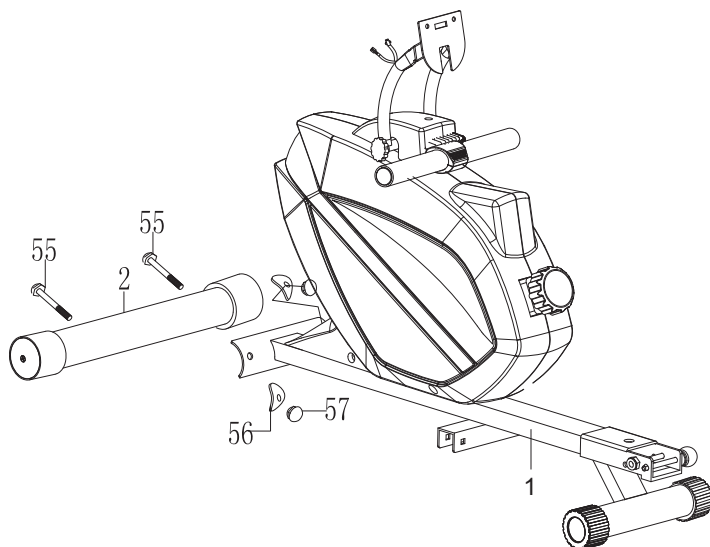
4. ONDERDELENLIJST

Op deze pagina vindt u afbeeldingen van alle kleine onderdelen (schroeven, sluitringen, moeren en gereedschappen), die u nodig hebt voor de montage van het apparaat. Al deze onderdelen zijn meegeleverd in een plastic verpakking bij de doos.



NEDERLANDS

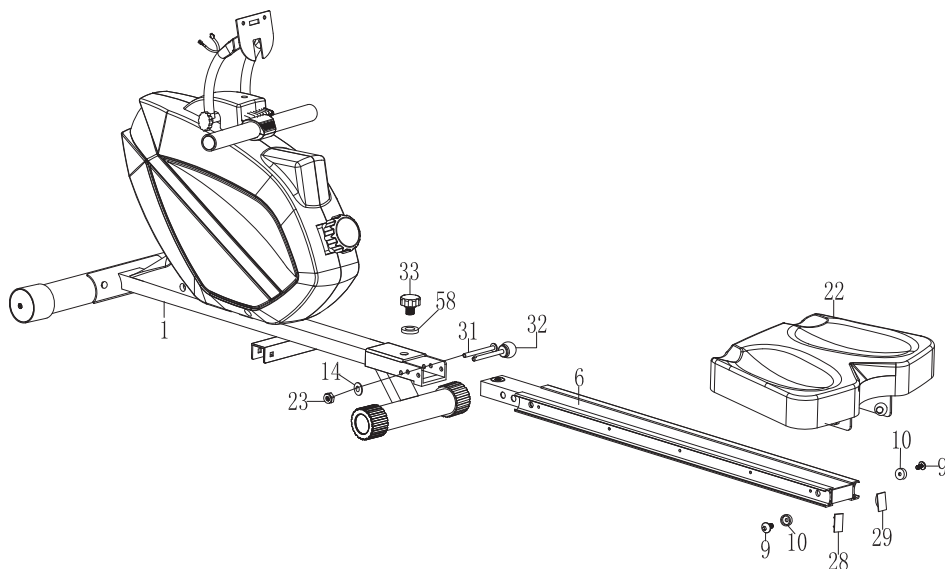
5. MONTAGEHANDLEIDING



1. Stap

Neem de voorste voet (2) met de geïntegreerde transportrollen en bevestig deze met 2 schroeven (55), 2 sluitringen (56) en 2 moeren (57) aan het hoofdframe (1).

5. MONTAGEHANDLEIDING



2. Stap

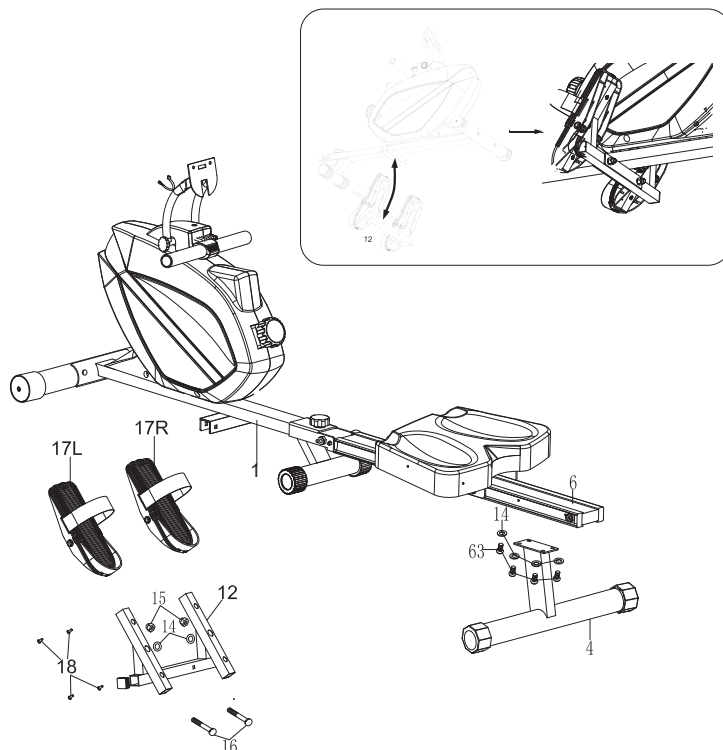
Verwijder de inbusschroef (31) en trek de veiligheidspen (32) uit het hoofdframe (1). Schuif daarna de rails (6) in het hoofdframe (1). Bevestig de rails eerst met een inbusschroef (31), 1 sluitring (14) en 1 dopmoer (23) en bevestig dan de schroefknop (33) en 1 sluitring (58) aan het hoofdframe (1). Steek ten slotte de veiligheidspen (32) weer in het voorste gat in het hoofdframe (1).

OPMERKING: Maak de schroefknop (33) en de veiligheidspen (32) los, waarna u de rails naar boven kunt klappen, om de roeitrainer in te klappen. Steek na het omhoog klappen de veiligheidspen (32) ter beveiliging weer in het hoofdframe (1).

Verwijder beide inbusschroeven (9) en afstandshouders (10) van het achterste einde van de rails (6). Schuif het zadel (22) op de rails (6).

Monteer de afstandshouders (10) aan de rails (6), telkens met 1 schroef (9). Monteer daarna de eindkappen (28/29) aan het uiteinde van de rails (6).

5. MONTAGEHANDLEIDING



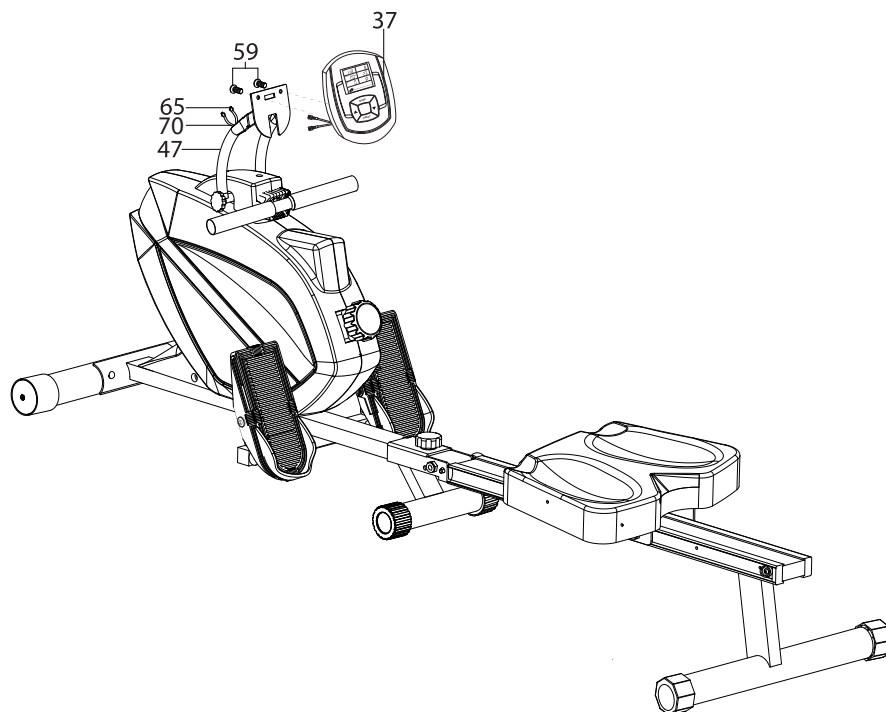
3. Stap

Bevestig de achterste voet (4) met 4 schroeven (63) en 4 sluitringen (14) aan de rails (6). Bevestig de pedaalhouder (12) met 2 schroeven (16), 2 sluitringen (14) en 2 moeren (15) in het U-profiel aan het hoofdframe (1) (zie detailafbeelding rechtsboven).

Bevestig het linker pedaal (17L) aan de linker opname van de pedaalhouder (12). Zet de aansluiting vast met een 2 schroeven (18).

Herhaal de procedure voor het rechter pedaal (17R).

5. MONTAGEHANDLEIDING



4. Stap

Sluit de sensorkabel 1 (65) en de sensorkabel 2 (70) aan op de overeenkomstige kabels op de computer (37).

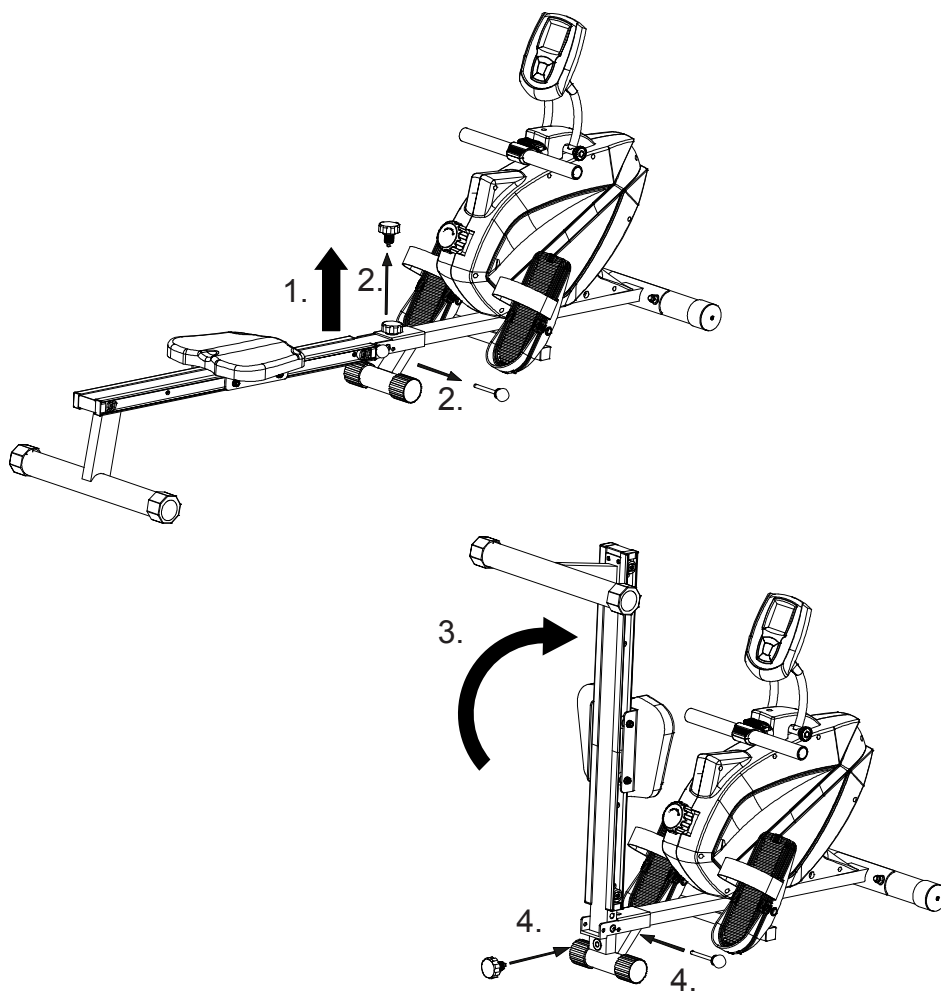
Monteer de computer (37) met de 2 voorgemonteerde schroeven (59) op de computerhouder (47).

Opmerking: Let op dat er geen kabel raakt ingeklemd aan de achterkant van de computer.

Opmerking: De middelste voet heeft in uitgeklapte toestand geen functie en raakt daarom de vloer niet. Deze dient alleen als voet, als de rails omhoog is geklapt.

Controleer voordat u met de training begint nogmaals of alle schroeven en moeren goed vastzitten.

6. INKLAPPEN/UITKLAPPEN



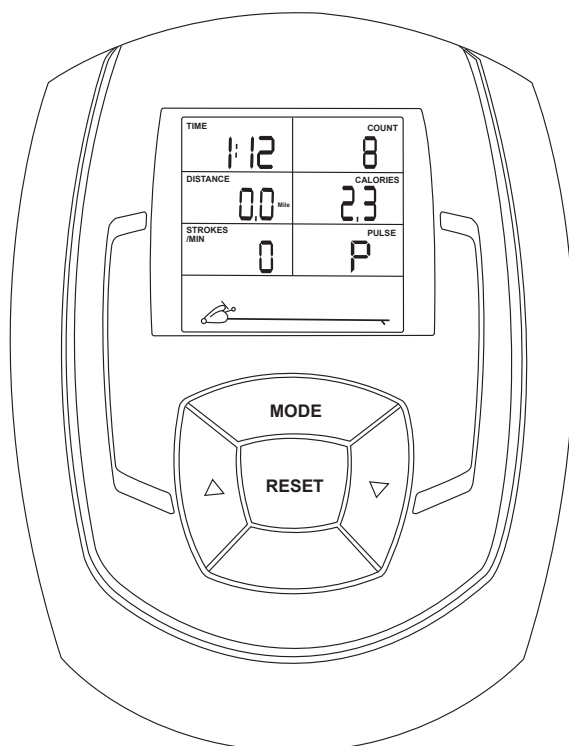
Inklappen

- Til het midden van het product iets omhoog.
- Trek de veiligheidspen (32) en de schroefknop (33) uit het scharnier.
- Klap de aluminium rails (6) in.
- Bevestig de aluminium rails (6) met de veiligheidspen (32) en de schroefknop (33).

Uitklappen

- Net zoals bij inklappen, maar in omgekeerde volgorde.

7. BEDIENING VAN DE COMPUTER



Toetsfuncties:

MODE: Druk de toets **MODE** in om tussen de verschillende functies over te schakelen: Time (tijd), Count (aantal roeislagen), Distance (afstand), Calories (geschat calorieverbruik) en Pulse (hartslag). De geselecteerde functie knippert.

△ of ▽: Druk op de toets **△** of **▽**, om de richtlijn voor het trainingsdoel van de door middel van de modustoets geselecteerde functie te veranderen.

RESET: Druk op de toets **Reset**, om alle waarden weer op 0 te stellen.

RECOVERY: Druk op de toets **RECOVERY**, om uw hartslag na rust vast te stellen.

7. BEDIENING VAN DE COMPUTER

Funcities:

1. **TIME (tijd):** De tijdfunctie toont de verstreken trainingstijd tot maximaal 99:59 minuten. U kunt ook een bepaalde tijd instellen, die tijdens de training wordt afgeteld naar 0.
2. **Count (aantal roeislagen):** Deze functie toont het aantal roeislagen in de huidige trainingseenheid. U kunt ook een bepaald aantal roeislagen instellen, dat tijdens de training wordt afgeteld naar 0.
3. **DISTANCE (afstand):** Het scherm toont de al door u afgelegde afstand aan tot 99,90 km. U kunt een bepaald waarde invoeren; deze wordt dan tijdens de training teruggeteld naar 0.
4. **CALORIES (geschat calorieverbruik):** Tijdens de training geeft de computerde al door u verbruikte calorieën weer. De calorieën worden geteld van 0.00 tot 9999. U kunt uw persoonlijk verbruiksdoel instellen van 1 tot 9999 calorieën.
5. **PULSE (hartslag):** De computer is voorzien van een ingebouwde ontvanger voor hartslagzenders die geschikt is voor de meeste gangbare 5,3 kHz-borstriemen. (Een borstriem is niet meegeleverd). Deze functie toont uw huidige hartslag. U kunt met de toets **MODE** ook een doelhartslag instellen. Als u die hartslag bereikt, klinkt een signaal.
6. **Roeipictogram:** Dit pictogram geeft de lengte van roeislag aan. Bij een volledige uitslag is uw roeislag optimaal. Opmerking: Afhankelijk van de lichaamsgrootte van de gebruiker is het mogelijk dat een ideale roeislag niet wordt weergegeven met een volledige uitslag.
7. **RECOVERY (hartslag na rust):** OM uw hartslag na rust vast te stellen, moet er een borstriem worden gebruikt (niet inbegrepen in de leveringsomvang). Druk na de training op de toets **RECOVERY**. Hierdoor begint een countdown van 60 seconden waarbij uw begin- en eindhartslag worden gemeten. Tijdens de meting moet u rustig op het zadel blijven zitten. Na het verstrijken van de 60 seconden wordt uw hartslag na rust beoordeeld.

