

# GEBRAUCHSANWEISUNG

RUDERGERÄT

DE



sportplus<sub>+</sub>

SP-MR-008

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. BEDIENUNG DES COMPUTERS.....	14
7. TRAININGSTIPPS .....	16
8. WARTUNG & REINIGUNG .....	19
9. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	19
10. FEHLERSUCHE .....	19
11. REKLAMATIONEN .....	20
12. GEWÄHRLEISTUNGEN.....	21

## 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 957-1, EN 957-7 |
| • Max. Gewicht des Benutzers: | 150 kg                               |

### Computerinformationen

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| • Modell:             | TZ-8106  |
| • Batterieanzahl:     | 2  |
| • Batterietyp:        | AA, 1,5 V  |
| • Computerfunktionen: | Zeit, Gesamtzähler Ruderschläge, Zähler Ruderschläge pro Trainingseinheit, Schlagfrequenz, ca. Energieverbrauch, 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 Erstickungsgefahr!

### VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR

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

## SICHERHEITSHINWEISE

### HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

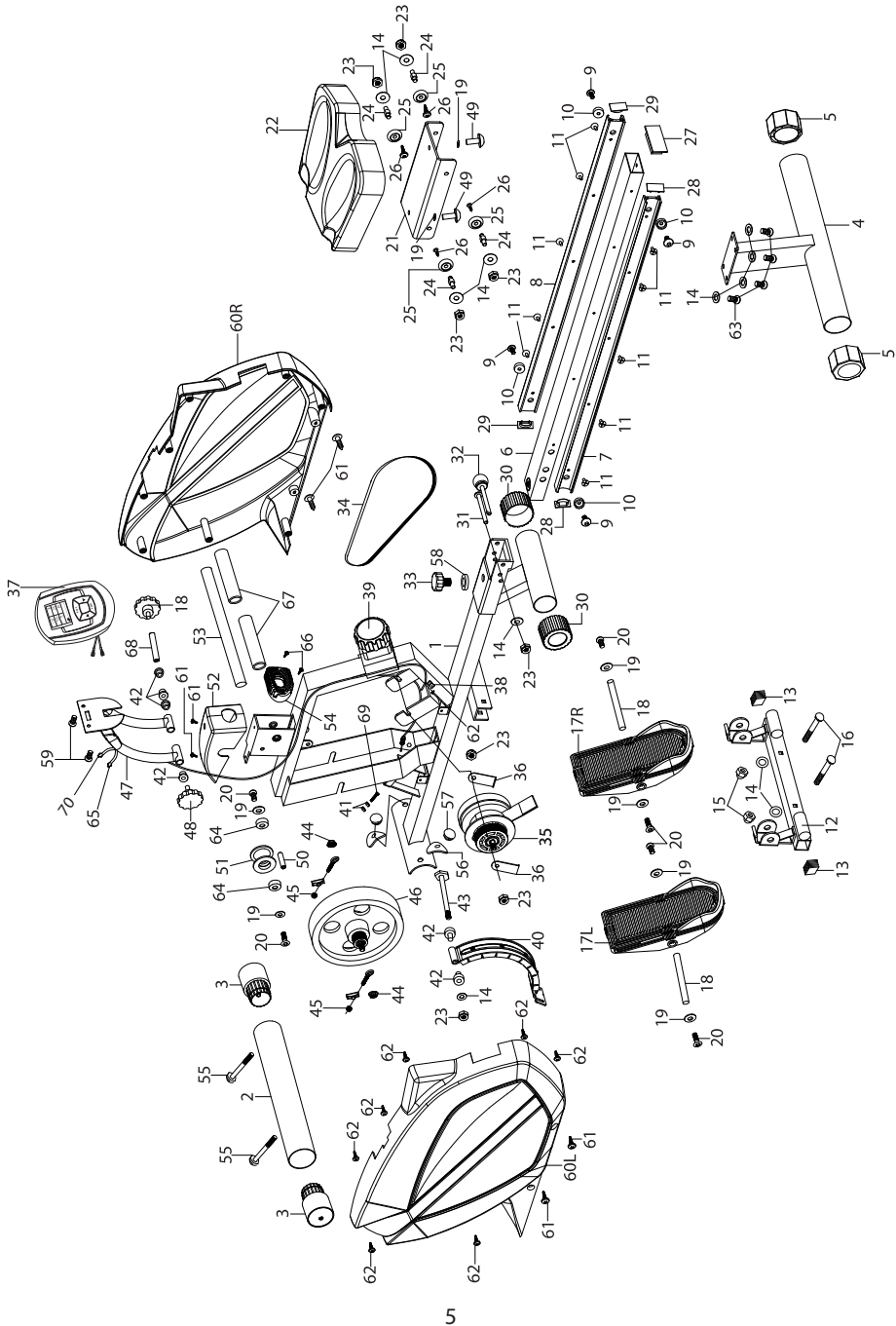
- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, auseinandergenommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.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

