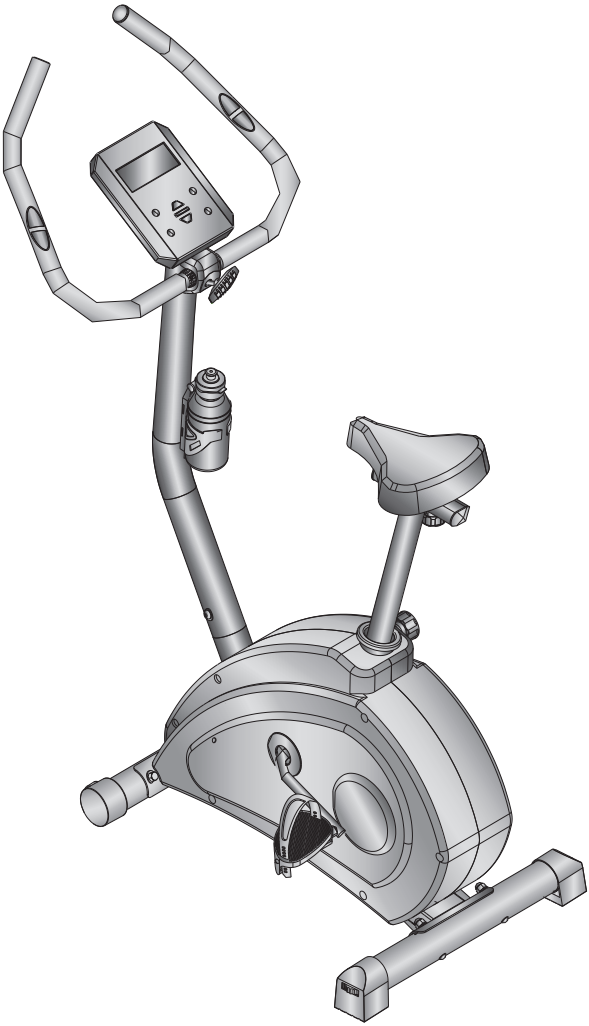
BEDIENUNGSANLEITUNG

ERGOMETER-HEIMTRAINER

DE



sportplus

SP-HT-9600-E

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

INHALT

1. TECHNISCHE ANGABEN 2
2. VERWENDUNGSZWECK 3
3. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE 3
4. EXPLOSIONSZEICHNUNG 5
5. TEILELISTE 6
6. MONTAGEHINWEISE 7
7. BEDIENUNG DES COMPUTERS 15
8. TRAINING 18
9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE 22
10. ENTSORGUNGSHINWEISE 22
11. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN 23
12. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN 24

1. TECHNISCHE ANGABEN

PRODUKTINFORMATIONEN

Abmessungen (L x B x H):	ca. 98,5 x 56 x 135 cm
Gesamtgewicht:	ca. 30 kg
Klasse:	HA (Hausgebrauch), DIN EN 957-1/-5
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	150 kg

COMPUTERINFORMATIONEN

Modell:	SM3710
Computerfunktionen:	Dauer, Geschwindigkeit, Entfernung, ungefährer Kalorienverbrauch, Kilometerzähler,Pulsanzeige

NETZADAPTER

Eingang:	220-230 V~, 50 Hz
Ausgang:	6 V ⎓ , 1000 mA,

2. VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Benutzergewicht auf diesem Produkt beträgt 150 kg.

3. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

- Prüfen Sie vor dem Anschluss an die Netzversorgung, ob Stromart und Netzspannung mit den Angaben auf dem Typenschild übereinstimmen.
- Benutzen Sie nie ein beschädigtes Gerät! Trennen Sie das Gerät vom Netz und benachrichtigen Sie Ihren Kundendienst, wenn das Gerät beschädigt ist.
- Verhindern Sie eine Beschädigung des Kabels durch Quetschen, Knicken oder Scheuern an scharfen Kanten. Halten Sie es von heißen Oberflächen und offenen Flammen fern.
- Verlegen Sie das Kabel so, dass ein unbeabsichtigtes Ziehen bzw. ein Stolpern über das Kabel nicht möglich ist.
- Bei Benutzung eines Verlängerungskabels muss dieses für die entsprechende Leistung geeignet sein.
- **Warnung!** Tauchen Sie elektrische Teile des Gerätes nie in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Halten Sie das Gerät nie unter fließendes Wasser.
- Nehmen Sie das Gerät nicht mit feuchten Händen oder auf nassem Boden stehend in Betrieb. Fassen Sie den Netzstecker nie mit nassen oder feuchten Händen an.
- Die Benutzung von Zubehörteilen, die vom Hersteller nicht ausdrücklich empfohlen werden, kann Verletzungen und Beschädigungen verursachen. Verwenden Sie deshalb nur Originalzubehör.
- Halten Sie das Gerät von allen heißen Flächen und offenen Flammen fern. Betreiben Sie das Gerät immer auf einer ebenen, stabilen, sauberen und trockenen Fläche. Schützen Sie das Gerät vor extremer Hitze, Staub, direkter Sonneneinstrahlung, Feuchtigkeit, Tropf- und Spritzwasser.
- Stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät. Stellen Sie keine Gegenstände mit offenen Flammen (wie z.B. Kerzen) auf oder neben das Gerät. Stellen Sie keine mit Flüssigkeit gefüllten Gegenstände (wie z.B. Vasen) auf das Gerät.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ziehen Sie den Netzadapter nicht am Netzkabel aus der Steckdose und wickeln Sie das Netzkabel nicht um das Gerät.
- Verbinden Sie den Netzadapter mit einer gut erreichbaren Steckdose, um im Notfall das Gerät schnell von der Netzversorgung trennen zu können. Ziehen Sie den Netzadapter aus der Steckdose, um das Gerät vollständig auszuschalten. Benutzen Sie den Netzadapter als Trennvorrichtung.
- Ziehen Sie vor jeder Reinigung, und falls das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird, den Netzadapter.
- Verwenden Sie nur den mitgelieferten Netzadapter mit diesem Gerät.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

3. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen Freiraum von 1 Meter neben und 2 Metern hinter und vor dem Gerät ein. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