Belangrijke aanwijzing:

1. De computer wordt automatisch geactiveerd als u een oefening begint of een toets bedient.
2. Als de computer geen signaal ontvangt, dan schakelt deze automatisch uit na 4 minuten.
3. Als u op de computer geen weergave of slechts een gedeeltelijke weergave ziet, moet u de batterijen vervangen.
4. De computer wordt gevoed door 2 "AA"-batterijen.

8. TIPS VOOR DE TRAINING

BELANGRIJKE AANWIJZINGEN VOOR DE TRAINING

- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Vraag uw arts hoeveel training aangewezen is voor u. Verkeerde of buitensporige training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.
- Vermijd dat u uw lichaam overbelast. Train niet wanneer u moe of uitgeput bent. Als u niet gewend bent aan lichamelijke activiteiten, moet u langzaam beginnen.
- Stop onmiddellijk met oefenen wanneer u pijn of klachten krijgt.
- Eet niets tussen 30 minuten vóór en na de training.
- Let tijdens de training op dat u rustig en gelijkmatig ademhaalt.
- Om letsel te vermijden, moet u elke training met opwarmingsoefeningen beginnen en met een coolingdown afronden.
- Let op dat u tijdens de training voldoende drinkt. Denk eraan dat de aanbevolen hoeveelheid drinken van ong. 2 liter per dag wordt verhoogd door lichamelijke inspanning. De vloeistof die u drinkt, moet op kamertemperatuur zijn.
- Gebruik het product alleen met sportkleding en geschikte schoenen met slipvrije zolen. Vermijd loszittende kleding waarmee u verstrikt kunt raken in beweegbare onderdelen van het product.
- Controleer regelmatig uw hartslag. Bepaal uw persoonlijk hartslagbereik voor de training om een optimaal resultaat te bereiken. Let daarbij op uw leeftijd en uw conditie.

9. TRANSPORT

- Er zijn minstens 2 personen nodig voor het dragen en transporteren van het product.
- Ga telkens aan beide kanten van het product staan. Pak de achterste voet (4) vast. Til de achterkant van het product op, om de voorkant van het product op de transportrollen (2) te tillen.
- Verplaats het product en zet het dan voorzichtig neer. Verplaats het product voorzichtig over vlakke oppervlakken. Transporteer het product niet met de transportrollen (2) naar een hogere verdieping, maar draag het product aan de voeten (2, 4).
- Plaats het product op een beschermende onderlaag, om beschadiging van de vloer te vermijden.

10. ONDERHOUD & REINIGING

- Bewaar het product op een droge plaats, indien mogelijk met geringe temperatuurschommelingen.
- Controleer het product regelmatig op slijtage of schade en laat problemen onmiddellijk door een erkende vakman verhelpen. Als u binnen de garantieperiode een defect vaststelt, neem dan contact op met ons serviceteam.
- De veiligheid van het product kan alleen gegarandeerd worden als alle onderdelen regelmatig op slijtage en schade gecontroleerd worden. Versleten onderdelen moeten onmiddellijk vervangen worden.

- Gebruik voor reiniging van het product geen agressieve schoonmaakmiddelen. Veeg vuil en stof af met een zachte, eventueel licht bevochtigde doek.

11. INSTRUCTIES VOOR HET WEGGOOIEN

Milieutips:



Verpakkingsmaterialen zijn grondstoffen en kunnen opnieuw gebruikt worden.

Scheid de verschillende materialen van de verpakking, en gooi ze op de juiste manier weg om het milieu te beschermen. Meer informatie over afvalverwijdering kunt u bij uw plaatselijke overheid krijgen.



Apparaten die u wilt weggooien, horen niet bij het huishoudelijke afval!

Gooi ook apparaten voor het afval op de juiste manier weg! U draagt daarmee bij aan de bescherming van het milieu. Informatie over inzamelplaatsen en openingstijden kunt u krijgen bij uw plaatselijke overheid.



Batterijen horen niet bij het huishoudelijke afval!

Als eindverbruiker bent u wettelijk verplicht om gebruikte batterijen in te leveren. U kunt de oude batterijen inleveren bij de openbare verzamelplaatsen in uw gemeente of overal afgeven waar dergelijke batterijen worden verkocht.

12. PROBLEMEN OPLOSSEN

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING?
Computer		
Geen aanduiding of geen werking.	Geen stroomvoorziening.	Batterijen ontbreken – plaats batterijen. Batterijen leeg – vervang de batterijen. Batterijen verkeerd geplaatst – plaats de batterijen op de juiste wijze.
	Geen kabelaansluiting.	Controleer de kabelaansluiting. Als dit niet helpt, bel dan het serviceteam.
Mechanisch		
Ontbrekende onderdelen.	–	Controleer de verpakking. Serviceteam bellen.
Roetrainer piept.	De aan frictie blootstaande onderdelen zijn niet voldoende gesmeerd.	Smeer het piepende onderdeel met dikvloeibare olie of vet.

PROBLEEM	OORZAAK	OPLOSSING?
Hartslag		
Geen aanduiding.	Incompatibele borstriem.	Gebruik een ongecodeerde borstriem van 5,3 kHz.
Niet nauwkeurige of onderbroken aanduiding.	Onvoldoende bereik. Te weinig contact tussen lichaam en riem.	Vervang de batterij van de borstriem. De contactoppervlakken van de borstriem bevochtigen volgens de aanwijzingen van de fabrikant, of contactgel gebruiken.

13. KLACHTEN EN GARANTIE

Ons serviceteam helpt u graag voor technische vragen, productinformatie en het bestellen van vervangingsonderdelen:

Openingsuren: Maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur
Servicehotline: +31 - 208 083 207*
E-Mail: Service@SportPlus.org
URL: <https://sportplus.de/>

* Nationaal vast telefoonnet. De gesprekskosten zijn afhankelijk van uw telecomaandbieder/telecomcontract.

Zorg dat u de volgende informatie bij de hand hebt als u ons contacteert.

- Gebruiksaanwijzing
- Modelnummer (dit vindt u op het schutblad van deze handleiding)
- Beschrijving van de onderdelen
- Onderdeelnummer
- Aankoopbewijs met vermelding van aankoopdatum

Belangrijke informatie:

Stuur uw product **niet** naar ons adres als ons serviceteam dat niet gevraagd heeft. De kosten en het risico op verlies voor ongevraagde zendingen zijn voor rekening van de afzender. We behouden ons het recht voor om ongevraagde zendingen te weigeren en de betreffende goederen op kosten van de afzender te retourneren.

14. GARANTIEBEPALINGEN

SportPlus garandeert dat het product waarvoor de garantie geldt, gefabriceerd is uit kwalitatief hoogwaardig materiaal en uiterst zorgvuldig gecontroleerd werd.

De garantie geldt onder voorwaarde dat het product gebruikt wordt en behoorlijk gemonteerd is volgens de bedieningshandleiding. Verkeerd gebruik en/of verkeerd transport kunnen leiden tot verlies van de garantie.

De garantieperiode, die aanvang op de aankoopdatum, bedraagt 2 jaar. Als het door u aangeschafte product niet zonder gebreken is, neem dan contact op met onze klantenservice, binnen de periode van 24 maanden vanaf de aankoopdatum. De garantie geldt niet in de volgende gevallen:

- Schade door inwerking van grote kracht van buitenaf.
- Ingrepen, reparaties en wijzigingen door personen die niet door ons gemachtigd zijn en door niet-vakkundige personen.
- Het niet opvolgen van de bedieningshandleiding.
- Wanneer niet wordt voldaan aan bovengenoemde garantievoorwaarden.
- Defecten die zijn ontstaan door verkeerd gebruik of onderhoud, verwaarlozing of een ongeval.
- Slijtage- en verbruiksmaterialen zijn ook uitgesloten, zoals lager, bekleding, rollen, trekriem en aandrijfriemen.
- Het product is alleen bestemd voor privégebruik. Er bestaat geen garantie voor commercieel gebruik.

Chère cliente,
Cher client,

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

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

- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- Lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans le mode d'emploi afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours transmettre son mode d'emploi.

TABLE DES MATIÈRES

1. DONNÉES TECHNIQUES	59
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ	60
3. VUE ÉCLATÉE	62
4. LISTE DES PIÈCES	63
5. NOTICE DE MONTAGE	67
6. PLIER/DÉPLIER	71
7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR.....	72
8. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	74
9. TRANSPORT.....	74
10. ENTRETIEN & NETTOYAGE	74
11. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT/LE RECYCLAGE	75
12. DÉPANNAGE	75
13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES	76
14. DISPOSITIONS DE LA GARANTIE.....	77

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimension (L x l x H) :	env. 190 x 51 x 77 cm
Poids total :	env. 26,5 kg
Classe :	HC (Utilisation dans un cadre domestique), EN ISO 20957-1:2013 / EN 957-7:1998
Poids maximal de l'utilisateur :	150 kg

Informations de l'ordinateur

Modèle :	X-6420
Nombre de piles :	2
Type de piles :	AA, 1,5 V
Fonctions de l'ordinateur :	Durée, compteur principal de coups de rame, compteur de coups de rame par unité d'entraînement, cadence, calories brûlées approx., affichage du pouls

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 150 kg.
- Avec un entraînement régulier, le rameur 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

- **Avertissement** : Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- **Avertissement** : Le produit doit être placé sur un support stable et plan.
- 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 support horizontal et antidérapant. Ne l'utilisez jamais à proximité d'eau et gardez un espace libre suffisant d'au moins 0,6 m tout autour du produit pour des raisons de sécurité.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez uniquement les pièces de rechange d'origine. Confiez les réparations à un service technique ou à toute autre personne aux qualifications similaires ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez ce produit exclusivement aux fins décrites dans le mode d'emploi.
- Maintenez le produit à l'abri des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et de la lumière directe du soleil.

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

INDICATIONS RELATIVES À LA MANIPULATION DES PILES

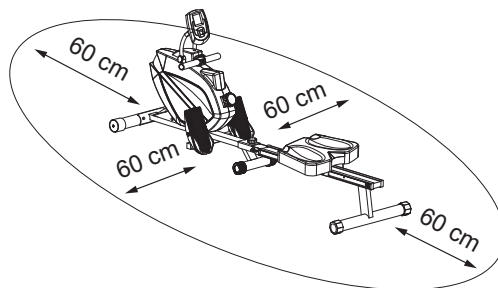
- Retirez les piles lorsqu'elles sont usées ou si vous n'utilisez plus le produit. Ainsi, vous éviterez des dommages pouvant résulter de fuites.
- Les piles ne doivent pas être rechargées ou réactivées de quelque moyen que ce soit, démantelées, jetées au feu ou court-circuitées. Il existe un RISQUE D'EXPLOSION !
- 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.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

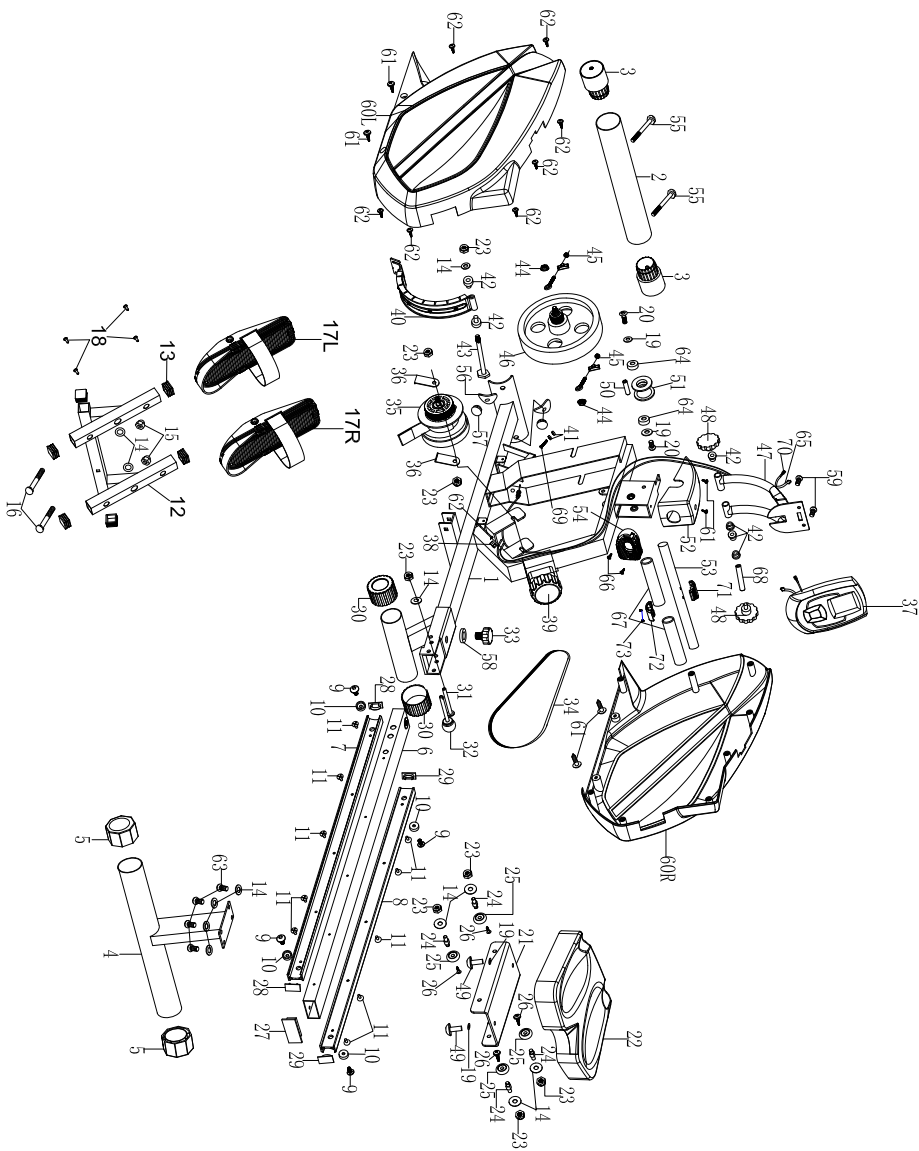
- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez l'aide d'une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer le montage du produit, veuillez lire attentivement les étapes de montage et regardez les illustrations 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 plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme p. ex. un outil.
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces, p. ex. pieds en caoutchouc.

2. PLAGE D'EXERCICES

Veillez toujours à un espace suffisant autour du produit, de 60 cm minimum de chaque côté. Cela permet de garantir que l'utilisateur puisse descendre rapidement et sûrement en cas d'urgence.