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH



#### 4. TEILELISTE

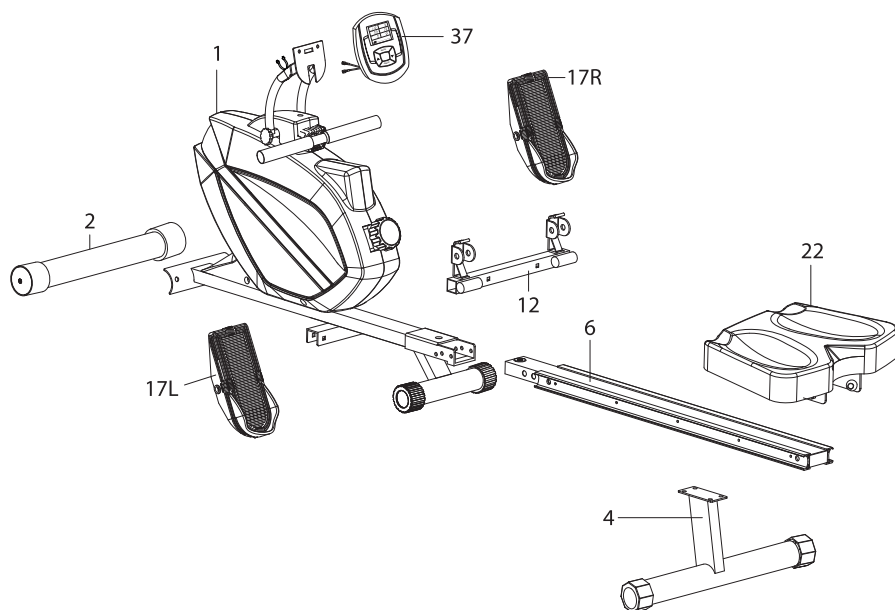
Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Standfuß	1
3	Endkappe vorderer Standfuß	2
4	Hinterer Standfuß	1
5	Transportrollen	2
6	Rollschiene	1
7	Rollschiene linker Teil	1
8	Rollschiene rechter Teil	1
9	Inbusschraube M8	4
10	Abstandhalter	4
11	Schraube ST5*15	10
12	Pedalhalterung	1
13	Endkappe Pedalhalterung	2
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	Pedalachse	2
19	Unterlegscheibe $\Phi 6 \times \Phi 17$	8
20	Schraube M6*12	6
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

#### 4. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung und Daten	Anzahl
36	Halterung Spule	2
37	Computer	1
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