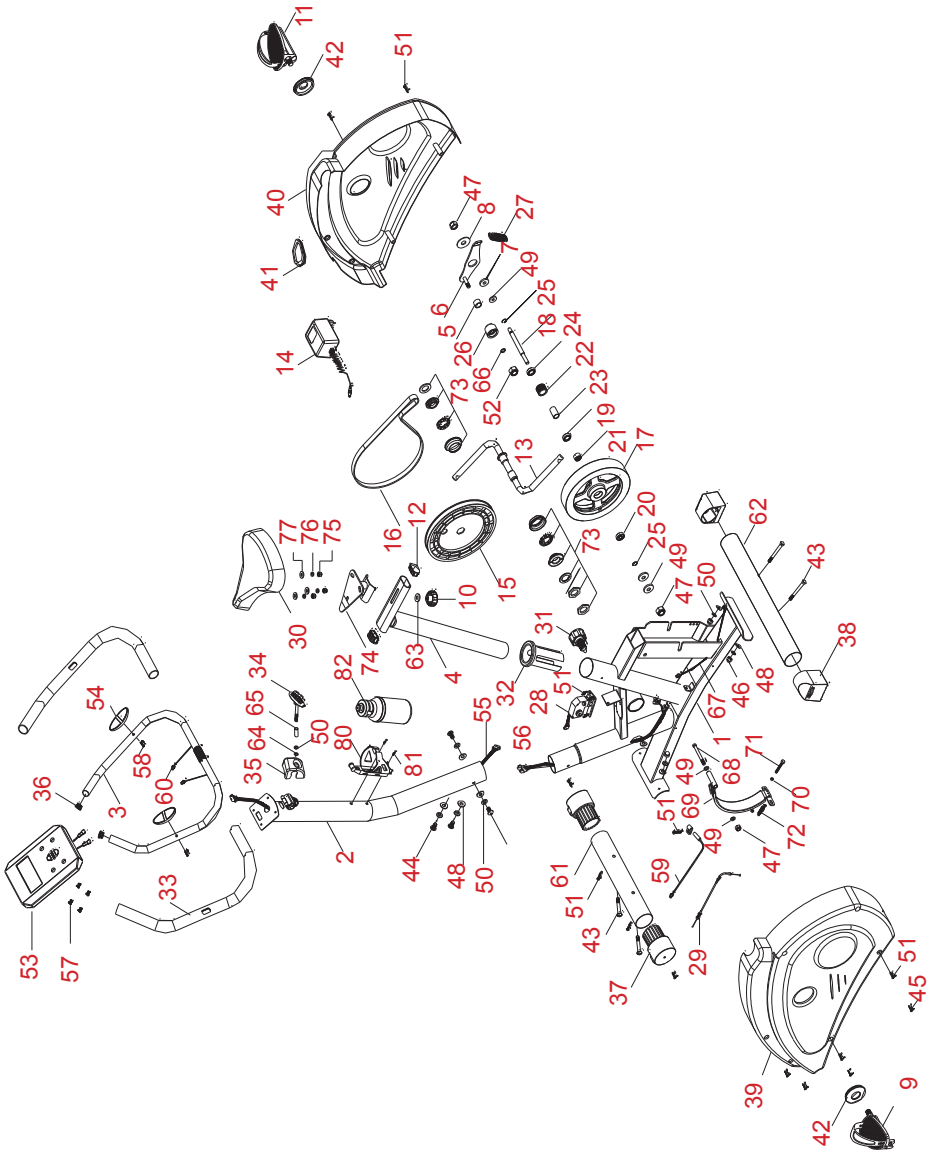
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

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

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die 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. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG



5. TEILELISTE

NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Hauptrahmen	1
2	Lenkerrohr	1
3	Lenker	1
4	Sattelrohr	1
5	Buchse für Führungsrolle	1
6	Spannrollenarm	1
7	Unterlegscheibe	1
8	Unterlegscheibe	1
9	Pedal (links)	1
10	Handschraube für horiz. Sattelverstellung	1
11	Pedal (rechts)	1
12	Abdeckung horiz. Sattelverstellung	2
13	Pedalarmkurbel	1
14	Adapter	1
15	Antriebsrad	1
16	Antriebsriemen	1
17	Schwungrad	1
18	Achse	1
19	Kugellager	1
20	Kugellager	1
21	Einwegkugellager	1
22	Führungsrolle (klein)	1
23	Einweg-Achsengehäuse	1
24	Kugellager	1
25	C-Ring	2
26	Führungsrolle	1
27	Feder	1
28	Motor	1
29	Motor-Bowdenzug	1
30	Sattel	1
31	Handschraube für Sattelhöhenverstellung	1
32	Einsteckbuchse Sattelrohr	1
33	Lenkerummantelung	2
34	T-Griff-Lenkerverschlussschraube	1
35	Abdeckung Lenkerfixierungsklammer	1
36	Lenkerendkappen	2
37	Standfußendkappe vorne	2
38	Standfußendkappen hinten	2
39	Gehäuseschale links	1