3. VUE ÉCLATÉE



4. LISTE DES PIÈCES

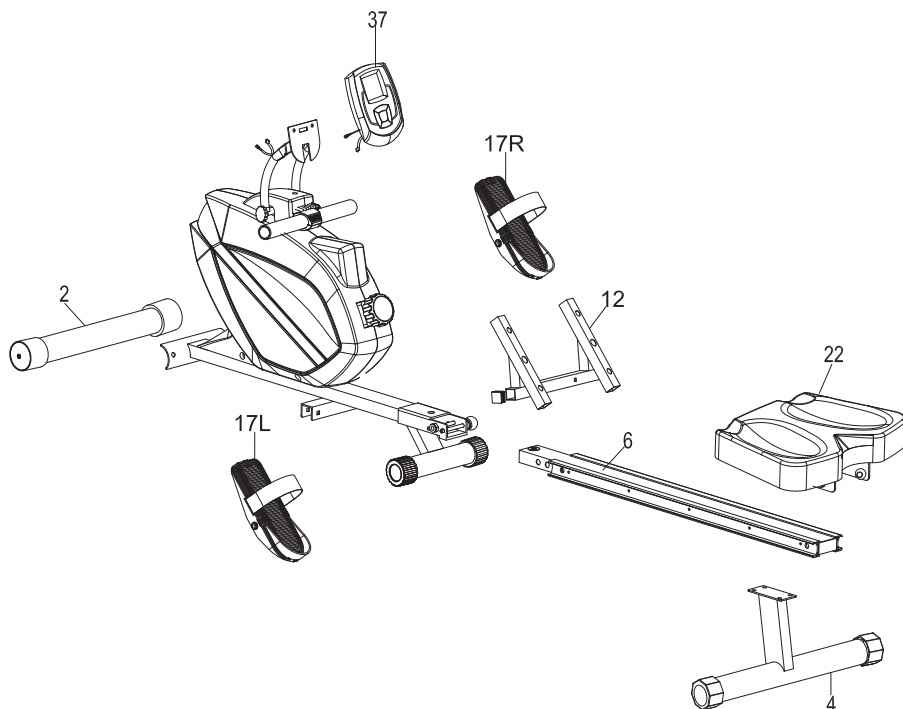
N°	Description et données	Quantité
1	Cadre principal	1
2	Pied avant avec roulettes de transport	1
3	Capuchon du pied de support avant	2
4	Pied arrière	1
5	Embout avec compensation de la hauteur	2
6	Rail de roulement	1
7	Rail de roulement partie gauche	1
8	Rail de roulement partie droite	1
9	Vis à tête à six pans M8	4
10	Entretoise séparatrice	4
11	Vis ST5*15	10
12	Support de pédale	1
13	Capuchon du support de pédale	6
14	Rondelle plate $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Écrou M8	2
16	Vis M8*45	2
17L	Pédale gauche	1
17R	Pédale droite	1
18	Vis autotaraudeuse 5 x 20	4
19	Rondelle plate $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Vis M6*12	2
21	Support de la selle	1
22	Selle	1
23	Écrou M8	8
24	Axe pour support de la selle	4
25	Roulette pour support de la selle	4
26	Vis M5*15	4
27	Capuchon pour rail de roulement 30*60	1
28	Capuchon pour rail de roulement inférieur	2
29	Capuchon pour rail de roulement droit	2
30	Capuchon du pied de support central	2
31	Vis M8*80	1
32	Goupille de retenue	1
33	Bouton de vissage	1
34	Courroie	1
35	Câble de traction avec bobine	1
36	Support de bobine	2
37	Ordinateur	1

4. LISTE DES PIÈCES

N°	Description et données	Quantité
38	Câble du capteur	1
39	Régulateur de résistance	1
40	Frein magnétique	1
41	Écrou M6	2
42	Douille	6
43	Vis M8*60	1
44	Écrou	2
45	Réglage	2
46	Volant	1
47	Support de l'ordinateur	1
48	Bouton de réglage	2
49	Vis M6*20	2
50	Axe pour roue motrice	1
51	Roue motrice	1
52	Cache supérieur	1
53	Poignée de la rame	1
54	Revêtement de la poignée de la rame	1
55	Vis M10*75	2
56	Rondelle plate $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Écrou M10	2
58	Rondelle plate	1
59	Vis M5*10	2
60L	Carter gauche	1
60R	Carter droit	1
61	Vis ST5*15	6
62	Vis ST5*15	8
63	Vis M8*16	4
64	Rondelle 6000z	2
65	Câble du capteur 1	1
66	Vis ST4*15	2
67	Mousse	2
68	Axe	1
69	Vis	1
70	Câble du capteur 2	1
71	Cache de la poignée, à l'avant	1
72	Cache de la poignée, à l'arrière	1
73	Vis autotaraudeuse ST4 x 16	2

4. LISTE DES PIÈCES

Vous trouverez sur cette page toutes les pièces, qui doivent être montées dans les étapes suivantes.



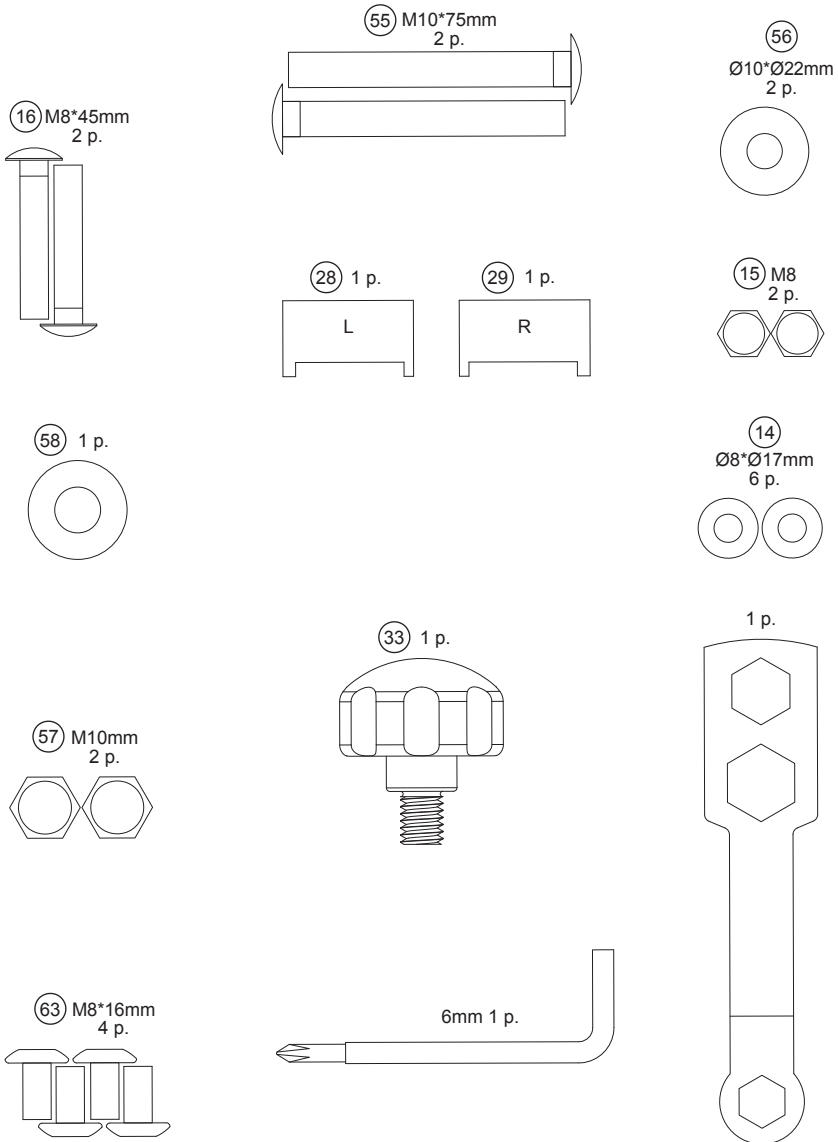
FRANÇAIS

N°	Description
1	Cadre principal
2	Pied avant
4	Pied de support arrière
6	Rail de roulement en aluminium
12	Support de pédale
17L	Pédale gauche
17R	Pédale droite
22	Selle
37	Ordinateur

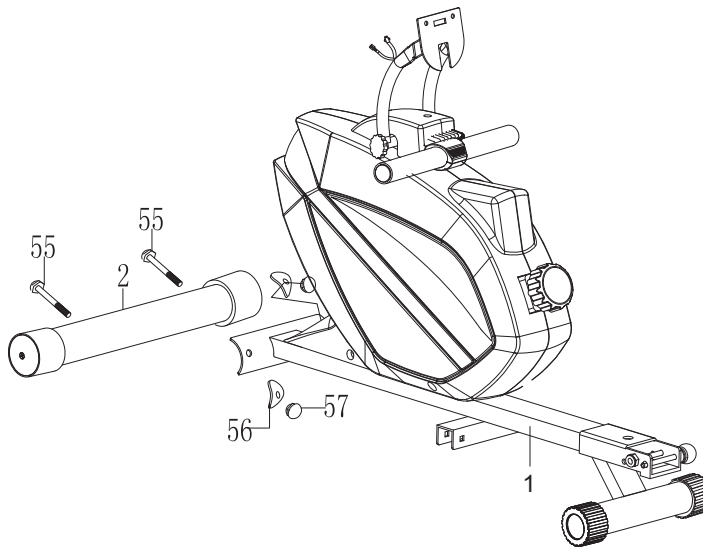
4. LISTE DES PIÈCES

Sur cette page, vous trouvez toutes les petites pièces illustrées (vis, rondelles plates, écrous et outils) que vous avez besoin pour l'assemblage de l'appareil.

Toutes ces pièces sont conditionnées sur une carte blister pelliculée sur l'emballage carton.



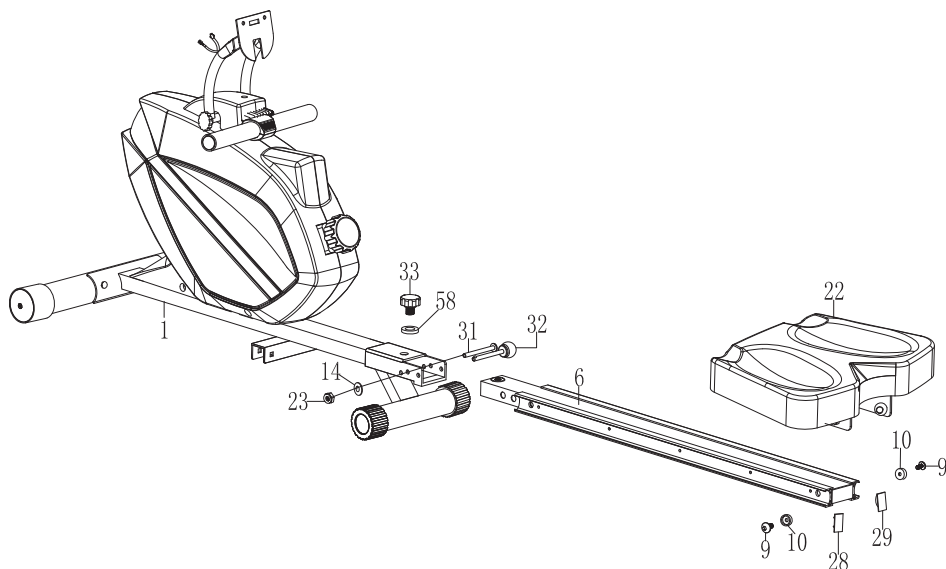
5. NOTICE DE MONTAGE



1ère étape

Prenez le pied avant (2) avec les roulettes de transport intégrées en main et fixez-les avec 2 vis (55), 2 rondelles plates (56) ainsi que 2 écrous (57) sur le cadre principal (1).

5. NOTICE DE MONTAGE



2e étape

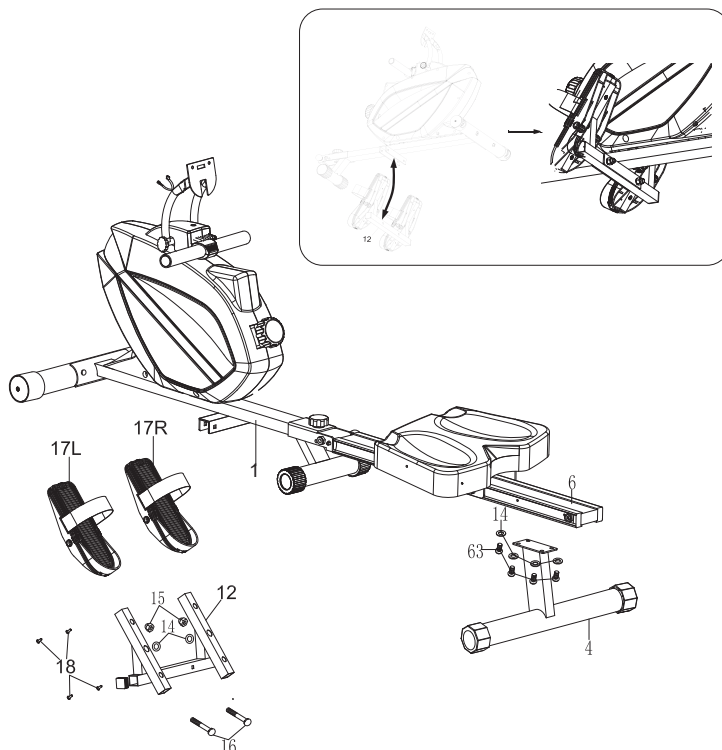
Retirez la vis à six pans creux (31) et retirez la goupille de retenue (32) du cadre principal (1). Glissez ensuite le rail de roulement (6) dans le cadre principal (1). Fixez d'abord le rail de roulement avec une vis à six pans creux (31), 1 rondelle plate (14) et 1 écrou borgne (23), puis fixez le bouton à vis (33) et 1 rondelle plate (58) sur le cadre principal (1). Pour terminer, insérez à nouveau la goupille de retenue (32) dans le trou avant sur le cadre principal (1).

REMARQUE : pour replier le rameur, desserrez le bouton à vis (33) et la goupille de retenue (32), vous pouvez alors rabattre le rail de roulement vers le haut. En sécurité, remplacez la goupille de retenue (32) dans le cadre principal (1) après le relevage.

Retirez les deux vis à six pans creux (9) et l'entretoise séparatrice (10) de l'extrémité arrière du rail de roulement (6). Glissez la selle (22) sur le rail de roulement (6).

Montez l'entretoise séparatrice (10) sur le rail de roulement (6) avec respectivement 1 vis (9). De plus, installez les capuchons (28/29) à l'extrémité du rail de roulement (6).

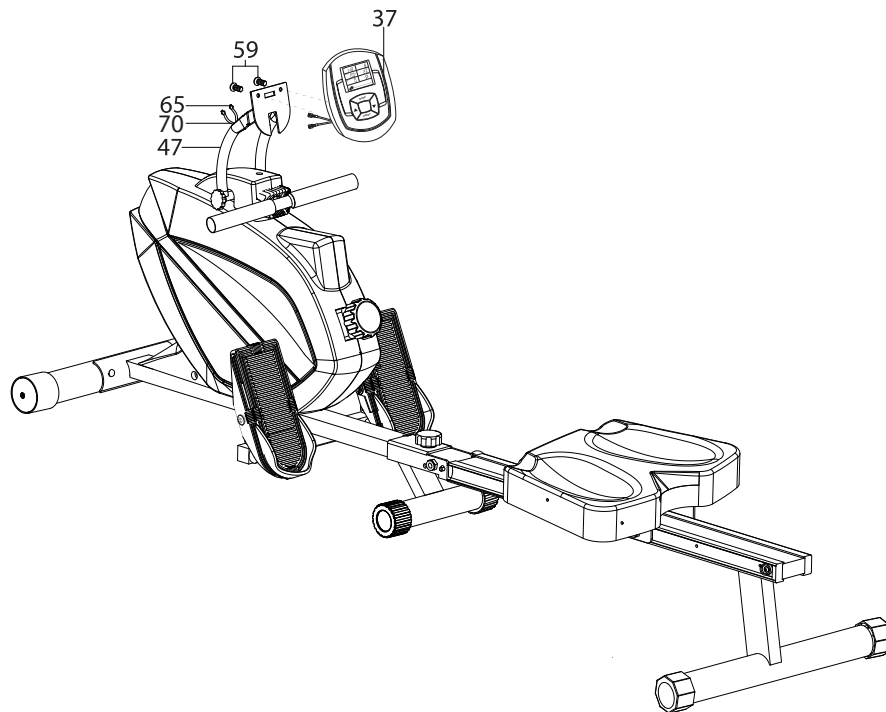
5. NOTICE DE MONTAGE



3e étape

Fixez le pied arrière (4) avec 4 vis (63) et 4 rondelles plates (14) sur le rail de roulement (6). Fixez le support de pédale (12) avec 2 vis (16), 2 rondelles plates (14) ainsi que 2 écrous (15) dans le profilé en U sur le cadre principal (1) (voir image détaillée en haut à droite). Fixez la pédale gauche (17L) sur le logement gauche du support de pédale (12). Bloquez le raccord avec 2 vis (18). Répétez l'opération pour la pédale droite (17R).

5. NOTICE DE MONTAGE



4. étape

Raccordez le câble du capteur 1 (65) et le câble du capteur 2 (70) avec les câbles respectifs sur l'ordinateur (37).

