



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. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE.....	2
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	4
4. TEILELISTE	5
5. MONTAGEHINWEISE.....	9
6. TRAINING.....	18
7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....	21
8. ENTSORGUNGSHINWEISE	21
9. SERVICE UND ERSATZTEILE.....	22
10. GEWÄHRLEISTUNGEN.....	23

1. TECHNISCHE ANGABEN

Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	ca. 1180 x 920 x 1670 mm
Gesamtgewicht:	ca. 60.5kg
Klasse:	H (Hausgebrauch), EN 957-1, EN 957-2
Maximales Körpergewicht des Nutzers:	110 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im privaten Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 110 kg.

GEFAHR FÜR KINDER

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Das Produkt sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.

2. ⚠️ 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 die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es mit dem Produkt nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf.
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

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 dem Gerät ein.
- Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.

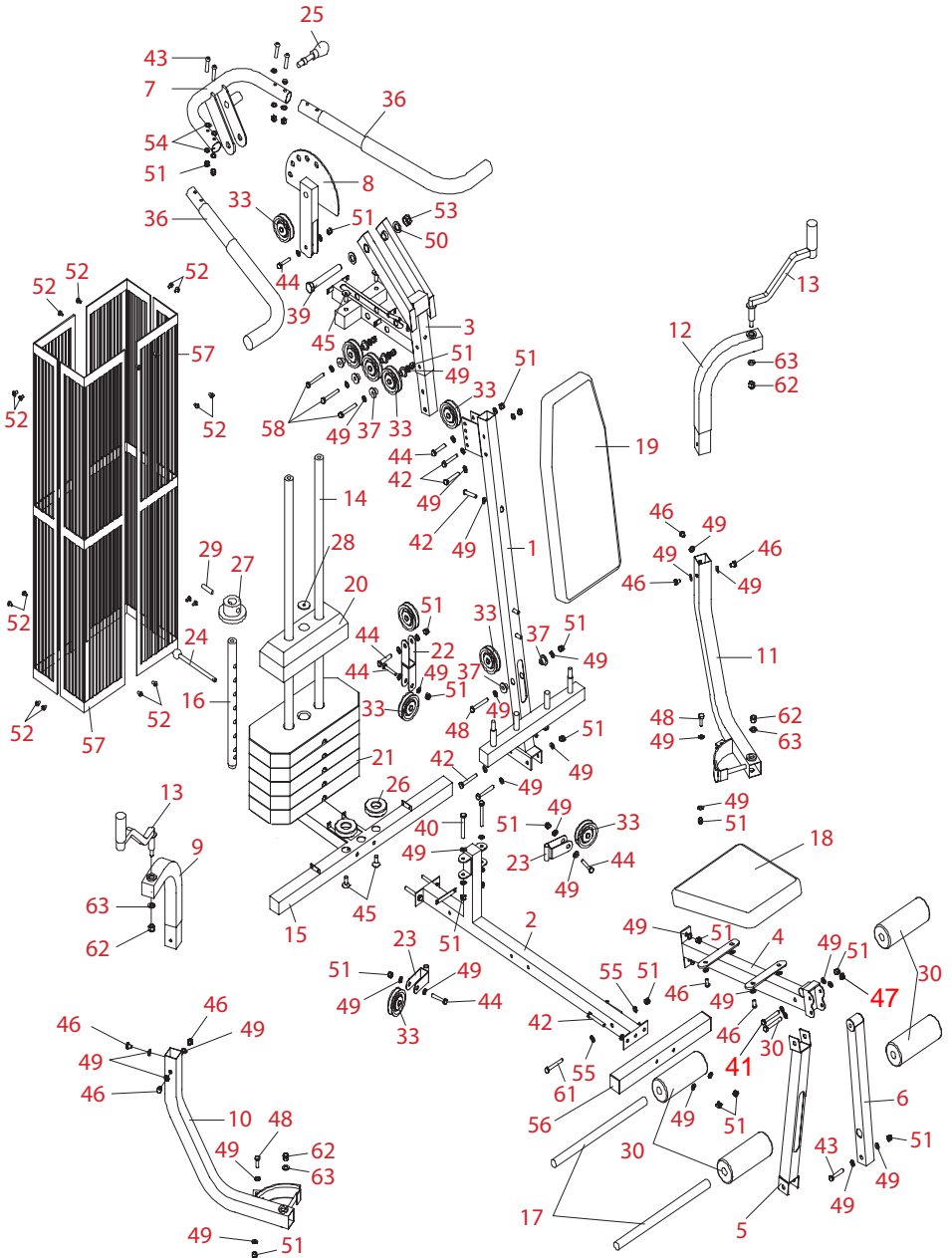
VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- 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 Aufbauschnitte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z. B. kein Werkzeug umherliegen. Deponieren Sie Verpackungsmaterial so, dass keine Gefahren davon ausgehen können. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG