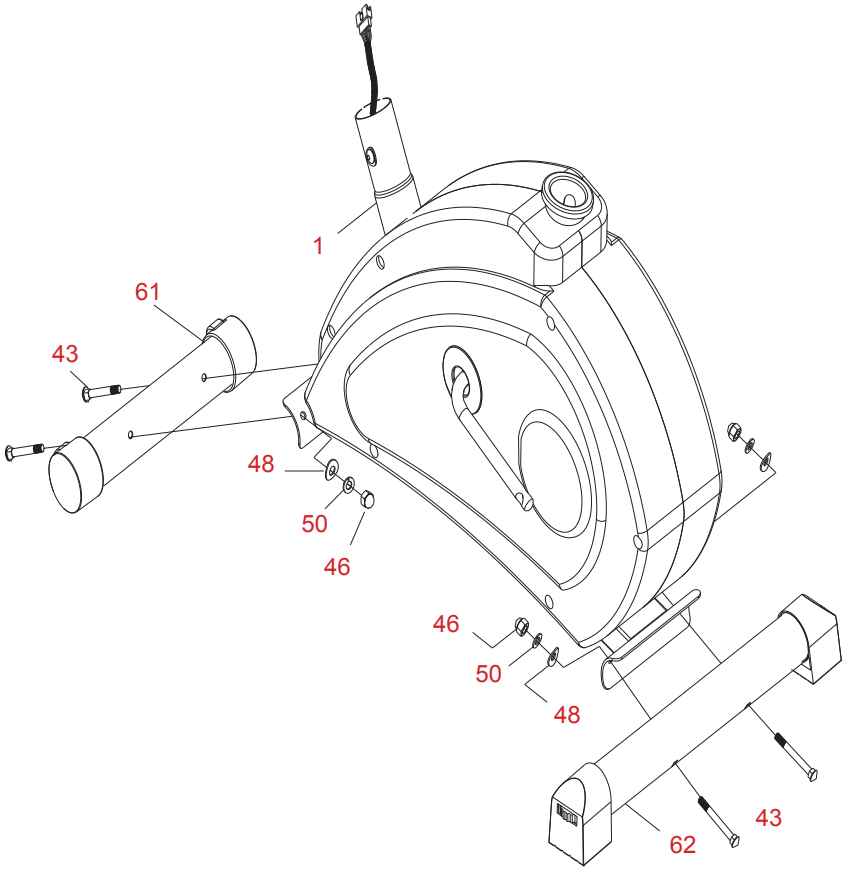
NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
40	Gehäuseschale rechts	1
41	Lenkerrohrabdeckung	1
42	Abdeckung Pedalarm	2
43	Schlossschraube M8x74	4
44	Inbussschraube M8x20	4
45	Kreuzschlitzschraube M4x20	4
46	Hutmutter M8x1,25x15,5	4
47	Nylonmutter	3
48	Unterlegscheibe (gebogen) M8	8
49	Flache Unterlegscheibe	5
50	Federring M8x2,0	9
51	Kreuzschlitzschraube M3x8	13
52	Nylonabdeckung M10x6,35	1
53	Trainingscomputer	1
54	Handpulssensoren	2
55	Computerkabel Lenkerrohr	1
56	Computerkabel Hauptrahmen	1
57	Kreuzschlitzschraube	4
58	Kreuzschlitzschraube	2
59	Sensor	1
60	Handpulskabel	2
61	Standfuß (vorne)	1
62	Standfuß (hinten)	1
63	Flache Unterlegscheibe	1
64	Flache Unterlegscheibe	1
65	Distanzhülse	1
66	Flache Unterlegscheibe	1
67	Stromleitung	1
68	Schraube M10x100	6
69	Magnetbremse	1
70	Mutter M5	2
71	Inbusschraube M5x30	1
72	Feder	1
73	Tretlager-Set	1
74	Sattelaufnahmeplatte	1
75	Nylonmutter M8	3
76	Federring M8	3
77	Flache Unterlegscheibe	3
78	Schraube M3x16	4
79	Handgriffummantelung	2
80	Flaschenhalter	1
81	Kreuzschlitzschraube M5x16	2
82	Flasche	1

6. MONTAGEHINWEISE

Entnehmen Sie alle Teile vorsichtig aus der Verpackung und legen Sie diese auf eine flache Oberfläche. Benutzen Sie dabei eine schützende Bodenunterlage. Der Zusammenbau der Einzelteile sollte von 2 Personen durchgeführt werden!

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut.

SCHRITT 1

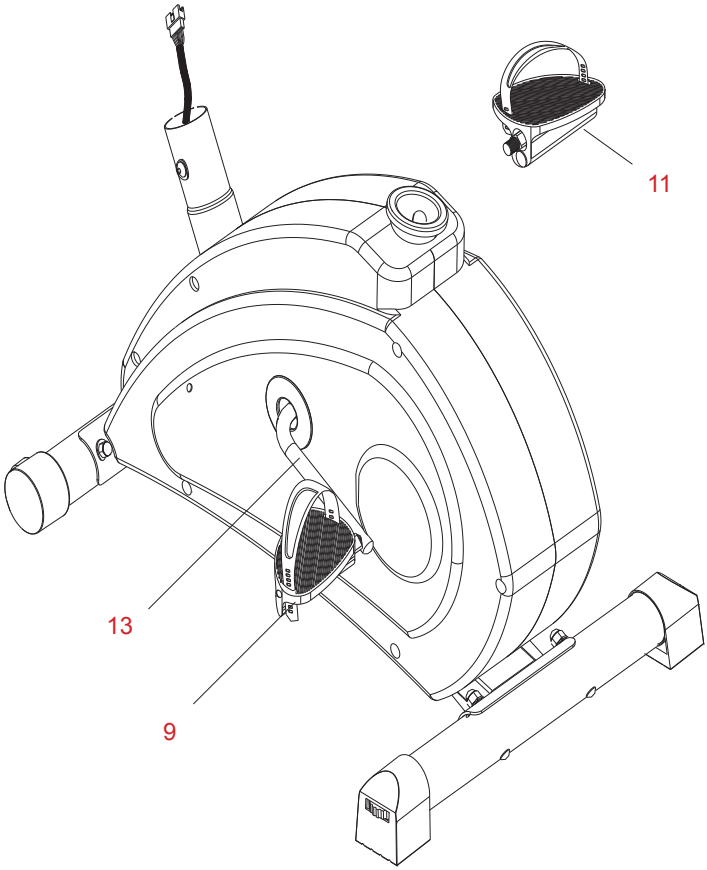


1. Um die Standfüße zu montieren, halten Sie diese an die entsprechende Aufnahme und schieben Sie von unten je zwei Schlossschrauben (43) durch die Bohrungen, legen Sie je eine gebogene Unterlegscheibe (48), je einen Federring (50) auf und fixieren Sie mit je einer Hutmutter (46).

Hinweis: Mittels der Transportrollen des vorderen Standfußes kann das Gerät problemlos bewegt werden. Mittels des Niveaubodenausgleiches des hinteren Standfußes können Sie eventuelle Bodenunebenheiten ausgleichen.