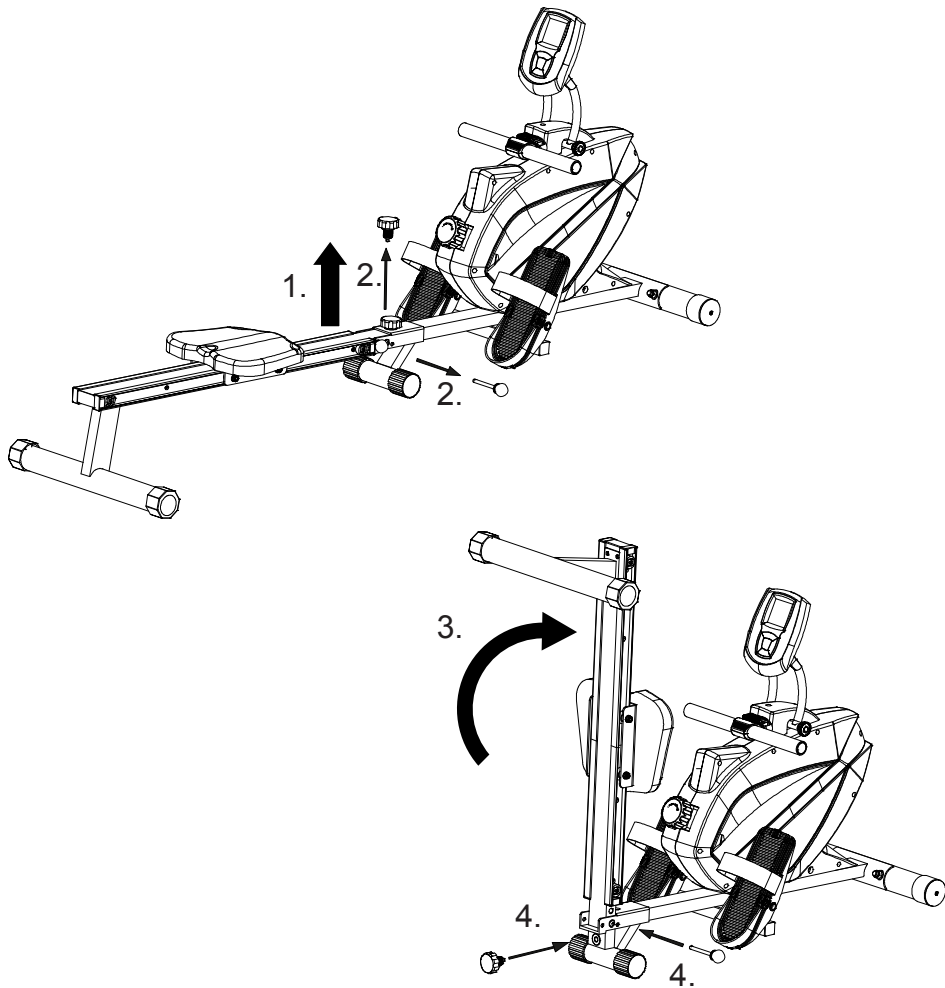
Montez l'ordinateur (37) avec les 2 vis prémontées (59) sur le support de l'ordinateur (47).

Remarque : Veillez à ce qu'il n'y ait pas de câble coincé au dos de l'ordinateur.

Remarque : Le pied central ne fonctionne pas en position dépliée et ne touche de ce fait pas le sol. Il sert uniquement de pied lorsque le rail de guidage est relevé.

Contrôlez encore une fois toutes les fixations des vis et écrous avant le début de l'entraînement.

6. PLIER/DÉPLIER



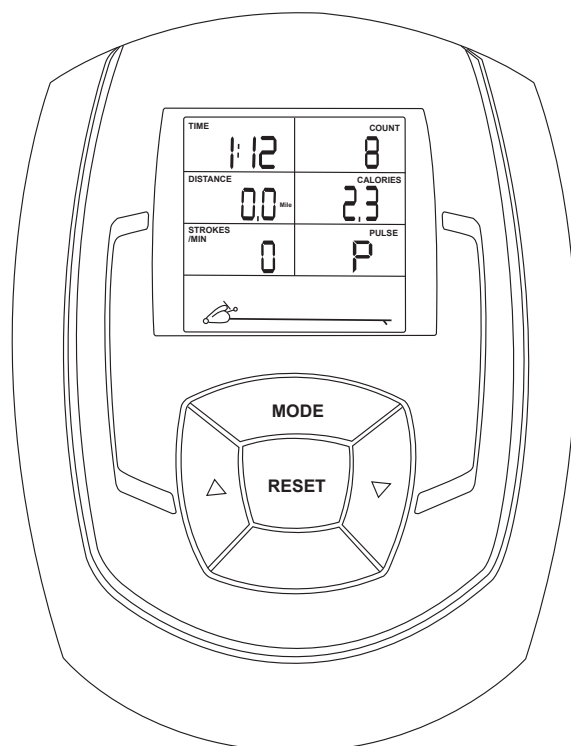
Plier

- Levez légèrement le centre du produit.
- Sortez la goupille de retenue (32) et le bouton à vis (33) de l'articulation.
- Repliez le rail de roulement en aluminium (6).
- Fixez le rail de roulement en aluminium (6) avec la goupille de retenue (32) et le bouton à vis (33).

Dépliage

- Comme pour le repliage, mais en ordre inverse.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR



Fonctions des touches :

- MODE :** Appuyez sur la touche **MODE**, pour passer entre les différentes fonctions : Time (durée), Count (nombre de coups de rame), Distance (parcours), Calories (calories brûlées approx.) et Pulse (fréquence cardiaque). La fonction sélectionnée clignote maintenant.
- △ ou ▽ :** Appuyez sur les touches **△** ou **▽** pour modifier les objectifs de l'entraînement au moyen de la fonction sélectionnée avec la touche **MODE**.
- RESET :** Appuyez sur la touche **Reset** pour réinitialiser toutes les valeurs à 0.
- RECOVERY :** Appuyez sur la touche **RECOVERY** pour déterminer votre pouls de la phase de récupération.

7. UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Fonctions :

1. **TIME (durée)** : le temps vous indique votre durée d'entraînement passée - jusqu'à 99:59 minutes. Vous pouvez aussi régler une certaine durée qui au moyen d'un compte à rebours revient à 0 durant l'entraînement.
2. **Compte (nombre de coups de rame)** : indique le nombre de coups de rame de la séance d'entraînement actuelle. Vous pouvez aussi régler un certain nombre de coups de rame qui au moyen d'un compte à rebours revient à 0 durant l'entraînement.
3. **DISTANCE (parcours)** : l'affichage indique votre distance déjà parcourue - jusqu'à 99.90 km. Vous pouvez aussi indiquer une certaine valeur qui au moyen d'un compte à rebours revient à 0 durant l'entraînement.
4. **CALORIES (calories brûlées approx.)** : durant l'entraînement, l'ordinateur vous indique vos calories déjà brûlées. Les calories sont comptées de 0.00 à 9999. Vous pouvez régler votre objectif personnel de dépense de calories dans une valeur de 1 à 9999.
5. **PULSE (fréquence cardiaque)** : L'ordinateur a un élément intégré pour la réception de la fréquence cardiaque transmise par l'émetteur qui convient pour presque toutes les sangles thoraciques à 5,3 kHz (sangle thoracique non comprise dans le contenu de l'emballage). Cette fonction indique la fréquence de pouls actuelle. Via la touche **MODE**, vous pouvez aussi régler la fréquence cardiaque ciblée. Lorsque vous atteignez la fréquence cardiaque ciblée, un signal sonore retentit.
6. **Pictogramme pour les rames** : ce pictogramme indique la longueur de votre coup de rame. À une grande amplitude, votre coup de rame est optimal. Remarque : le coup de rame idéal peut, selon la taille de l'utilisateur, être effectué à une amplitude différente et donc moins grande.
7. **RECOVERY (pouls de la phase de récupération)** : Pour déterminer le pouls de votre phase de récupération, une sangle thoracique peut être utilisée (non comprise dans le contenu de l'emballage). Après votre entraînement, appuyez sur la touche **RECOVERY**. Un compte à rebours de 60 secondes commence durant lequel votre pouls au départ et à la fin sera mesuré. Pendant le relevé, vous devriez rester calme, bien assis sur la selle. À l'échéance des 60 secondes, votre pouls de la phase de récupération est évalué.

Mises en garde importantes :

1. L'ordinateur est activé automatiquement au départ d'un exercice ou en activant une touche.
2. Si l'ordinateur ne reçoit aucun signal, il s'arrête automatiquement après 4 minutes.
3. Si aucun affichage n'apparaît sur l'écran ou qu'il n'existe qu'un affichage partiel, remplacez les piles.
4. L'ordinateur fonctionne avec 2 piles « AA ».

8. 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 mangez rien 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. Pensez que la quantité de boisson recommandée d'env. 2 litres par jour augmente avec la sollicitation physique. 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.

9. TRANSPORT

- 2 personnes au moins sont nécessaires pour porter et transporter le produit.
- Placez-vous respectivement de chaque côté du produit. Saisissez le pied arrière (4). Inclinez l'arrière du produit pour lever l'avant sur les roulettes de transport (2).
- Déplacez le produit et posez-le ensuite prudemment. Déplacez le produit prudemment sur les surfaces irrégulières. Ne transportez pas le produit sur les roulettes de transport (2) à un étage supérieur, mais portez-le au niveau des pieds (2, 4).
- Posez le produit sur un support protecteur pour éviter toute détérioration du sol.

10. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Stockez le produit dans un endroit sec avec le moins d'oscillations de température possible.
- Contrôlez régulièrement le produit pour détecter une usure ou des dommages et faites-le réparer immédiatement par votre revendeur. Dans le cas éventuel de défauts du produit, veuillez contacter directement notre service.
- La sécurité du produit peut être garantie seulement si toutes les pièces sont régulièrement examinées pour détecter une usure et des dommages. Les pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

- Pour le nettoyage du produit, n'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, mais éliminez éventuellement la saleté et la poussière avec un chiffon doux et éventuellement légèrement humidifié.

11. 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 remettre vos anciennes piles auprès des points de collecte publics dans votre commune ou les rendre partout où les piles de ce genre sont en vente.

12. DÉPANNAGE

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Ordinateur		
Pas d'affichage ou pas de fonctionnement.	Pas d'alimentation électrique.	Pas de piles – mettre en place. Piles vides – en mettre de nouvelles. Piles mal mises en place – les mettre correctement en place.
	Pas de branchement par câble.	Contrôler le branchement par câble. Si cela n'aide pas, appeler le SAV.
Mécanique		
Pièces manquantes.	–	Contrôler l'emballage. Appeler le SAV.
Le rameur grince.	Les pièces exposées au frottement ne sont pas suffisamment graissées.	Graisser la pièce qui grince avec de l'huile visqueuse ou de la graisse.

ERREUR	CAUSE	QUE FAIRE ?
Pouls		
Pas d'affichage.	Ceinture de thorax pas compatible.	Utilisez une ceinture de thorax de 5,3 kHz non codée.
Affichage imprécise ou interrompue.	Portée insuffisante. Faible contact corporel de la ceinture.	Remplacez la pile de la ceinture thoracique. 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.

13. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

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 : <https://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.

14. 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.

Le délai de garantie débutant le jour de l'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.
- Usure et consommables comme par ex. palier, coussin, roulettes, sangle de traction et courroie d'entraînement sont exclus.
- Le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

Gentile Cliente,

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

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

- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente!
- 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	78
2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA	79
3. DISEGNO ESPLOSO	81
4. ELENCO DELLE PARTI	82
5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	86
6. CHIUSURA/APERTURA.....	90
7. UTILIZZO DEL COMPUTER	91
8. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO	93
9. TRASPORTO	93
10. MANUTENZIONE E PULIZIA	93
11. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO.....	94
12. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	94
13. RECLAMI E GARANZIA	95
14. DISPOSIZIONI DI GARANZIA.....	96

1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

Dimensioni (L x P x A):	circa 190 x 51 x 77 cm
Peso totale:	circa 26,5 kg
Classe:	HC (uso domestico), EN ISO 20957-1:2013 / EN 957-7:1998
Peso max. dell'utente:	150 kg

Informazioni sul computer

Modello:	X-6420
Numero di batterie:	2
Tipo di batterie:	AA, 1,5 V
Funzioni del computer:	tempo, numero totale di vogate, contatore vogate per sessione corrente, frequenza di vogata, consumo calorico approssimativo, pulsazioni

2. AVVERTENZE 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 150 kg.
- Un allenamento regolare con il vogatore consente di rinforzare gli addominali superiori, inferiori e laterali.

PERICOLO PER BAMBINI E ALTRE PERSONE

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

ATTENZIONE – PERICOLO DI LESIONI

- **Avvertenza:** Un allenamento non conforme o eccessivo può danneggiare la salute.
- **Avvertenza:** Il prodotto deve essere collocato su una superficie stabile e piana.
- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al servizio clienti della Società.
- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale e antiscivolo. Non utilizzarlo mai in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere uno spazio sufficiente di almeno 0,6 m attorno al prodotto.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti del prodotto.

ATTENZIONE – DANNI AL PRODOTTO

- Non apportare alcuna modifica al prodotto e utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali. Lasciare che le riparazioni siano eseguite esclusivamente da un'officina specializzata o persone similmente qualificate, dal momento che riparazioni scorrette possono comportare pericoli rilevanti per l'utente. Utilizzare il prodotto solo per lo scopo indicato all'interno di questo manuale utente.
- Proteggere il prodotto da spruzzi d'acqua, umidità, temperature elevate ed esposizione alla luce solare diretta.

2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

NOTE SULLE BATTERIE

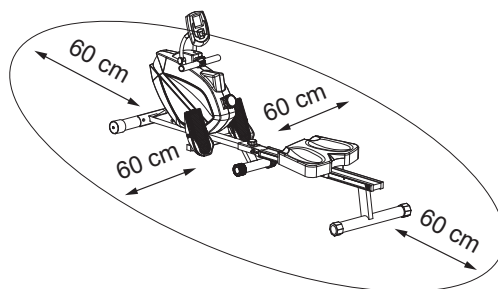
- Rimuovere le batterie se esaurite o in caso di inutilizzo prolungato del prodotto. In questo modo è possibile evitare danni da fuoriuscita di acido.
- Le batterie non devono essere caricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o cortocircuitate. Sussiste il PERICOLO DI ESPLOSIONE!
- 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.

NOTE SUL MONTAGGIO

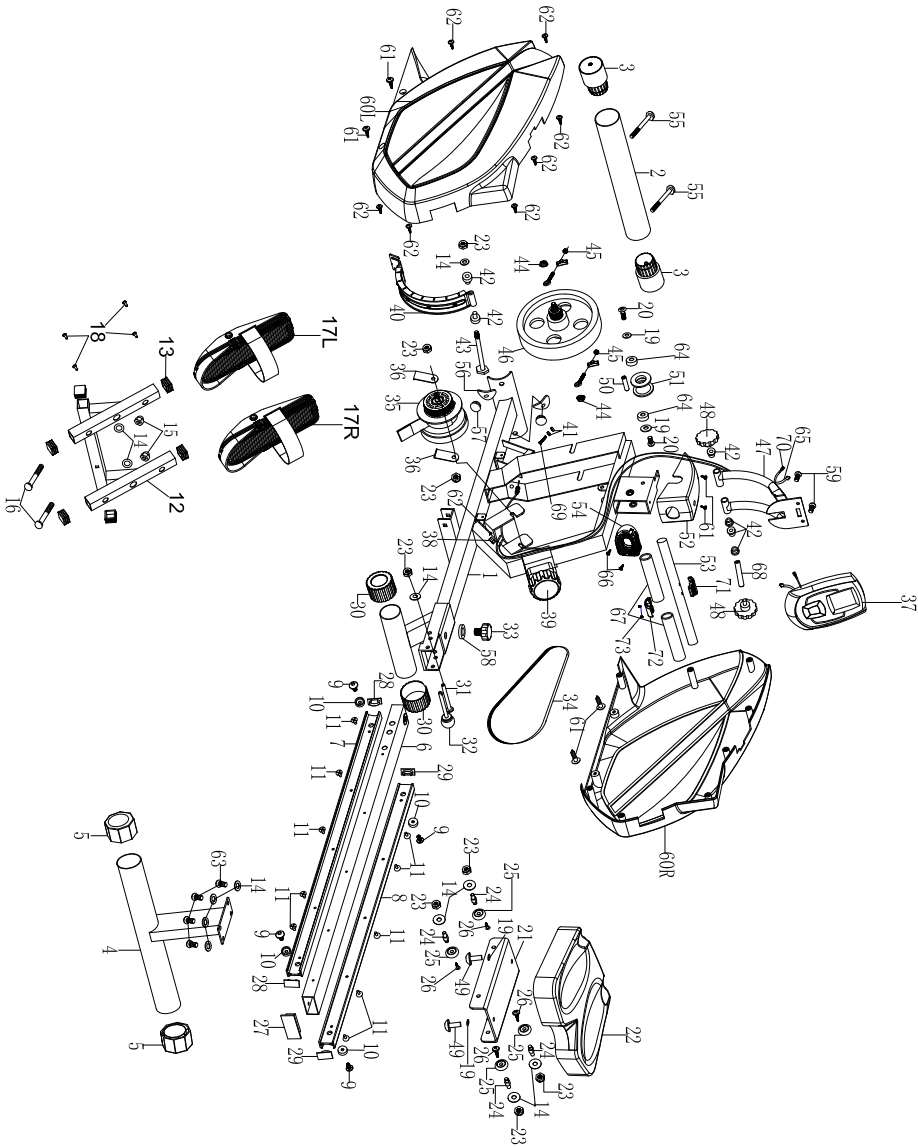
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.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

2. ZONA DI ESERCIZIO

Assicurare sempre uno spazio sufficiente intorno al prodotto, con un minimo di 60 cm su ogni lato. Così si garantisce che l'utente possa scendere rapidamente e in sicurezza in caso di emergenza.



3. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO

4. ELENCO DELLE PARTI

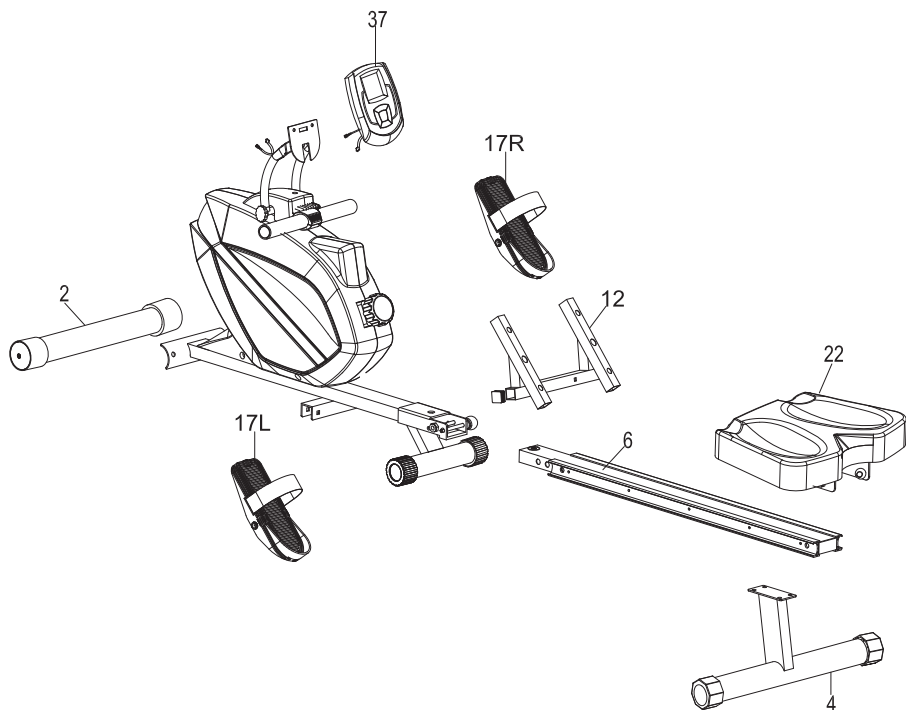
N.	Descrizione e dati	Quantità
1	Telaio principale	1
2	Piede anteriore con rotelle di trasporto	1
3	Chiusura piede anteriore	2
4	Piede posteriore	1
5	Chiusura con regolazione dell'altezza	2
6	Guida di scorrimento	1
7	Guida di scorrimento parte sinistra	1
8	Guida di scorrimento parte destra	1
9	Vite a brugola M8	4
10	Distanziale	4
11	Vite ST5*15	10
12	Supporto pedali	1
13	Chiusura supporto pedali	6
14	Rondella $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Dado M8	2
16	Vite M8*45	2
17L	Pedale sinistro	1
17R	Pedale destro	1
18	Vite autofilettante 5 x 20	4
19	Rondella $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Vite M6*12	2
21	Supporto del sedile	1
22	Sedile	1
23	Dado M8	8
24	Asse supporto del sedile	4
25	Rotella per supporto del sedile	4
26	Vite M5*15	4
27	Chiusura guida di scorrimento 30*60	1
28	Chiusura guida di scorrimento inferiore	2
29	Chiusura guida di scorrimento destra	2
30	Chiusura piede centrale	2
31	Vite M8*80	1
32	Perno di fissaggio	1
33	Manopola a vite	1
34	Cinghia trapezoidale	1
35	Cavo di trazione con bobina	1
36	Supporto portabobina	2
37	Computer	1

4. ELENCO DELLE PARTI

N.	Descrizione e dati	Quantità
38	Cavo sensore	1
39	Regolatore di resistenza	1
40	Freno magnetico	1
41	Dado M6	2
42	Boccola	6
43	Vite M8*60	1
44	Dado	2
45	Correttore	2
46	Volano	1
47	Supporto computer	1
48	Manopola di regolazione	2
49	Vite M6*20	2
50	Asse per ruota motrice	1
51	Ruota motrice	1
52	Copertura superiore	1
53	Impugnatura remi	1
54	Rivestimento impugnatura remi	1
55	Vite M10*75	2
56	Rondella $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Dado M10	2
58	Rondella	1
59	Vite M5*10	2
60L	Coperchio laterale sinistro	1
60R	Coperchio laterale destro	1
61	Vite ST5*15	6
62	Vite ST5*15	8
63	Vite M8*16	4
64	Cuscinetto 6000z	2
65	Cavo sensore 1	1
66	Vite ST4*15	2
67	Schiuma	2
68	Asse	1
69	Vite	1
70	Cavo sensore 2	1
71	Coperchio impugnatura anteriore	1
72	Coperchio impugnatura posteriore	1
73	Vite autofilettante ST4 x 16	2

4. ELENCO DELLE PARTI

In questa pagina si trovano tutte le parti che vengono assemblate nei passaggi seguenti.

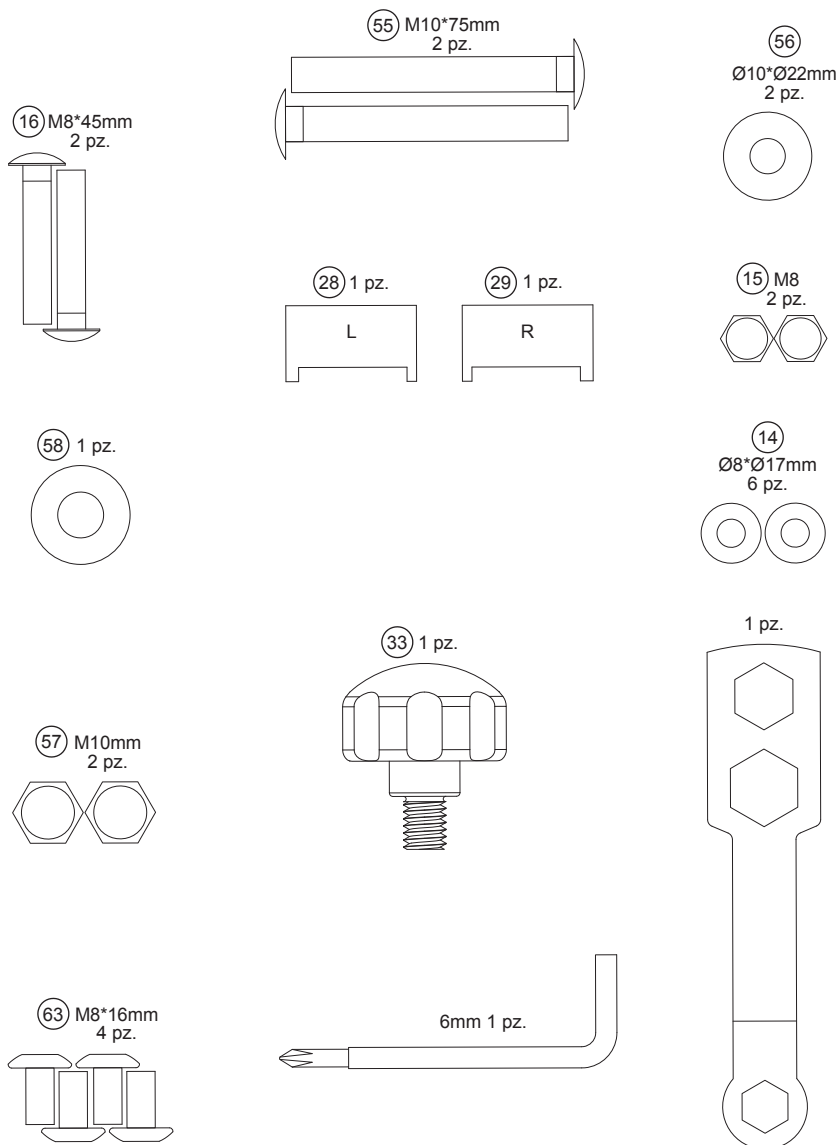


N.	Descrizione
1	Telaio principale
2	Piede anteriore
4	Piede posteriore
6	Guida di scorrimento in alluminio
12	Supporto pedali
17L	Pedale sinistro
17R	Pedale destro
22	Sedile
37	Computer

4. ELENCO DELLE PARTI

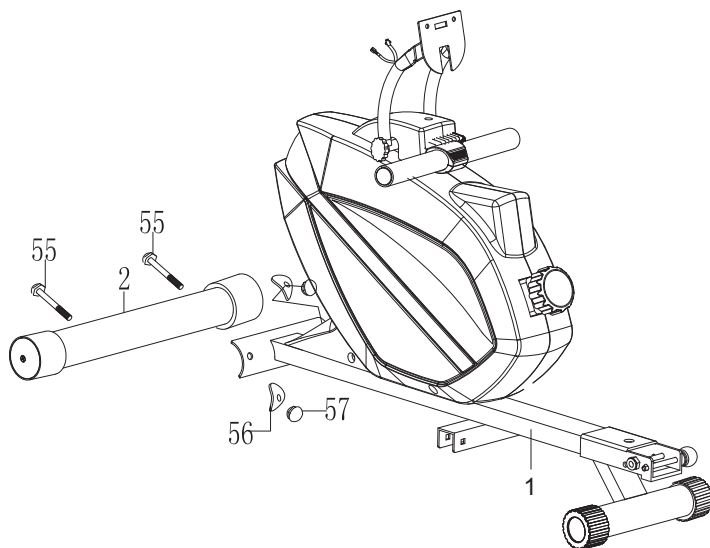
In questa pagina sono illustrati tutti i piccoli particolari (viti, rondelle, dadi e utensili) necessarie per il montaggio dell'apparecchio.

Tutti questi particolari sono sigillati in un blister all'interno della confezione.



ITALIANO

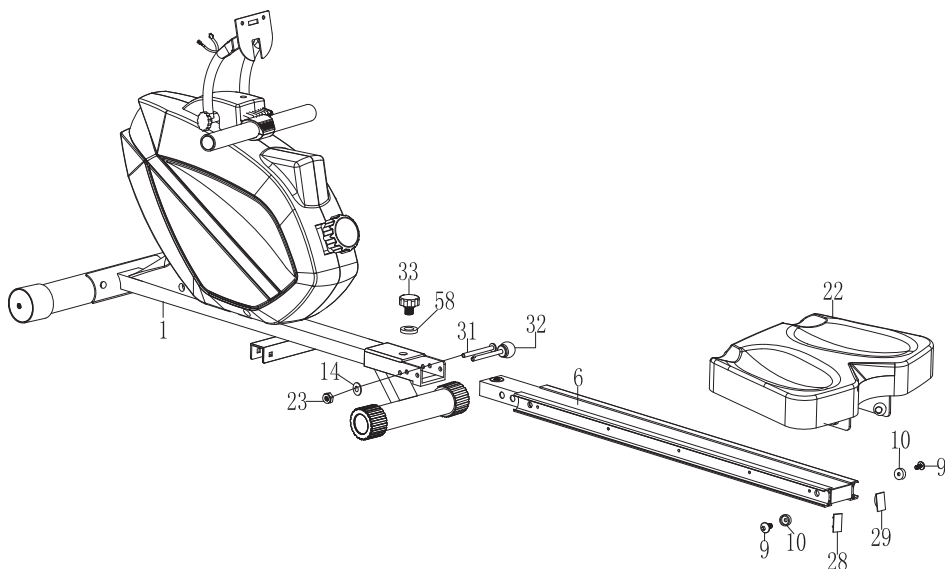
5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



1. passaggio

Prendere il piede anteriore (2) con le rotelle di trasporto integrate e fissarlo con 2 viti (55), 2 rondelle (56) e 2 dadi (57) al telaio principale (1).

5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



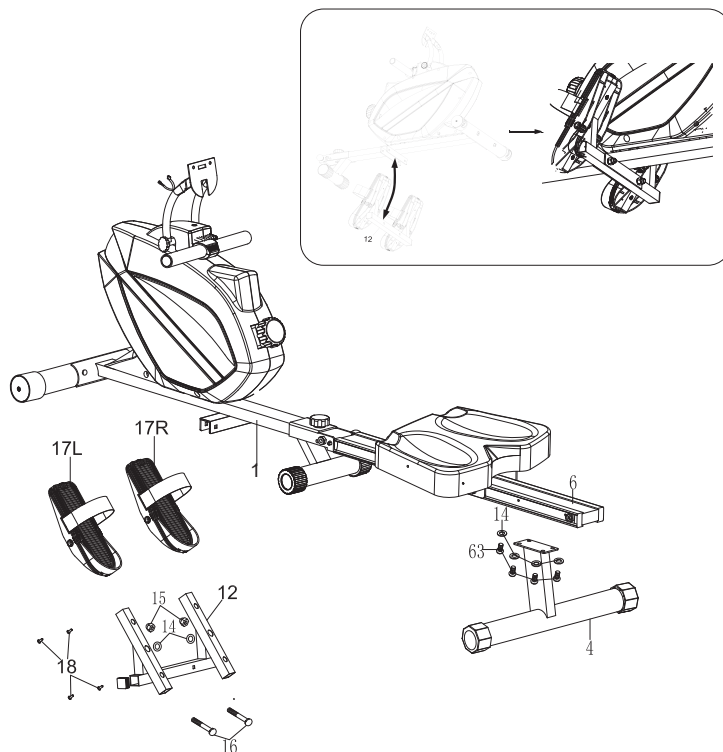
2. passaggio

Rimuovere la vite a brugola (31) ed estrarre il perno di fissaggio (32) dal telaio principale (1). Poi far scorrere la guida di scorrimento (6) nel telaio principale (1). Fissare prima la guida di scorrimento con una vite a brugola (31), 1 rondella (14) e 1 dado cieco (23), poi fissare la manopola a vite (33) e 1 rondella (58) al telaio principale (1). Infine, rimettere il perno di fissaggio (32) nel foro anteriore del telaio principale (1).

INDICAZIONE: Per chiudere il vogatore, allentare la manopola a vite (33) e il perno di fissaggio (32), poi si può piegare la guida di scorrimento verso l'alto. Dopo aver ripiegato il vogatore, reinserire il perno di fissaggio (32) nel telaio principale (1) per fissarlo.

Rimuovere entrambe le viti a brugola (9) e i distanziatori (10) dall'estremità posteriore della guida di scorrimento (6). Spingere il sedile (22) sulla guida di scorrimento (6). Montare i distanziatori (10) sulla guida di scorrimento (6) con 1 vite (9) ciascuno. Inoltre, montare le chiusure (28/29) alla fine della guida di scorrimento (6).