#### 4. TEILELISTE

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



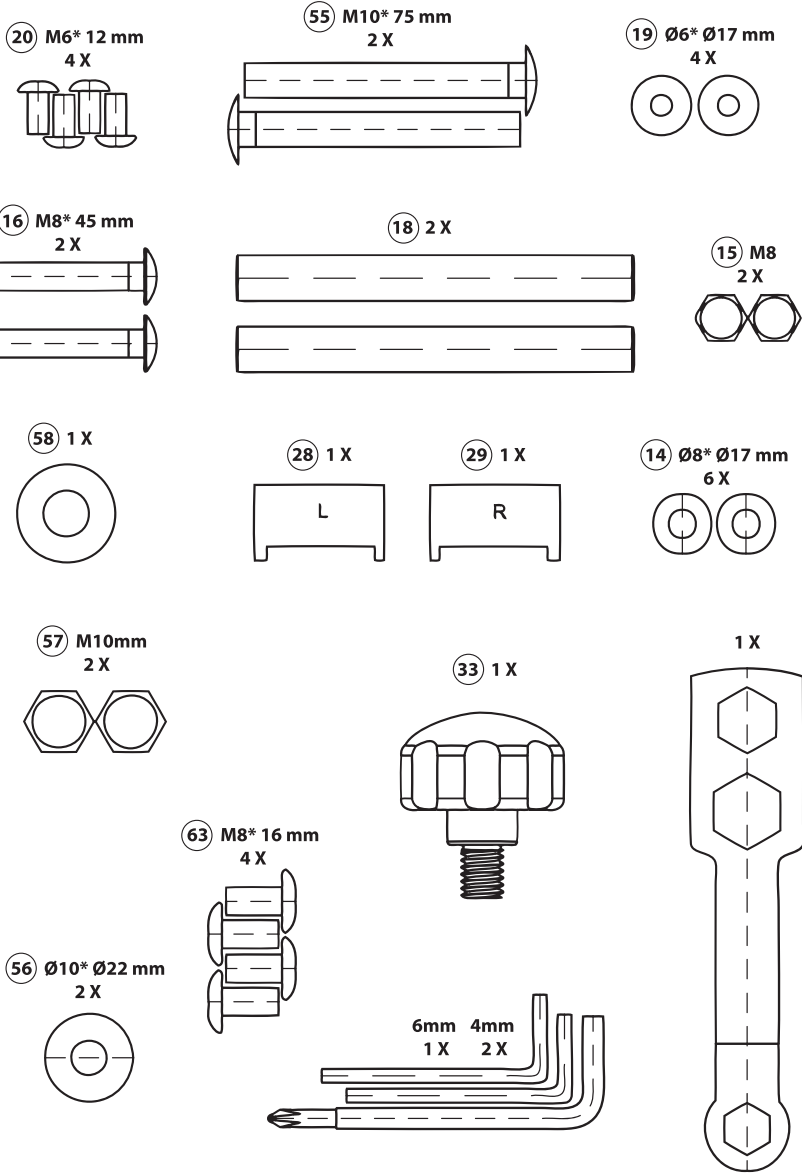
Nr.	Beschreibung
1	Hauptrahmen
2	Standfuß vorne
4	Standfuß hinten
6	Aluminium-Rollschiene
12	Pedal-Stützrohr
17L	Linkes Pedal
17R	Rechtes Pedal
22	Sitz
37	Computer