6. MONTAGEHINWEISE

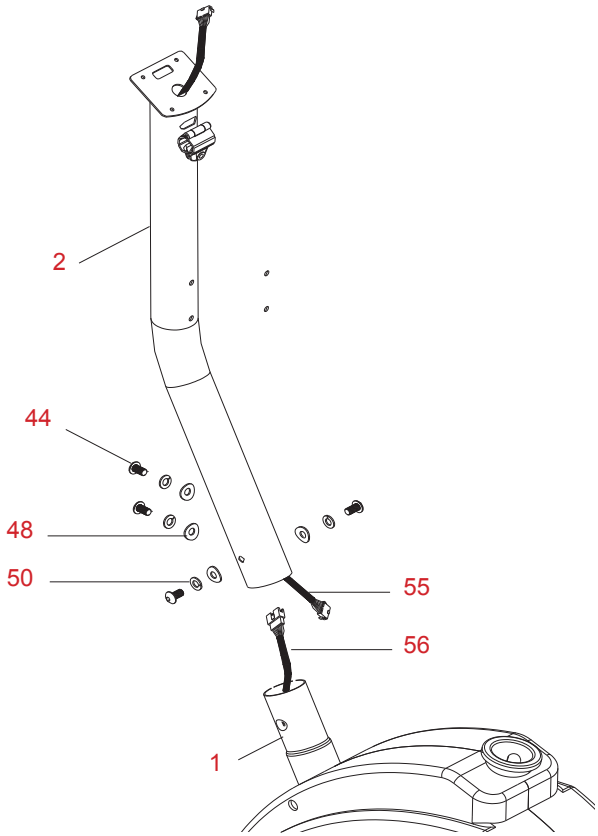
SCHRITT 2



1. Befestigen Sie die Pedalschlaufen jeweils seitlich an den Pedalen (9+11).
2. Das rechte Pedal (11) wird im Uhrzeigersinn mit dem rechten Pedalarm (13) verschraubt, das linke Pedal (9) gegen den Uhrzeigersinn mit dem linken Pedalarm (13).

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 3



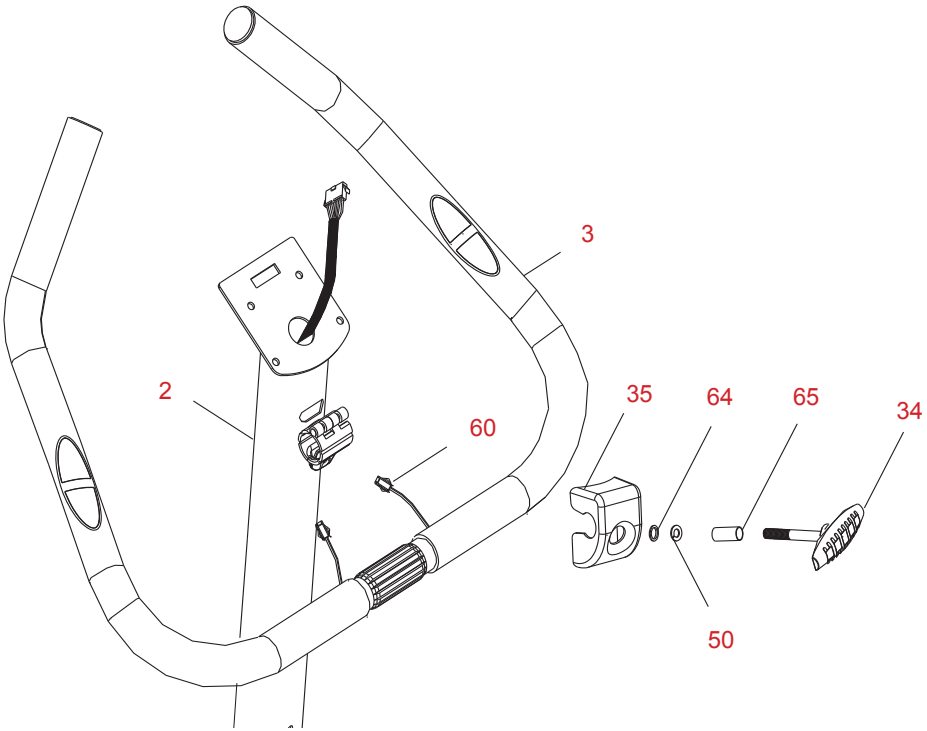
1. Lösen Sie zuerst die bereits vormontierten Schrauben (44), Unterlegscheiben (48) und Federringe (50).

2. Verbinden Sie das Computerkabel (55) im Lenkerrohr (2) mit dem Computerkabel (56) im Hauptrahmen (1).

3. Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel entstehen. Fixieren Sie das Vorderrohr (2) am Hauptrahmen (1) mit 4 Schrauben (44), auf die Sie vorher je eine Unterlegscheibe (48) und einen Federring (50) aufgelegt haben. Ziehen Sie die Schrauben abwechselnd und gleichmäßig an, um eine automatische Zentrierung des Vorderrohres (2) zu erhalten.

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 4



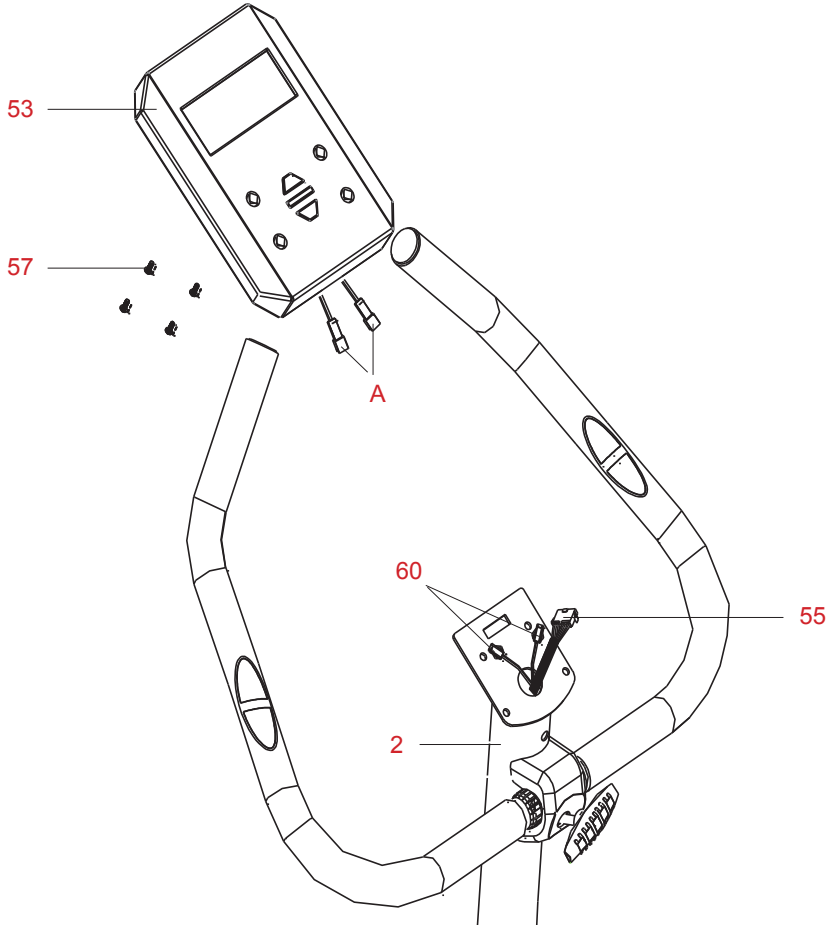
1. Klappen Sie die Lenkerfixierungsklammer mit einer Hand nach oben und halten Sie den Lenker (3) an die Aussparung am Lenkerrohr (2).