5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



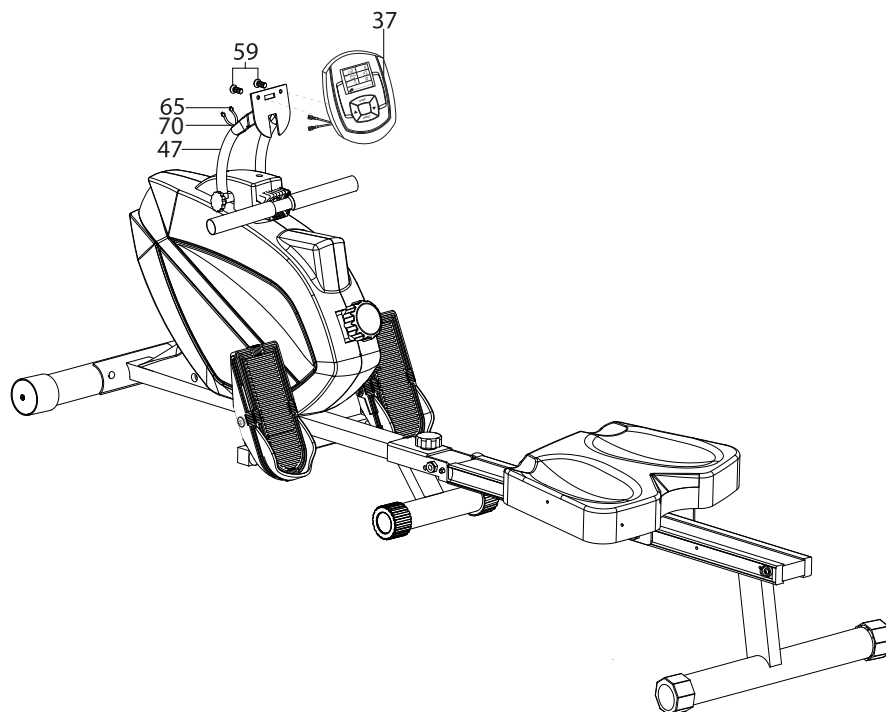
3. passaggio

Fissare il piede posteriore (4) con 4 viti (63) e 4 rondelle (14) alla guida di scorrimento (6).
Fissare il supporto pedali (12) con 2 viti (16), 2 rondelle (14) e 2 dadi (15) nel profilo a U sul telaio principale (1) (vedi foto di dettaglio in alto a destra).

Fissare il pedale sinistro (17L) all'alloggiamento sinistro del supporto pedali (12). Fissare con 2 viti (18).

Ripetere la procedura per il pedale destro (17R).

5. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



4. passaggio

Collegare il cavo del sensore 1 (65) e il cavo del sensore 2 (70) ai loro rispettivi cavi sul computer (37).

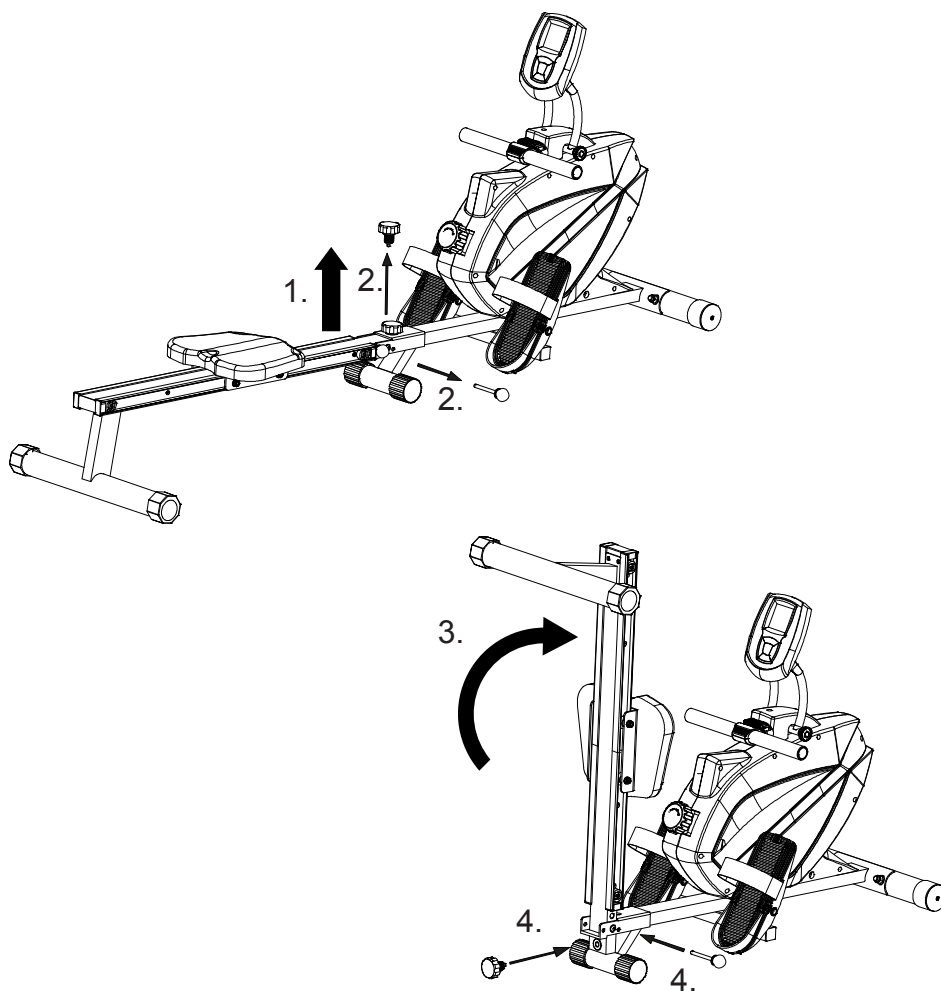
Montare il computer (37) con le 2 viti preinstallate (59) sul supporto del computer (47).

Indicazione: assicurarsi che non vi siano cavi inseriti nel retro del computer.

Indicazione: In posizione aperta, il piede centrale non ha alcuna funzione e quindi non tocca il pavimento. Serve solo come supporto quando la guida è ripiegata.

Prima di iniziare l'allenamento, verificare ancora una volta il serraggio di tutte le viti e tutti i dadi.

6. CHIUSURA/APERTURA



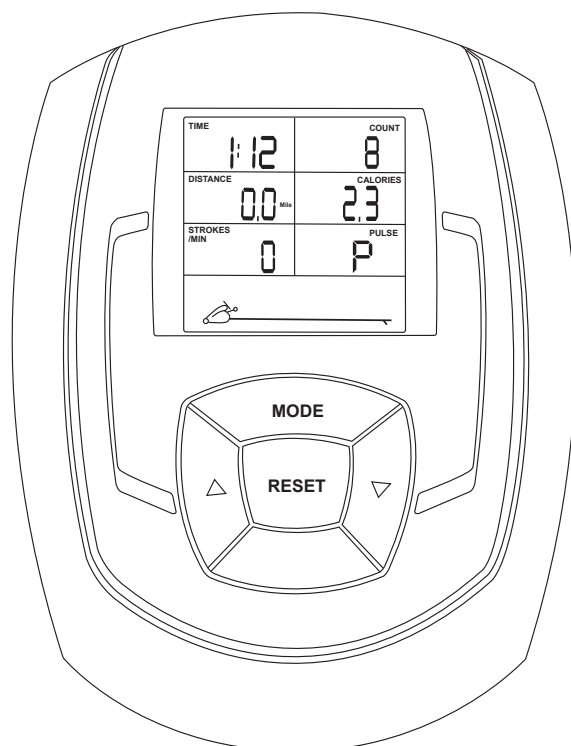
Chiusura

- Sollevare il centro del prodotto leggermente verso l'alto.
- Estrarre il perno di fissaggio (32) e la manopola a vite (33) dal giunto.
- Chiudere la guida di scorrimento in alluminio (6).
- Fissare la guida di scorrimento in alluminio (6) con il perno di fissaggio (32) e la manopola a vite (33).

Apertura

- Come la chiusura, ma in ordine inverso.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER



Funzione tasti:

MODE: Premere il tasto **MODE** per selezionare tra: Time (tempo), Count (numero di vogate), Distance (distanza), Calories (consumo calorico approssimativo) e Pulse (pulsazioni). La funzione selezionata lampeggia.

△ o ▽: Premere i tasti △ o ▽ per modificare gli obiettivi di allenamento associati alla funzione selezionata mediante il tasto Mode.

RESET: Premere il tasto **Reset** per riportare tutti i valori a 0.

RECOVERY: Premere il tasto **RECOVERY** per rilevare le pulsazioni di recupero.

7. UTILIZZO DEL COMPUTER

Funzioni:

1. **TIME (tempo):** questa funzione mostra il tempo di allenamento trascorso, fino a 99:59 minuti. È anche possibile impostare un tempo specifico dal quale eseguire il conto alla rovescia fino allo 0.
2. **Count (numero di vogate):** mostra il numero di vogate nella sessione corrente. È anche possibile impostare un numero di vogate specifico dal quale eseguire il conto alla rovescia fino allo 0.
3. **DISTANCE (distanza):** il display mostra la distanza già percorsa, fino a un massimo di 99.90 km. È anche possibile immettere un valore specifico dal quale eseguire il conto alla rovescia fino allo 0.
4. **CALORIES (consumo calorico approssimativo):** durante l'allenamento, il computer mostra le calorie già consumate. Le calorie sono calcolate nell'intervallo 0.00–9999. È anche possibile impostare un personale consumo calorico di riferimento, scegliendo un valore nell'intervallo 1–9999.
5. **PULSE (pulsazioni):** Il computer 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). Questa funzione mostra le pulsazioni correnti. Il **MODE** consente anche di impostare una frequenza cardiaca di riferimento. Al raggiungimento di tale frequenza, è emesso un segnale acustico.
6. **Pittogramma di canottaggio:** questo pittogramma mostra la lunghezza di palata. A fondo scala, la palata risulta ottimale. Indicazione: in base alle dimensioni corporee dell'utente, è possibile che si raggiunga la palata ottimale anche se non a fondo scala.
7. **RECOVERY (pulsazioni di recupero):** per rilevare le pulsazioni di recupero è necessario utilizzare una fascia toracica (non inclusa). Premere il tasto **RECOVERY** dopo l'allenamento. Inizia un conto alla rovescia di 60 secondi, che consente di misurare le pulsazioni iniziali e finali. Durante la misurazione si deve rimanere seduti rilassati. Allo scorrere dei 60 secondi, si calcolano le pulsazioni di recupero.

Note importanti:

1. Il computer si attiva automaticamente all'inizio di un esercizio o quando si preme un tasto.
2. Il computer si spegne automaticamente dopo 4 minuti se non riceve alcun segnale.
3. Se il display del computer non si accende o si accende solo parzialmente, sostituire le batterie.
4. Il computer è alimentato da 2 batterie "AA".

8. SUGGERIMENTI PER L'ALLENAMENTO

NOTE IMPORTANTI SULL'ALLENAMENTO

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

9. TRASPORTO

- Per trasportare il prodotto sono necessarie almeno 2 persone.
- Mettersi su entrambi i lati del prodotto. Afferrare il piede posteriore (4). Inclinare la parte posteriore del prodotto per sollevarne la parte anteriore sulle rotelle di trasporto (2).
- Spostare il prodotto e poi posarlo con attenzione. In caso di superfici irregolari, spostare il prodotto con cautela. Non trasportare il prodotto ad un piano superiore con le rotelle di trasporto (2), ma trasportarlo per i piedi (2, 4).
- Posizionare il prodotto su una superficie protettiva per evitare di danneggiare il pavimento.

10. MANUTENZIONE E PULIZIA

- Conservare il prodotto in luogo asciutto con la minor fluttuazione di temperatura possibile.
- Controllare regolarmente il prodotto per verificare la presenza di segni di usura o danni, e lasciare sempre che le riparazioni siano eseguite dal rivenditore. Per danni coperti da garanzia, contattare il servizio clienti della Società.
- La sicurezza del prodotto può essere garantita solo se tutte le parti sono esaminate regolarmente per verificare la presenza di segni di usura e danni. Le parti usurate devono essere immediatamente sostituite.

- Per la pulizia del prodotto non usare detersivi aggressivi, ma eliminare lo sporco e la polvere con un panno morbido, nel caso leggermente umido.

11. 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. È possibile consegnare le vecchie batterie presso i punti di raccolta pubblici del proprio comune o ovunque si vendano batterie di quel tipo.

12. 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.
	Nessun collegamento via cavo.	Verificare il collegamento via cavo. Se questo non aiuta, chiamare l'assistenza.
Meccanica		
Parti mancanti.	–	Controllare l'imballaggio. Chiamare l'assistenza.
Il vogatore cigola.	Le parti esposte all'attrito non sono sufficientemente lubrificate.	Lubrificare la parte cigolante con olio viscoso o grasso.

PROBLEMA	CAUSA	SOLUZIONE?
Frequenza cardiaca		
Nessun dato sul display.	Fascia toracica incompatibile.	Utilizzare una fascia toracica da 5,3 kHz non codificata.
Visualizzazione inesatta o interrotta.	Portata insufficiente. Insufficiente contatto del corpo con la cinghia.	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.

13. RECLAMI E GARANZIA

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

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

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

E-mail: Service@SportPlus.org

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

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

Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.

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

Nota importante:

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

14. 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.
- Sono esclusi anche l'usura e i materiali di consumo come cuscinetti, cuscini, rulli, cinghie di trazione e cinghie di trasmissione.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

Estimada cliente,
Estimado cliente,

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

Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, le pedimos que:

- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- Preste atención a las indicaciones de seguridad y utilice el producto solo como se describe en el manual para que no se produzcan lesiones o daños indeseados.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si desea compartir el producto con otra persona, coloque siempre este manual de instrucciones.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS	97
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD	98
3. PLANO DETALLADO	100
4. LISTA DE PIEZAS	101
5. MANUAL DE MONTAJE	105
6. PLEGAR/DESPLEGAR	109
7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR.....	110
8. CONSEJOS DE EJERCICIOS	112
9. TRANSPORTE	112
10. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA.....	112
11. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN	113
12. BÚSQUEDA DE ERRORES	113
13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS	114
14. TÉRMINOS DE GARANTÍA.....	115

1. DATOS TÉCNICOS

Especificaciones del producto

Medidas (L x An x Al):	aprox. 190 x 51 x 77 cm
Peso total:	aprox. 26,5 kg
Clase:	HC (espacio privado), EN ISO 20957-1:2013 / EN 957-7:1998
Peso máx. del usuario:	150 kg

Información del ordenador

Modelo:	X-6420
Número de pilas:	2
Tipo de pilas:	AA, 1,5 V
Funciones del ordenador:	Tiempo, contador total de golpes de remo, contador de golpes de remo por unidad de entrenamiento, frecuencia de golpe, consumo de calorías aprox., indicador de pulso

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 150 kg.
- La máquina de remo refuerza durante el entrenamiento los abdominales superiores, inferiores y laterales.

PELIGRO PARA LOS NIÑOS Y OTROS GRUPOS DE PERSONAS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. Se debe guardar en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

PRECAUCIÓN – RIESGO DE LESIONES

- **Advertencia:** Existe riesgo de daños para la salud por un entrenamiento incorrecto o excesivo.
- **Advertencia:** El producto debe colocarse sobre una base estable y nivelada.
- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro centro de servicios.
- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que solo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre mínimo de 0,6 m alrededor del producto.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca materiales en las aberturas del producto.

PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO

- No realice ninguna modificación en el producto y utilice solo piezas de recambio originales. Haga efectuar todas las reparaciones por un taller especializado o por personas cualificadas, ya que una reparación inadecuada puede causar riesgos para el usuario. Utilice este producto exclusivamente para los fines descritos en el manual de instrucciones.
- Proteja el producto contra salpicaduras de agua, humedad, altas temperaturas y luz solar directa.

2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

INDICACIONES PARA LA MANIPULACIÓN DE LAS PILAS

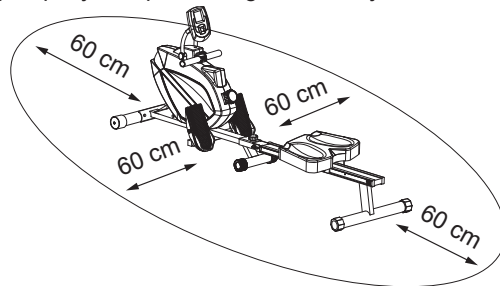
- Retire las pilas si están desgastadas o si no va a utilizar el producto durante un largo periodo de tiempo. De esta manera, evitará aquellos daños que se puedan originar por un derrame.
- No cargue o reactive las pilas por otros medios, desmante, arroje al fuego o cortocircuite. ¡Existe PELIGRO DE 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.

INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE

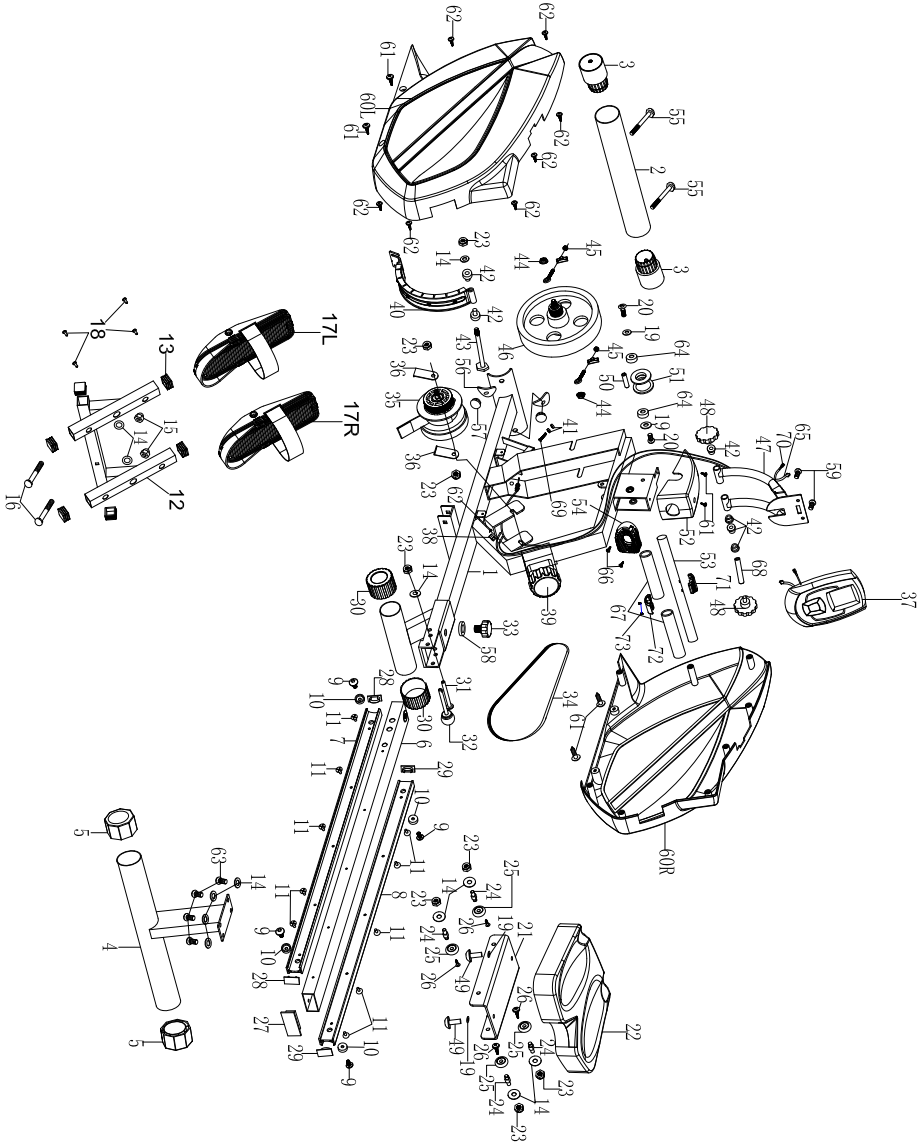
- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material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

2. ZONA DE EJERCICIO

Asegúrese de que hay el suficiente espacio alrededor del producto, de mínimo 60 cm por cada lado. De este modo se asegura que el usuario pueda bajar de forma rápida y segura en caso de emergencia.



3. PLANO DETALLADO



4. LISTA DE PIEZAS

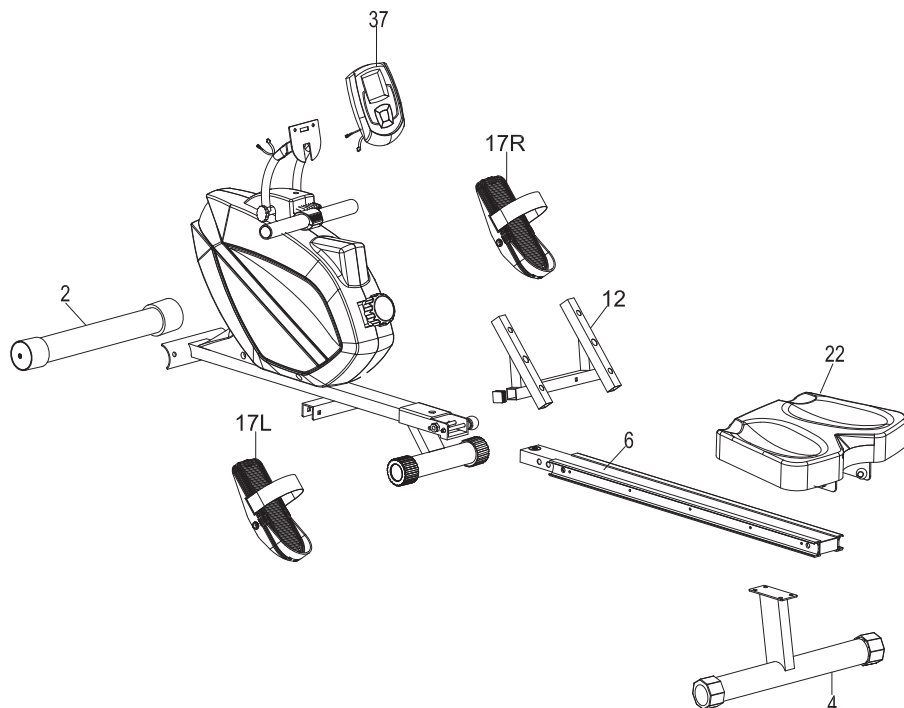
N.º	Descripción y datos	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Pata de apoyo delantera con rodillos de transporte	1
3	Tapa final pata de apoyo delantera	2
4	Pata de apoyo trasera	1
5	Tapa final con compensación de altura	2
6	Carril de rodillo	1
7	Carril de rodillo parte izquierda	1
8	Carril de rodillo parte derecha	1
9	Tornillo de cabeza hueca hexagonal M8	4
10	Espaciador	4
11	Tornillo ST5*15	10
12	Soporte de pedal	1
13	Tapa final soporte de pedal	6
14	Arandela $\Phi 8 \times \Phi 17$	12
15	Tuerca M8	2
16	Tornillo M8*45	2
17L	Pedal izquierdo	1
17R	Pedal derecho	1
18	Tornillo autorroscante 5 x 20	4
19	Arandela $\Phi 6 \times \Phi 17$	3
20	Tornillo M6*12	2
21	Soporte de asiento	1
22	Asiento	1
23	Tuerca M8	8
24	Eje para soporte de asiento	4
25	Rodillo para soporte de asiento	4
26	Tornillo M5*15	4
27	Tapa final carril de rodillo 30*60	1
28	Tapa final carril de rodillo inferior	2
29	Tapa final carril de rodillo derecho	2
30	Tapa final pata de apoyo central	2
31	Tornillo M8*80	1
32	Perno de seguridad	1
33	Perilla enroscable	1
34	Correa trapezoidal	1
35	Cable tractor con bobina	1
36	Soporte de bobina	2
37	Ordenador	1

4. LISTA DE PIEZAS

N.º	Descripción y datos	Cantidad
38	Cable del sensor	1
39	Regulador de resistencia	1
40	Freno magnético	1
41	Tuerca M6	2
42	Casquillo	6
43	Tornillo M8*60	1
44	Tuerca	2
45	Regulación	2
46	Disco volante	1
47	Soporte de ordenador	1
48	Botón de ajuste	2
49	Tornillo M6*20	2
50	Ejes para rueda de accionamiento	1
51	Rueda de accionamiento	1
52	Cubierta superior	1
53	Asa del remo	1
54	Apoyo del asa de remo	1
55	Tornillo M10*75	2
56	Arandela $\Phi 10 \times \Phi 22$	2
57	Tuerca M10	2
58	Arandela	1
59	Tornillo M5*10	2
60L	Tapa lateral izquierda	1
60R	Tapa lateral derecha	1
61	Tornillo ST5*15	6
62	Tornillo ST5*15	8
63	Tornillo M8*16	4
64	Cojinete 6000z	2
65	Cable sensor 1	1
66	Tornillo ST4*15	2
67	Espuma	2
68	Eje	1
69	Tornillo	1
70	Cable sensor 2	1
71	Tapa de mango, delante	1
72	Tapa de mango, detrás	1
73	Tornillo autorroscante ST4 x 16	2

4. LISTA DE PIEZAS

En esta página encontrará todas las piezas, que se montarán en los pasos siguientes.

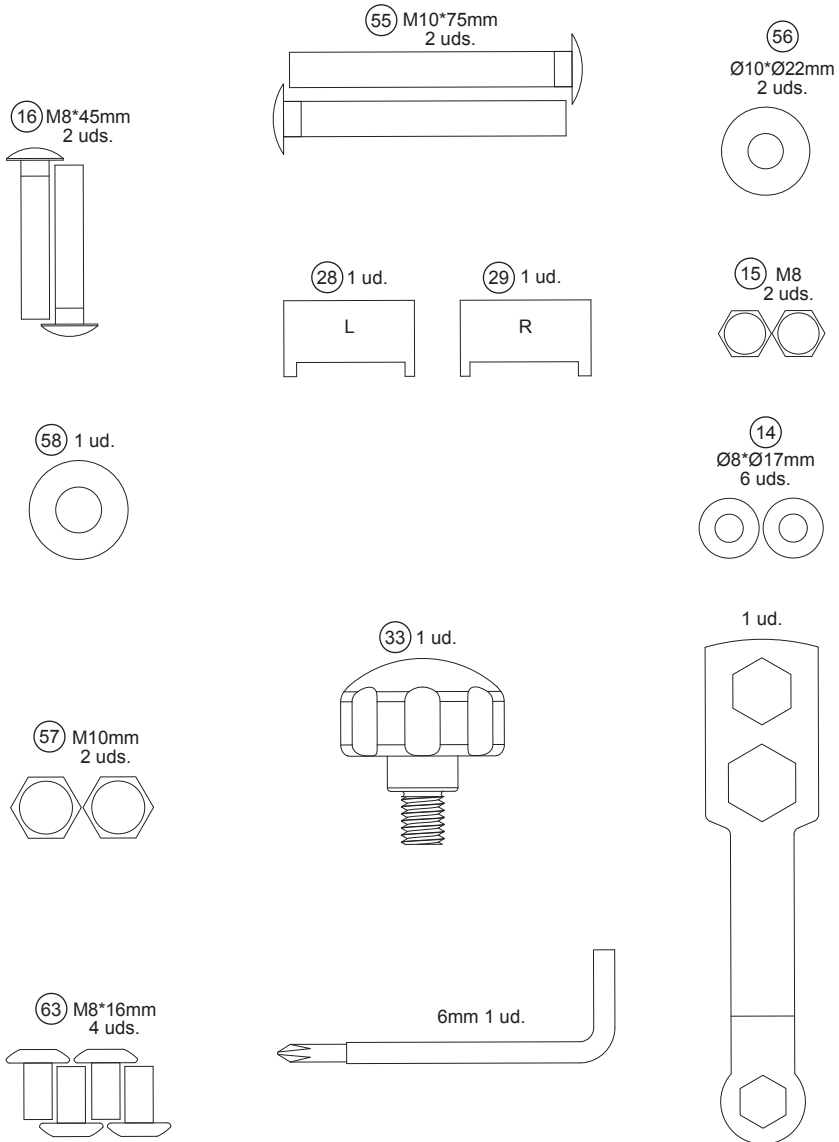


N.º	Descripción
1	Cuadro principal
2	Pata de apoyo delantera
4	Pata de apoyo trasera
6	Carril de rodillo de aluminio
12	Soporte de pedal
17L	Pedal izquierdo
17R	Pedal derecho
22	Asiento
37	Ordenador

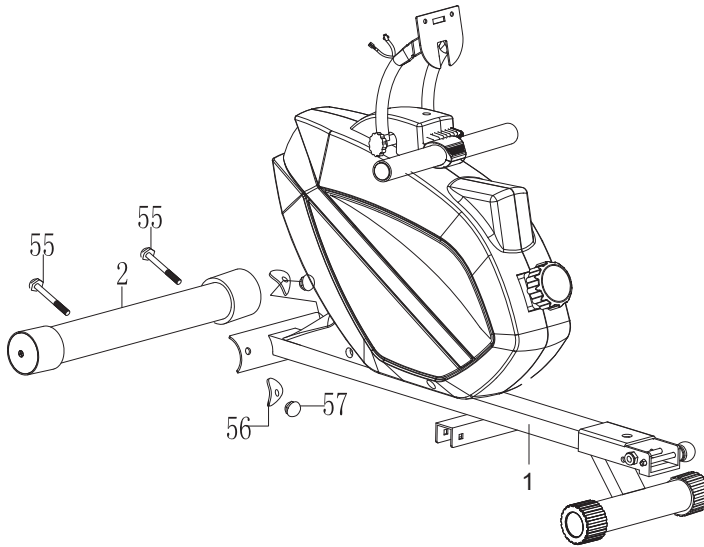
4. LISTA DE PIEZAS

En esta página encontrará representadas todas las piezas pequeñas (tornillos, arandelas, tuercas y herramientas) necesarias para el montaje de la máquina.

Todas estas piezas estarán adjuntas en una tarjeta blíster sellada del embalaje de cartón.



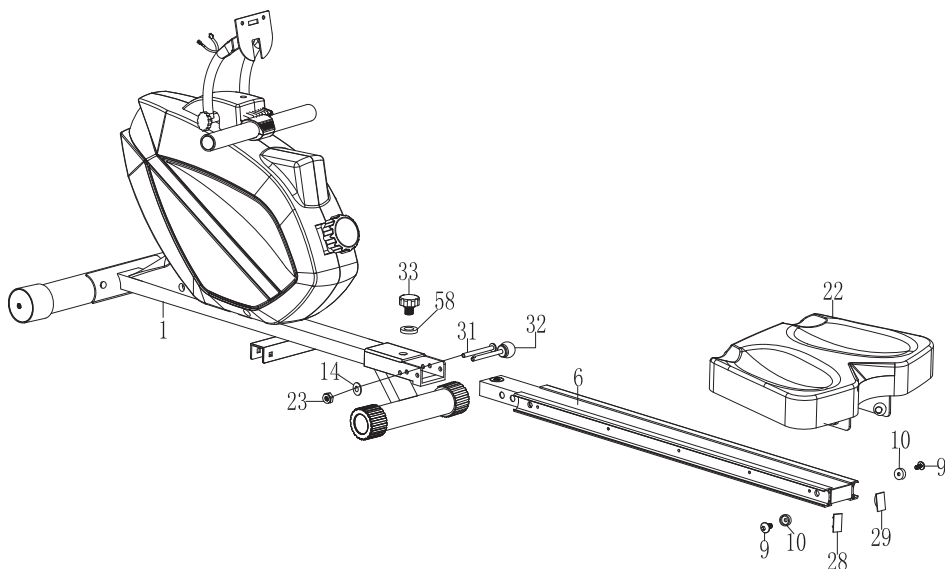
5. MANUAL DE MONTAJE



1. Paso

Coja con la mano la pata de apoyo delantera (2) con los rodillos de transporte integrados, y fíjelos al cuadro principal (1) con 2 tornillos (55), 2 arandelas (56) y 2 tuercas (57).