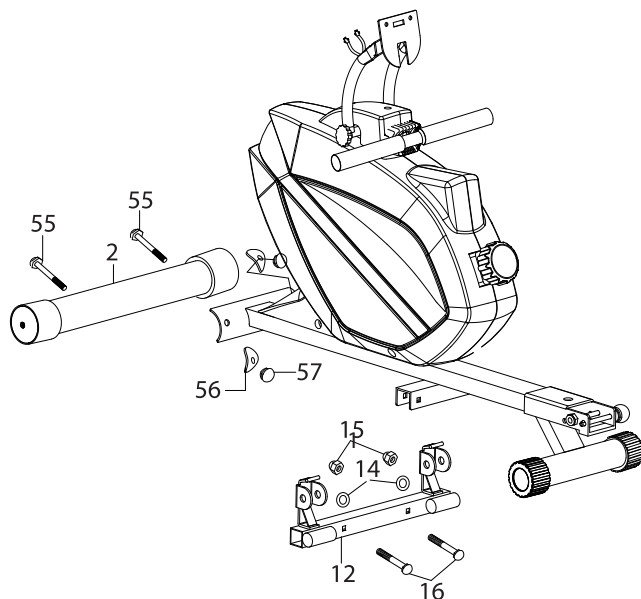
#### 4. TEILELISTE

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

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



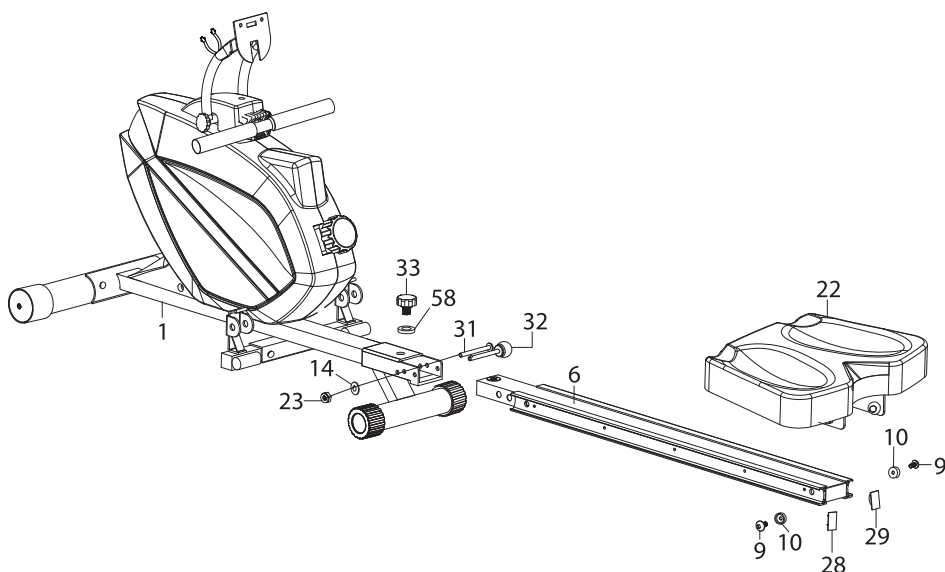
## 5. MONTAGEANLEITUNG



### 1. Schritt

Nehmen Sie den vorderen Standfuß (2) mit den integrierten Transportrollen zur Hand und fixieren Sie diesen mit zwei Schrauben (55), zwei Unterlegscheiben (56) sowie zwei Muttern (57) am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die Trittplattenhalterung (12) mit den beiden Schrauben (16), zwei Unterlegscheiben (14) sowie zwei Muttern (15) am Hauptrahmen (1).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