2. Klappen Sie die gewellte Lenkerfixierungsklammer wieder nach unten und legen Sie die Lenkerabdeckung (35) auf.

3. Fixieren Sie diese Verbindung mit einer flachen Unterlegscheibe (64), einem Federring (50), einer Distanzhülse (65) und der T-Griff-Lenkerverschlussschraube (34).

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 5

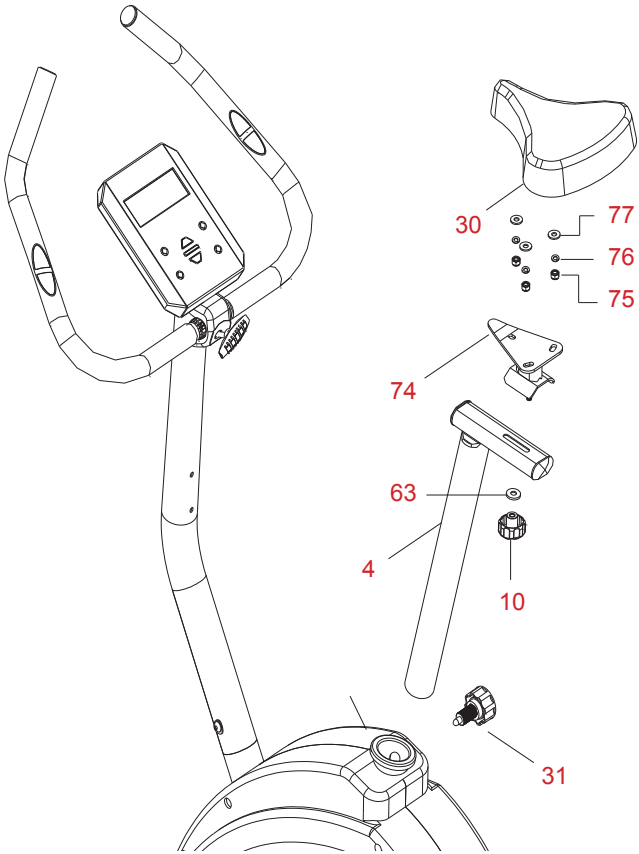


1. Verbinden Sie das Computerkabel (55) des Lenkerrohres (2) mit dem Computer (53). Achten Sie auf die richtige Arretierung der Steckverbindung um Funktionsstörungen oder Beschädigungen zu vermeiden. Verbinden Sie die Handpulskabel (60) mit den Handpulskabelanschlussbuchsen des Computers (A).

2. Verbinden Sie den Computer (53) mit den im Computer bereits vormontierten 4 Kreuzschlitzschrauben (57) auf der Halteplatte. Achten Sie darauf, dass keine Quetschstellen oder Beschädigungen an den Kabelverbindungen entstehen.

6. MONTAGEHINWEISE

SCHRITT 6



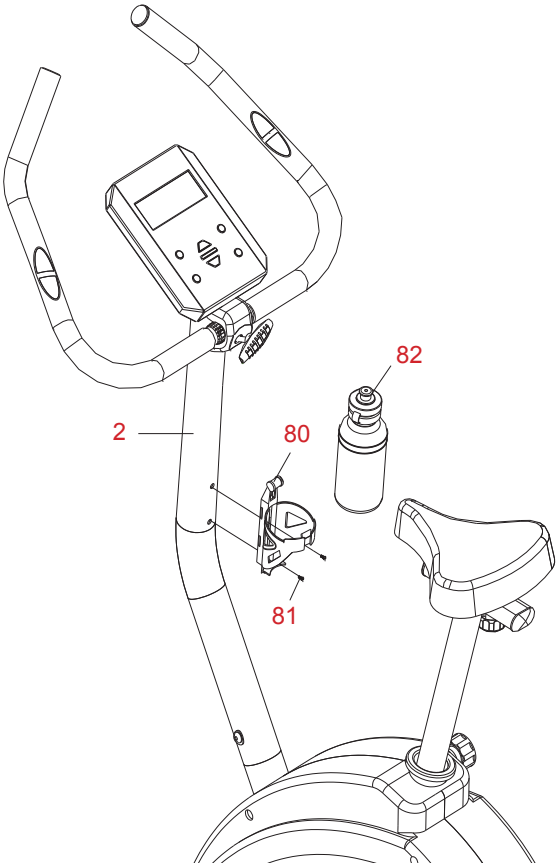
3. Für die Verbindung des Sattels (30) mit dem Sattelrohr (4) legen Sie den Sattel (30) mit der Sitzfläche nach unten auf Ihre Arbeitsunterlage, schrauben Sie die Sattelaufnahmeplatte (74) am Sattel (30) mit Hilfe von drei Unterlegscheiben (77), drei Federringen (76) und drei selbstsichernden Muttern (75) fest.

4. Legen Sie die Sattelaufnahmeplatte (74) auf die Schlitzbohrung der horizontalen Sattelverstellung am Sattelrohr (4), fixieren Sie diese Verbindung mit einer Unterlegscheibe (63) und der Handschraube (10).

5. Schieben Sie das Sattelrohr (4) in die Aufnahme am Hauptrahmen (1) ein. Mit der Feststellschraube (31) für die Sattelhöhenverstellung fixieren Sie nun das Sattelrohr (4). Achten Sie auf die Mindesteinstecktiefe mit der Kennzeichnung (max.) am Sattelrohr (4).