5. MANUAL DE MONTAJE



2. Paso

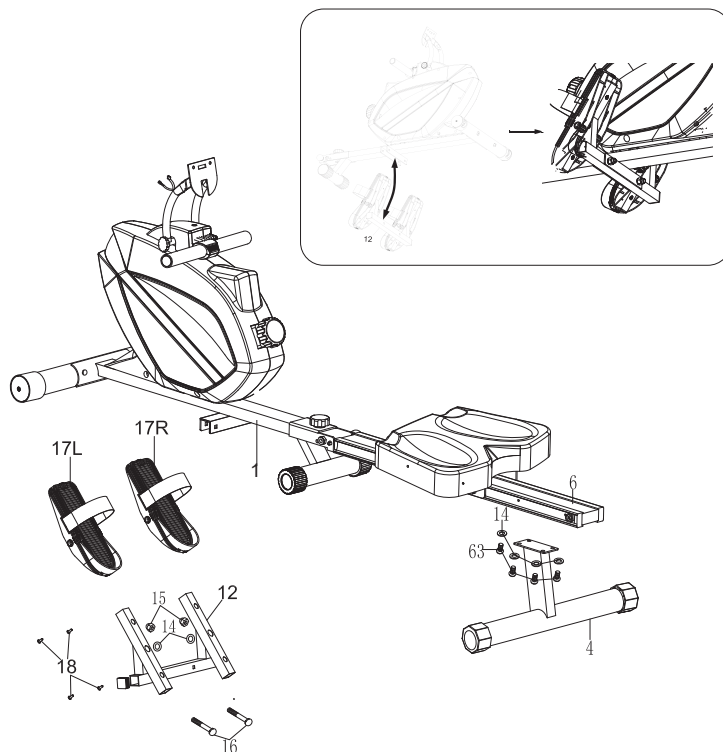
Retire el tornillo de cabeza hueca hexagonal (31) y extraiga el perno de seguridad (32) del cuadro principal (1). A continuación, desplace el carril de rodillo (6) hasta el cuadro principal (1). Fije primero el carril de rodillo con un tornillo de cabeza hueca hexagonal (31), 1 arandela (14) y 1 tuerca de sombrerete (23). Seguidamente, fije la perilla enroscable (33) y 1 arandela (58) en el cuadro principal (1). Para finalizar, introduzca de nuevo el perno de seguridad (32) en el agujero delantero del cuadro principal (1).

NOTA: Para plegar la máquina de remo, afloje la perilla enroscable (33) y el perno de seguridad (32) y, a continuación, pliegue el carril de rodillo hacia arriba. Una vez plegado hacia arriba, introduzca de nuevo el perno de seguridad (32) en el cuadro principal (1).

Retire ambos tornillos de cabeza hueca hexagonal (9) y el espaciador (10) del tope trasero del carril de rodillo (6). Introduzca el asiento (22) en el carril de rodillo (6).

Monte el espaciador (10) en el carril de rodillo (6) con 1 tornillo (9) respectivamente. Además, monte las tapas finales (28/29) en los topes del carril de rodillo (6).

5. MANUAL DE MONTAJE



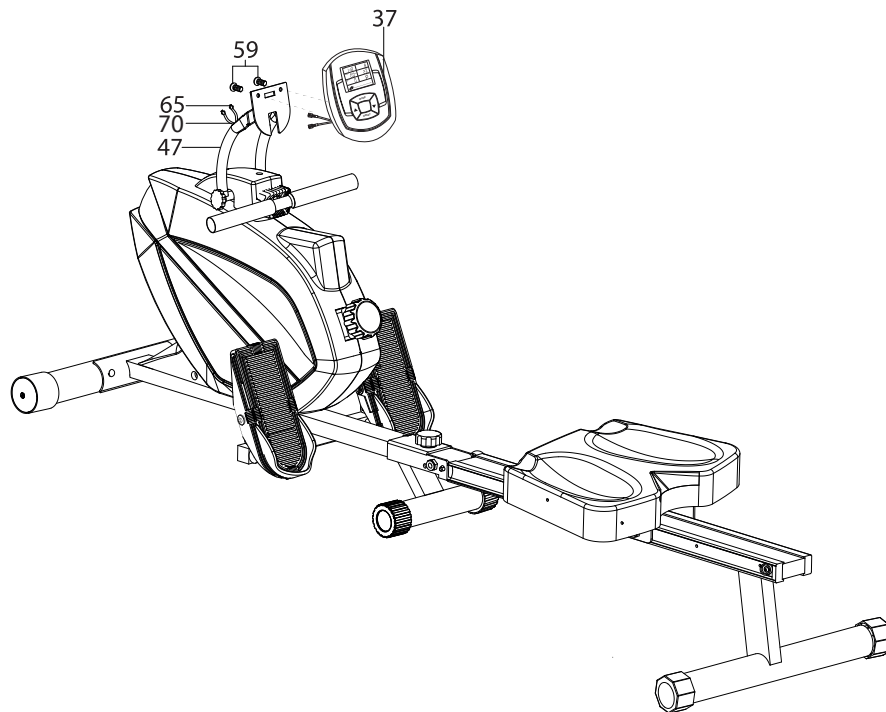
3. Paso

Fije la pata de apoyo trasera (4) en el carril de rodillo (6) con 4 tornillos (63) y 4 arandelas (14). Fije el soporte de pedal (12) en el perfil en U del cuadro principal (1) con 2 tornillos (16), 2 arandelas (14) y 2 tuercas (15) (véase figura detallada arriba a la derecha).

Fije el pedal izquierdo (17L) en el alojamiento izquierdo del soporte de pedal (12). Asegure la unión con 2 tornillos (18).

Repita el proceso con el pedal derecho (17R).

5. MANUAL DE MONTAJE



4. Paso

Conecte el cable sensor 1 (65) y el cable sensor 2 (70) al ordenador (37) con sus cables respectivos.

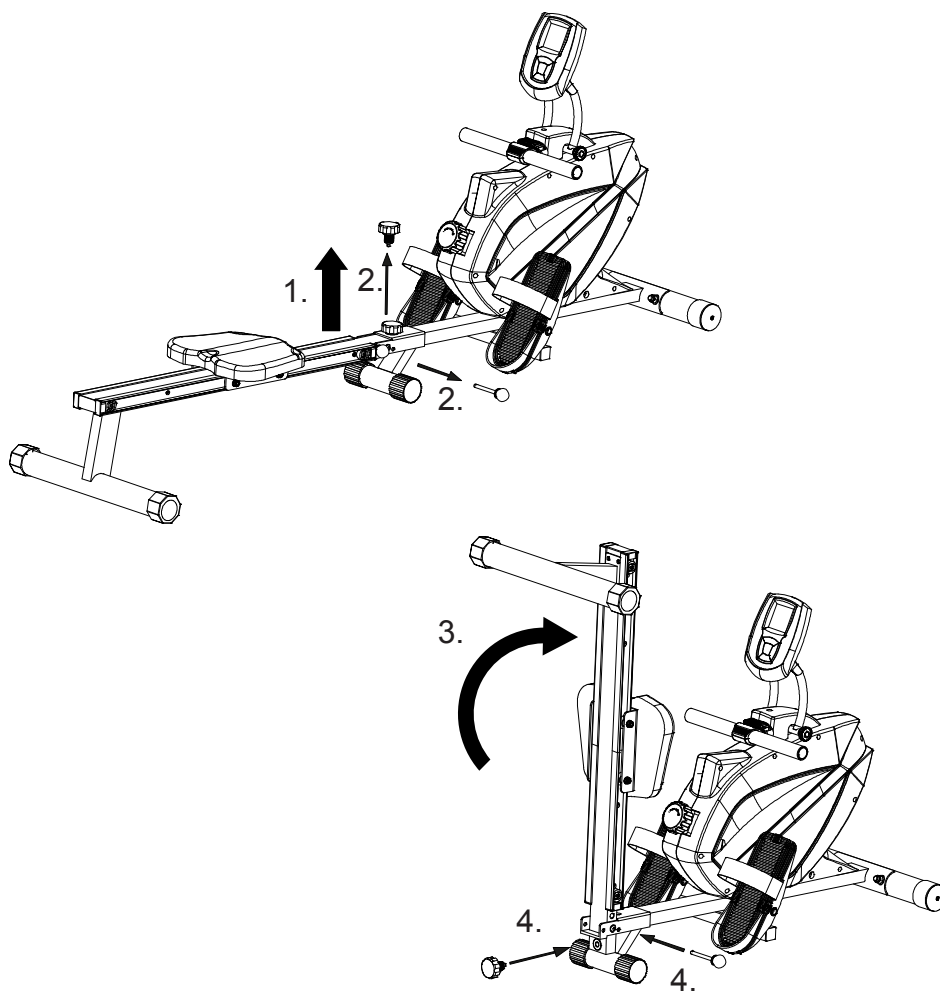
Monte el ordenador (37) en el soporte de ordenador (47) con 2 tornillos premontados (59).

Nota: Tenga cuidado de que los cables de la parte trasera del ordenador no estén aprisionados.

Nota: La pata de apoyo central no tiene función alguna si está desplegada y, por tanto, no toca el suelo. Esta sirve únicamente de pata de apoyo cuando el carril de deslizamiento está plegado hacia arriba.

Antes de empezar el entrenamiento, compruebe de nuevo que los tornillos y las tuercas están bien fijados.

6. PLEGAR/DESPLEGAR



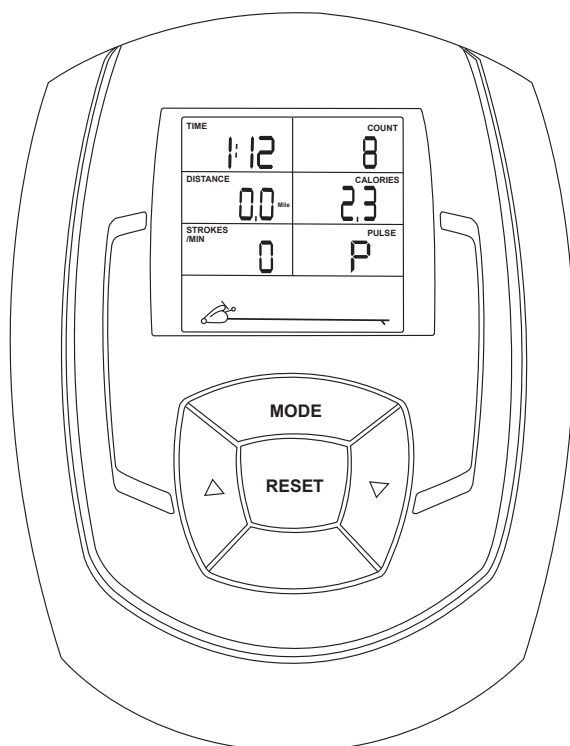
Plegar

- Levante ligeramente el producto por el centro.
- Extraiga el perno de seguridad (32) y la perilla enroscable (33) de la articulación.
- Pliegue el carril de rodillo (6) de aluminio.
- Fije el carril de rodillo (6) de aluminio con el perno de seguridad (32) y la perilla enroscable (33).

Desplegar

- Del mismo modo que al plegar, pero en sentido inverso.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR



Funciones de las teclas:

MODE: Pulse la tecla **MODE** para seleccionar cualquiera de las siguientes funciones: Time (Tiempo), Count (Número de golpes de remo), Distance (Distancia), Calories (Consumo de calorías aprox.) y Pulse (Frecuencia cardíaca). La función seleccionada parpadeará.

△ o ▽: Pulse la tecla **△** o **▽** para modificar los objetivos de entrenamiento mediante la función seleccionada de la tecla modo.

RESET: Pulse la tecla **Reset** para restablecer todos los valores a 0.

RECOVERY: Pulse la tecla **RECOVERY** para determinar el pulso en reposo.

7. FUNCIONAMIENTO DEL ORDENADOR

Funciones:

1. **TIME (Tiempo):** Muestra su tiempo de entrenamiento transcurrido hasta 99:59 minutos. Puede ajustarlo en un tiempo determinado, el cual se contará de forma regresiva hasta llegar a 0.
2. **Count (Número de golpes de remo):** Muestra el número de golpes de remo de la actual unidad de entrenamiento. Puede ajustar un número determinado de golpes, los cuales se contarán de forma regresiva hasta llegar a 0.
3. **DISTANCE (Distancia):** La pantalla muestra la distancia recorrida hasta los 99.90 km. Puede introducir un valor determinado, el cual se contará de forma regresiva hasta llegar a 0.
4. **CALORIES (Consumo de calorías aprox.):** Durante el entrenamiento, el ordenador le mostrará las calorías consumidas. Las calorías se contarán de 0.00 hasta 9999. Podrá ajustar el número de calorías que desea quemar en un valor de 1 hasta 9999.
5. **PULSE (Frecuencia cardíaca):** El ordenador tiene incorporado un componente de recepción para el emisor de frecuencia cardíaca apropiado para cualquier correa de pecho de 5,3 kHz (correa de pecho no incluida en el suministro). Esta función muestra la frecuencia de pulso actual. Mediante la tecla **MODE**, podrá ajustar la frecuencia cardíaca objetivo. Al alcanzar la frecuencia cardíaca objetivo, sonará una señal acústica.
6. **Pictograma de remo:** Este pictograma muestra la longitud de su tracción de remo. Su tracción de remo será óptima con un desplazamiento máximo. Nota: Una tracción de remo perfecta puede provocar, condicionado por el tamaño del usuario, que el desplazamiento no sea máximo.
7. **RECOVERY (Pulso en reposo):** El pulso en reposo se podrá determinar con una correa de pecho (no incluida en el suministro). Después del entrenamiento, pulse la tecla **RECOVERY**. Comenzará una cuenta atrás de 60 segundos, durante la cual se medirá su pulso inicial y final. Durante la medición, deberá permanecer sentado en el asiento. Una vez transcurridos los 60 segundos, se estimará el pulso en reposo.

Indicaciones importantes:

1. El ordenador se activará al iniciar un entrenamiento o al pulsar una tecla.
2. Este se desconectará automáticamente tras 4 minutos siempre que no reciba ninguna señal.
3. Si en el ordenador no aparece ninguna indicación o solo parcialmente, cambie las pilas.
4. El ordenador funciona con 2 pilas "AA".

8. CONSEJOS DE EJERCICIOS

INDICACIONES IMPORTANTES PARA EL ENTRENAMIENTO

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

9. TRANSPORTE

- Para llevar y transportar el producto se necesitan como mínimo 2 personas.
- Colóquese respectivamente a ambos lados del producto. Coja de la pata de apoyo trasera (4). Incline la parte posterior del producto para levantar la parte delantera sobre los rodillos de transporte (2).
- Mueva el producto y luego colóquelo con cuidado. Mueva el producto con cuidado sobre superficies irregulares. No transporte el producto con los rodillos de transporte (2) a un piso superior, sino que llévelo de las patas de apoyo (2, 4).
- Coloque el producto sobre una base con protección para evitar que el suelo se dañe.

10. MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- Guarde el producto en un lugar seco donde las fluctuaciones de temperaturas sean mínimas.
- Compruebe regularmente que el producto no sufre desgaste o daños, y, en su caso, deje que su distribuidor lo subsane. Si surgieran defectos dentro del periodo de garantía, póngase en contacto con nuestro servicio técnico.
- La seguridad del producto solo se podrá garantizar si se han comprobado regularmente el desgaste y los daños de todas las piezas. Las piezas desgastadas deberán cambiarse de inmediato.

- No utilice ningún producto agresivo para la limpieza del producto. Para quitar el polvo y la suciedad utilice un paño húmedo y suave.

11. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN

Indicaciones sobre la protección del medio ambiente:



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar.

Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!

¡Elimine los aparatos antiguos de forma profesional! Contribuya con ello a proteger el medio ambiente. Infórmese de los puntos de recogida y horarios en su administración local.



¡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.

12. 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.
	Ninguna conexión de cable.	Comprobar la conexión de cable. Si esto no ayudara, llame al servicio técnico.
Mecánica		
Piezas faltantes.	–	Comprobar el embalaje. Llame al servicio técnico.
La máquina de remo chirría.	Las piezas que rozan no están lo suficientemente lubricadas.	Lubricar la pieza que chirría con aceite denso o grasa.

FALLO	CAUSA	¿QUÉ HACER?
Pulso		
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 reducido 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.

13. RECLAMACIONES Y GARANTÍAS

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

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

Línea telefónica: +34 - 932 204 048*

Correo electrónico: Service@SportPlus.org

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

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

Asegúrese de recibir la siguiente información.

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

Indicación importante:

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

14. TÉRMINOS DE GARANTÍA

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

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

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

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

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/ersatzteile>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

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

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

NL

Servicehotline:

+31 - 208 083 207

(De gesprekskosten zijn afhankelijk van uw telecomaانبieder/telecomcontract.)

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

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

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<https://sportplus.de/>

IT

Linea diretta per
l'assistenza:

+39 - 069 480 1459

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

E-mail:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

ES

Línea telefónica:

+34 - 932 204 048

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

Correo electrónico:

service@sportplus.org

URL:

<https://sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahlwiete 21
22761 Hamburg
Germany

 SportPlus