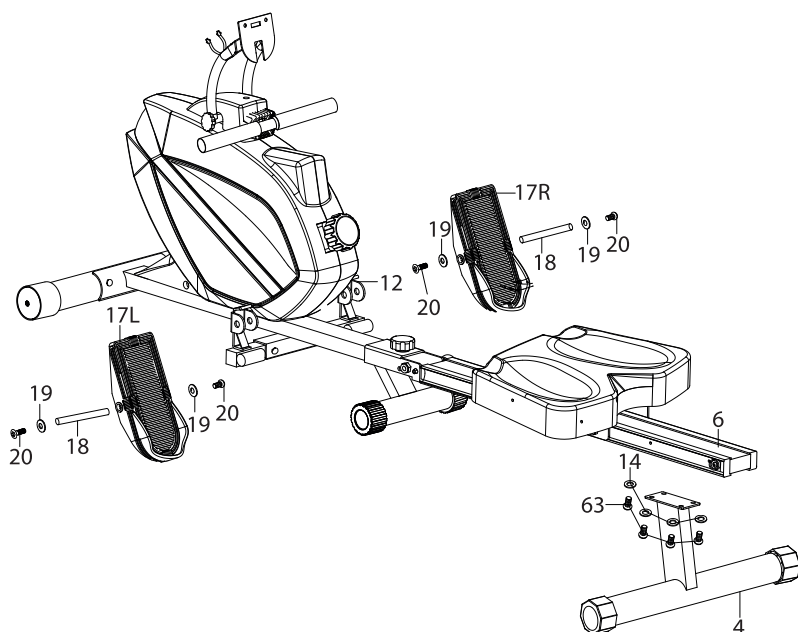
### 2. Schritt

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), einer Unterlegscheibe (14) und einer Hutmutter (23), dann fixieren Sie den Schraubknopf (33) und eine 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 einer Inbusschrauben (9). Außerdem montieren Sie die Endkappen (28/29) ans Ende der Rollschiene (6).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



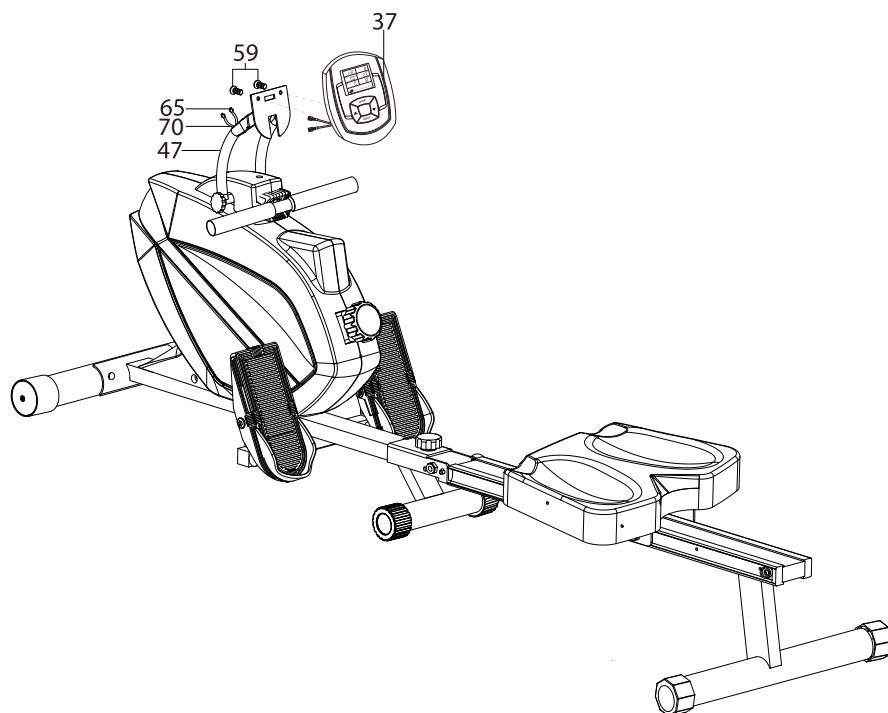
### 3. Schritt

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

Schieben Sie die Pedalachse (18) durch das linke Pedal (17L) und fixieren Sie diese mit zwei Schrauben (20) und zwei Unterlegscheiben (19) an der Pedalhalterung (12).

Schieben Sie die Pedalachse (18) durch das rechte Pedal (17R) und fixieren Sie diese mit zwei Schrauben (20) und zwei Unterlegscheiben (19) an der Pedalhalterung (12).