6. MONTAGEHINWEISE

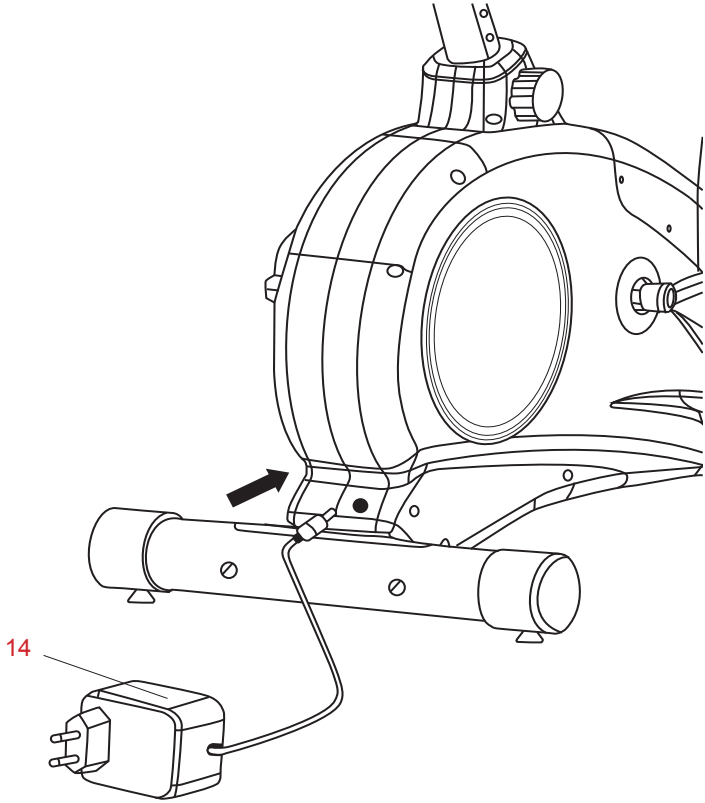
SCHRITT 7



1. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (80) am Lenkerrohr (2) indem Sie sie mit 2 Kreuzschlitzschrauben (81) fixieren. Danach können Sie die Trinkflasche (82) in die Halterung schieben.

6. MONTAGEHINWEISE

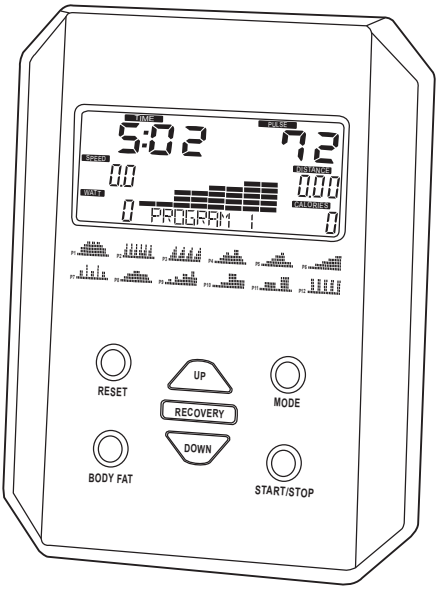
SCHRITT 8

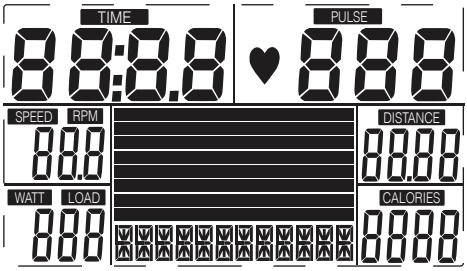


1. Um mit Ihrem Training zu beginnen, stecken Sie zuerst den Stecker am Anschlusskabel des Adapters (14) in die Buchse am hinteren, unteren Teil des Hauptrahmens.

2. Nun können Sie den Adapter (14) in eine geeignete Steckdose einstecken.

7. BEDIENUNG DES COMPUTERS





TASTEN

Taste **START/STOP**	Drücken Sie **STOP** während des Trainingsmodus, um diesen zu beenden. Im Stoppmodus drücken Sie diese Taste, um ein Training zu starten.
Taste **UP**	Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Programme, Geschlecht, Zeit, Größe, Gewicht, Distanz, Ziel-Herzrate und Alter einzustellen.
Taste **DOWN**	Drücken Sie diese Taste, um die Werte für Programme, Geschlecht, Zeit, Größe, Gewicht, Distanz, Ziel-Herzrate und Alter einzustellen.
Taste **RECOVERY**	Drücken Sie diese Taste, um Pulserholung zu starten.
Taste **MODE**	Wählen Sie mit dieser Funktion eine Einstellung aus. Drücken Sie im Einstellmodus diese Taste, um die aktuell eingegebenen Daten zu bestätigen.
Taste **BODY FAT**	Berechnung des Körperfetts anhand einzugebender Daten.
Taste **RESET**	Halten Sie diese Taste im Stoppmodus ein paar Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf 0 oder Standard zurückzustellen.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

WICHTIGE ANZEIGEN AUF DEM COMPUTER

TIME	Zeigt die Trainingszeit in Minuten und Sekunden. Der Computer zählt automatisch von 0:00 zu 99:59 Minuten.
PULSE	Erfasst und zeigt automatisch die jeweilige Herzfrequenz im Training an. Um Ihren Puls zu messen, legen Sie die Handflächen auf beide Kontaktflächen; auf dem Computer wird Ihr aktueller Pulsschlag pro Minute angezeigt.
WATT LOAD	Eingestellter Widerstand (1-16).
DISTANCE	Zeigt die im Training zurückgelegte Strecke an (Bereich 0-999 km).
CALORIES	Zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an. Dies ist ein ungefährer Wert.
SPEED RPM	Geschwindigkeit (km/h)

VOR DEM TRAINING BEACHTEN

NETZANSCHLUSS

- Verbinden Sie den Netzadapter (35) mit einer Steckdose und dem Anschluss am Hauptrahmen (54). Der Computer gibt einen Signalton ab.

AUTO ON / OFF:

- Der Computer schaltet sich automatisch ein, wenn das Trainingsgerät betätigt wird. Wenn Sie einige Minuten lang nicht trainieren, schaltet sich der Computer automatisch ab.

SCHNELLSTART

- Schalten Sie den Computer durch Drücken einer Taste ein.
- Drücken Sie die Taste **START/STOP**.
- Fangen Sie an zu trainieren.
- Sie können den Tretwiderstand während des Tretens mit den **UP/DOWN**-Tasten verstellen.

KURZÜBERSICHT ÜBER DIE PROGRAMME DES COMPUTERS

PROGRAMM 1 - MANUELLES PROGRAMM

- Programm 1 ist ein manuelles Programm. Sie können das Training mit **START/STOP** beginnen.
- Sie können die Widerstandsstufen beliebig mit **UP** oder **DOWN** einstellen, in Kombination mit der Einstellung **TIME** bzw. **DISTANCE**.

PROGRAMME P1 BIS P12 - VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Programme P1 bis P12 sind voreingestellte Programme.
- Sie können mit verschiedenen Widerstandsstufen in verschiedenen Intervallen, wie in den auf der folgenden Seite abgebildet trainieren. Sie können den Widerstand beliebig mit **UP** oder **DOWN** einstellen, in Kombination mit anderen Einstellungen
- Sie können die Werte für **TIME** oder **DISTANCE** und die Widerstandsstufen in 10 Säulen einstellen. Die Werte und Profile werden nach dem Einstellen gespeichert und können wieder aufgerufen werden.

6. BEDIENUNG DES COMPUTERS

PROGRAMMAUSWAHL UND EINSTELLUNGEN

- Drücken Sie **MODE**, um den Programmmodus zu starten. Wählen Sie mit **UP** oder **DOWN** das gewünschte Programm aus.
- Bei den meisten Programmen können Werte eingestellt werden, um die Trainingsbedingungen oder die Trainingsauswertung anzupassen:

P1 – Programm 1	**P2** – Programm 2	**P3** – Programm 3	**P4** – Programm 4
P5 – Programm 5	**P6** – Programm 6	**P7** – Programm 7	**P8** – Programm 8
P9 – Programm 9	**P10** – Programm 10	**P11** – Programm 11	**P12** – Programm 12

- Drücken Sie **UP** oder **DOWN** in einem Programm, um Einstellungen vorzunehmen. Drücken Sie nach dem Einstellen jeweils **MODE** zum Bestätigen und um zum nächsten Wert zu springen.
- Drücken Sie **START/STOP**, um das Training zu beginnen.
- Wird das von Ihnen eingestellte Ziel erreicht, gibt der Computer einen Signalton und stoppt das Training.
- **Hinweis:** Der Pulsmesser sollte als Trainingshilfe verwendet werden und nicht als ein Medizingerät. Bitte beenden Sie Ihr Training umgehend wenn Sie sich unwohl fühlen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

RECOVERY:

- Halten Sie im **START**-Modus Ihre Hände auf den Handgriffen und drücken Sie **RECOVERY**. Ein Timer läuft von 00:60 bis 00:00. Ist die Zeit abgelaufen, zeigt der Computer Ihren Herzfrequenzstatus mit einer Einteilung von F1.0 bis F6.0:

1.0	=	Hervorragend	3.0≤ F ≤3.9	=	In Ordnung
1.0< F <2.0	=	Exzellent	4.0≤ F ≤5.9	=	Unter Durchschnitt
2.0≤ F ≤2.9	=	Gut	6.0	=	Schlecht

8. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie, falls notwendig, Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse. Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuch als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihres Ergometers informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

Zum Erreichen erkennbarer körperlicher und gesundheitlicher Verbesserungen sollten die folgenden Faktoren vor Festlegung des notwendigen Trainingsaufwands beachtet werden.

INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls.

⚠ **WARNUNG!**
Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Schwindelgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

- „Aufwärmphase“,
- „Trainingsphase“,
- „Abkühlphase“

Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann auf den nächsten Seiten gefunden werden. Nach dem Aufwärmen sollte das wirkliche Training beginnen („Trainingsphase“). Die Trainingsintensität sollte für die ersten wenigen Minuten gering sein und sollte dann für einen Zeitraum von 15 bis 30 Minuten auf die entsprechende Trainingsintensität gesteigert werden. Um den Kreislauf nach der Trainingsphase zu beruhigen und Muskelkrämpfen und -verspannungen vorzubeugen, sollten Sie nach der „Trainingsphase“ eine „Abkühlphase“ einlegen. In dieser Phase, welche etwa 5 bis 10 Minuten dauern sollte, führen Sie 30 Sekunden lange Dehnübungen und/oder leichte Gymnastikübungen aus.

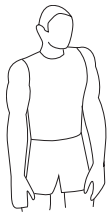
DEHNÜBUNGEN

Die auf der folgenden Seite dargestellten Dehnübungen eignen sich grundsätzlich für ein Aufwärmen wie auch für die Abkühlphase nach dem Training. Dabei ist jedoch zu beachten, dass in der Aufwärmphase die Dehnungen nur kurz (ca. 5 bis 10 Sekunden) gehalten werden und danach die Dehnung wieder gelöst wird. Dies soll die Muskelspannung erhöhen und den Muskel auf das kommende Training vorbereiten. In der Abkühl-Phase sollten die Dehnungen länger (mindestens 30 Sekunden) gehalten werden, um die Muskelspannung nach einer Trainingsbeanspruchung wieder herabzusetzen. Generell gilt, dass Sie alle Dehnungen niemals bis zum Extrem ausführen dürfen. Sollten Sie Schmerzen verspüren, lösen Sie sofort die Dehnung und führen Sie diese in Zukunft weniger intensiv aus.

7. TRAINING

ÜBUNG 1: SCHULTERN HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter einmal in Richtung Ohr an. Während Sie die rechte Schulter senken, heben Sie gleichzeitig linke Schulter an.

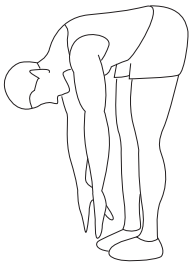


ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und führen Sie beide Fußsohlen zueinander. Dabei die Fersen soweit wie möglich zu sich heranziehen und dann vorsichtig die Knie in Richtung Boden nach unten drücken. Wenden Sie keine Gewalt an und drücken Sie die Knie niemals mit Hilfe der Hände nach unten! Nur soweit dehnen, dass Sie keine Schmerzen verspüren. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x wiederholen.