## 5. MONTAGEANLEITUNG



### 4. Schritt

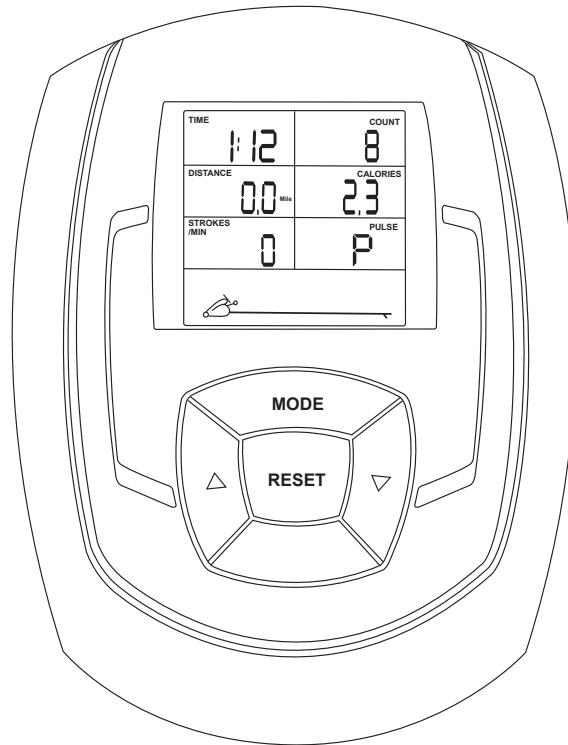
Verbinden Sie das Sensorkabel 1 (65) und das Sensorkabel 2 (70) mit den jeweiligen Kabeln am Computer (37).

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

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

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

## 6. 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.

## 6. 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 runtergezählt 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 runtergezählt wird.
3. **DISTANCE (Strecke):** Das Display zeigt Ihre bereits zurückgelegte Strecke bis zu 9999 m an. Sie können einen bestimmten Wert eingeben, dieser wird dann während des Trainings bis auf 0 runter gezählt.
4. **CALORIES (ca. Kalorienverbrauch):** Während des Trainings, zeigt Ihnen der Computer Ihre bereits verbrauchten Kalorien an. Die Kalorien werden von 0.00 bis 999.9 gezählt. Sie können Ihr persönliches Kalorienverbrennungsziel im Wert von 10 bis zu 999.0 einstellen.
5. **PULSE (Herzfrequenz):** Der Computer hat ein eingebautes Empfangsteil für Herzfrequenzsender, das für fast alle gängigen 5 kHz Brustgurte geeignet ist (Brustgurt nicht im Lieferumfang enthalten). Diese Funktion zeigt die aktuelle Pulsfrequenz an. Sie können über die Mode Taste auch eine Zielherzfrequenz einstellen. Beim Erreichen dieser Zielherzfrequenz ertönt ein Signalton.
6. **Ruderpictogramm:** Dieses Pictogramm 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 arbeitet mit 2 „AA“-Batterien.

## 7. TRAININGSTIPPS

### WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

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

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

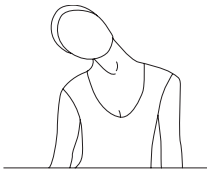


## 7. TRAININGSTIPPS

### AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING / COOL-DOWN

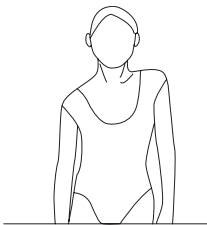
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abkühlen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abkühl- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater vermieden wird. Nachfolgend finden Sie eine Anleitung für Stretchingübungen zum Auf- und Abkühlen. Achten Sie dabei auf folgende Punkte:

- Wärmfen Sie jede Muskelgruppe für etwa 5 bis 10 Minuten sorgfältig auf, die Sie im darauffolgenden Training beanspruchen. Die Stretchingübungen sind richtig ausgeführt, wenn Sie in dem entsprechenden Muskel eine angenehme Spannung spüren.
- Geschwindigkeit spielt bei den Stretching-Übungen keine Rolle. Schnelle und ruckartige Bewegungen sind zu vermeiden.



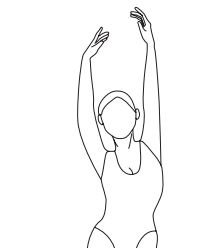
#### ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts, und fühlen Sie die Spannung in Ihrem Nacken. Langsam im Halbkreis senken Sie Ihren Kopf bis zur Brust und drehen dann Ihren Kopf bis zur linken Seite. Dort fühlen Sie wieder die angenehme Spannung im Nacken. Dieses können Sie mehrmals abwechselnd wiederholen.



#### ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTERPARTIE

Ziehen Sie abwechselnd die linke und die rechte Schulter hoch oder beide Schultern gleichzeitig.



#### STRECKÜBUNGEN MIT DEN ARMEN

Strecken Sie abwechselnd den linken und den rechten Arm Richtung Decke. Fühlen Sie die Spannung in Ihrer rechten und linken Seite. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.

## 7. TRAININGSTIPPS



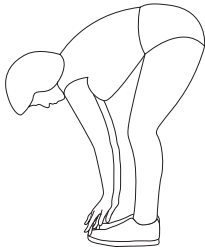
### ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

Stützen Sie eine Hand an der Wand ab, reichen Sie zu Ihrem Fuß nach hinten und ziehen Sie den rechten bzw. linken Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Spüren Sie dabei eine angenehme Spannung in Ihrem vorderen Oberschenkel. Halten Sie diese Position wenn möglich 30 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung 2 Mal pro Bein.



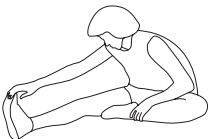
### INNENSEITE OBERSCHENKEL

Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position wenn möglich 30-40 Sekunden.



### ZEHEN BERÜHREN

Beugen Sie Ihren Rumpf langsam nach vorne, und versuchen Sie, mit den Händen die Füße zu berühren. Reichen Sie so weit wie möglich zu Ihren Zehen hinunter. Halten Sie diese Position möglichst 20-30 Sekunden.



### ÜBUNGEN FÜR DIE KNIESEHNEN

Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.



### ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN / ACHILLESSEHNE

Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.

## 8. WARTUNG & REINIGUNG

- 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.

## 9. 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.

## 10. FEHLERSUCHE

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
<b>Computer</b>		
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
<b>Mechanik</b>		
Fehlende Teile	–	Verpackung überprüfen Service anrufen
Rudergerät quietscht <b>Rubrik: "PULS"</b>	Der Reibung ausgesetzte Teile sind nicht ausreichend geschmiert	quietschende Teil mit dickflüssigem Öl oder Fett schmieren
Kein Anzeige	Unkompatibler Brustgurt	Verwenden Sie bitte einen unkodierten, 5kHz/Brustgurt
Ungenauere oder unterbrochene Anzeige	Ungenügende Reichweite	Wechseln Sie die Batterie des Brustgurtes
	Geringer Körperkontakt des Gurtes	Feuchten Sie die Kontaktflächen des Brustgurtes nach Anweisung des Herstellers an oder verwenden Sie ein Kontaktgel.

## 11. REKLAMATIONEN

Im Falle eventueller Mängel am Produkt wenden Sie sich bitte direkt an unser Serviceteam. Zu diesem Zweck empfehlen wir Ihnen, den Kaufbeleg sorgfältig aufzubewahren.

Für Fragen zum Aufbau und zur Anwendung Ihres SportPlus Produkts sowie zur Ersatzteilbestellung steht Ihnen unser Serviceteam selbstverständlich auch jederzeit zur Verfügung.

### Kundendienst

Servicezeit: Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Servicehotline: Deutschland: 0700 77 67 87 587 (12ct/min. aus dem dt.

Festnetz der Telekom / sonst Anbieterabhängig)

Schweiz: 031 55 00 84 5

Österreich: 072 08 80 80 1

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

URL: <http://www.SportPlus.org>

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
- 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.

## 12. GEWÄHRLEISTUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde. Sollten sich dennoch bei normaler Verwendung und Wartung innerhalb der hiernach genannten Gewährleistungsfrist Defekte ergeben, wenden Sie sich bitte an unser Service-Team.

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
- 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 zB Rollen, Lager, Seile und Polster.

Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

SportPlus Vertriebsges. mbH  
Frankenstr. 16  
20097 Hamburg  
Germany

sportplus+