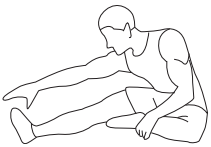
ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE

Stellen Sie sich gerade hin mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander. Beugen Sie sich nun in der Hüfte nach vorn unten und versuchen Sie dabei mit den Händen so nah wie möglich an Ihre Füße zu kommen (Fortgeschrittene können die Füße ohne Schmerzen berühren). Halten Sie diese Stellung je nach Phase ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 – 40 Sekunden (Abkühlen). 2x wiederholen.



ÜBUNG 4: DEHNUNG DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE

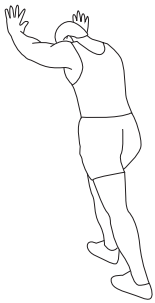
Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie ein Bein an wie abgebildet und strecken Sie das andere geradeaus. Beugen Sie sich nach vorn und versuchen Sie, soweit wie ohne Schmerzen möglich, die Hand auf der Seite des ausgestreckten Beines in Richtung Fuß zu führen. Fortgeschrittene können hier den Fuß erfassen und bei diesem ggf. noch die Zehen nach hinten ziehen, um bei der Dehnung auch die Waden mit einzubeziehen. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 Sekunden (Abkühlen) halten. 2x für jede Seite wiederholen



7. TRAINING

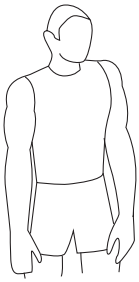
ÜBUNG 5: ACHILLES-DEHNUNG DER WADEN

Lehnen Sie sich mit Ihren Armen gegen eine Wand, mit dem linken Bein vorne und dem rechten Bein ausgestreckt. Beugen Sie das linke Bein ein und bewegen Sie sich mit einer Hüftbewegung in Richtung Wand. Je 5x mit linkem Bein und mit rechtem Bein wiederholen.



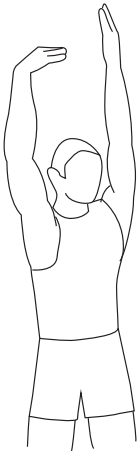
ÜBUNG 6: KOPF- UND NACKENMUSKULATUR STRECKEN

Drehen Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach rechts. Legen Sie dann Ihren Kopf mit geöffnetem Mund in den Nacken, so dass Ihr Kinn ganz nach oben gereckt ist. Rollen Sie Ihren Kopf an der linken Schulter entlang und schließlich auf die Brust. 5x wiederholen.



ÜBUNG 7: ARME DEHNEN

Heben Sie Ihre Arme seitlich bis über Ihren Kopf an. Greifen Sie mit Ihrem rechten Arm 1x so weit wie möglich nach oben in Richtung Decke. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm. 10x für jede Seite wiederholen



7. TRAINING

A. ALLGEMEINES

Die gelenkschonenden Eigenschaften und der hohe Kalorienverbrauch machen das Ergometer zu einem beliebten Ausdauer-Fitnessgerät.
Der Bewegungsablauf ist ähnlich wie beim Laufen, nur ohne die Stoßbelastungen. Die gleichmäßige elliptische Bewegung des Ergometers kräftigt Beine, Gesäß und Hüften. Das mit der Beinarbeit gekoppelte Oberkörpertraining stärkt Arme, Schultern, Brust und Rücken.

VORSICHT! KORREKTES AUF- UND ABSTEIGEN VOM ERGOMETER!

AUFSTEIGEN

- Greifen Sie mit den Händen die Haltegriffe. Steigen Sie nun mit dem linken Fuß auf das linke Pedal oder mit dem rechten Fuß auf das rechte Pedal. Wenn Sie mit beiden Füßen fest auf den Pedalen stehen, halten Sie den Oberkörper ganz leicht nach vorne gebeugt und die Arme ausgestreckt.

ABSTEIGEN

- Warten Sie nach der Übungseinheit den absoluten Stillstand des Gerätes ab. Wenn Sie das Training absolviert haben, ergreifen Sie zuerst mit den Händen die Haltegriffe.
- Erst, wenn sich die Pedale nicht mehr bewegen, setzen Sie zuerst einen Fuß neben das Gerät und dann den anderen. Jetzt können sie die Haltegriffe loslassen und das Trainingsgerät verlassen.
- **Vorsicht!** Üben Sie erst die Beinbewegung, bevor Sie mit den Armen beginnen!

BEIN-/UNTERKÖRPERTRAINING

- Hierbei halten Sie mit beiden Händen die Haltegriffe fest!
- Der Bewegungsablauf erfolgt ähnlich wie beim Laufen mit einer abwechselnden Beinbelastung. Starten Sie Ihr Training mit einer leichten Gehbewegung, bis Sie sich mit Ihrem Körper dem Bewegungsrhythmus angepasst haben.
- Das Ergometer bietet die Möglichkeit, sowohl Vorwärts- als auch Rückwärts-Laufbewegungen zu machen, die die verschiedenen Muskelpartien beanspruchen.

9. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Schrauben/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.

TRANSPORT

- Zum Transportieren des Gerätes empfehlen wir, aufgrund des hohen Eigengewichtes des Gerätes eine 2. Person hinzuzuziehen, die Ihnen beim Transport hilft. Verfahren Sie dann wie folgt: Stellen Sie einen Fuß auf den Standfuß vorne, fassen das Gerät am fixierten Handgriff unterhalb des Trainingscomputers und kippen es so, dass das Gerät auf der Transportrolle gleitet. Beim Abstellen des Gerätes stellen Sie wieder einen Fuß auf den Standfuß vorn und lassen das Gerät langsam zu Boden gleiten.
- Vorsicht! Transportrollen können auf Parkett- oder anderen Weichholzböden Kratzer oder ähnliches verursachen. Stellen Sie das Gerät unbedingt auf ein Tuch oder eine Matte und bewegen Sie das Gerät mit der Hilfe des Tuches/der Matte. Bei Nichtbeachtung übernimmt weder der Händler noch der Hersteller Haftung für eventuelle Schäden!

10. ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden. Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.

Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!
Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei.
Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

11. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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

Servicezeit:	**Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr**
Servicehotline:	**040 - 780 896 – 34 * oder +49 (0) 700 - 77 67 87 587 ** **
E-Mail:	**Service@SportPlus.org**
URL:	**http://www.SportPlus.org**

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

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

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

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

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

12. GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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.

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

Latupo GmbH
Waterloohain 5a
22769 Hamburg
Germany

sportplus