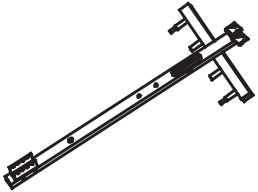

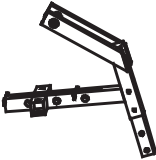
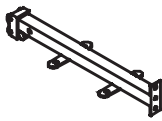







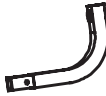








4. TEILELISTE

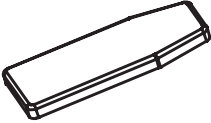
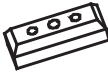

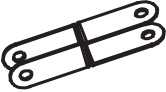

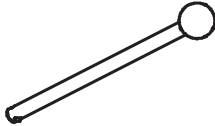





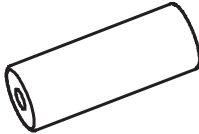
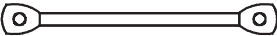





NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
1	Standrohreinheit	1
2	Vorderes Bodenrohr	1
3	Lastarmträger	1
4	Sitzrohr	1
5	Vorderes Standrohr	1
6	Beincurler	1
7	Lastarmbasis	1
8	Lastarmarretierung	1
9	Linker oberer Butterflybügel	1
10	Linker unterer Butterflybügel	1
11	Rechter unterer Butterflybügel	1
12	Rechter oberer Butterflybügel	1
13	Griffrohr	2
14	Gewichtsführungsrohr	2
15	Hinteres Bodenrohr	1
16	Gewichtsmitnahmerohr	1
17	Querstange	2
18	Sitzpolster	1
19	Rückpolster	1
20	Obere Gewichtsplatte	1
21	Gewichtsplatten	5
22	Umkehrbare Seilrollenaufnahme	1
23	Seilrollenaufnahme	2
24	Haltestift Gewichtsplatte	1
25	Griffschraube	1
26	Gummipuffer	2
27	Gewichtsaufnahmemuffe	1
28	Kunststoffunterlegscheibe	1
29	Gewichtsaufnahmestift	1
30	Beinpolster	4
31	Butterfly-Seilzug	1

NR.	BESCHREIBUNG	ANZ.
32	Unterer Seilzug	1
33	Umlenkrolle	10
34	Sechskantschlüssel	1
36	Lastarmrohr	2
37	Kunststoffmuffe	8
39	Sechskantschraube M16*120 mm	1
40	Sechskantschraube M8*60 mm	2
41	Sechskantschraube M10*60 mm	1
42	Sechskantschraube M8*50 mm	6
43	Sechskantschraube M8*45 mm	1
44	Sechskantschraube M8*40 mm	10
45	Schraube M8*16 mm	4
46	Sechskantschraube M8*16 mm	10
47	Sicherungsmutter M10	1
48	Sechskantschraube M8*25mm	2
49	Unterlegscheibe M8	60
50	Unterlegscheibe M16	2
51	Sicherungsmutter M8	28
52	Kreuzschlitzschraube M6*10 mm	16
53	Sicherungsmutter M16	1
54	Gebogene Unterlegscheibe M6	4
55	Unterlegscheibe M10	2
56	Vorderes Querrohr	1
57	Drahtgehäuse	4
58	Sechskantschraube M8*55 mm	16
59	Kreuzschlitzschraube M6*40 mm	4
60	Sicherungsmutter M6	4
61	Sechskantschraube M6*60 mm	2
62	Sicherungsmutter M12	4
63	Unterlegscheibe M 12	4
64	Sechskantschraube M8*35mm	4

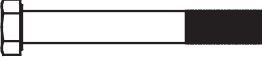
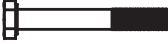















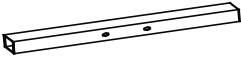
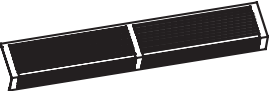

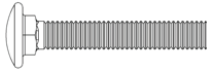





4. TEILELISTE

 <p>1. Standrohrereinheit</p>	 <p>2. Vorderes Bodenrohr</p>	 <p>3. Lastarmträger</p>
 <p>4. Sitzrohr</p>	 <p>5. Vorderes Standrohr</p>	 <p>6. Beincurler</p>
 <p>7. Lastarmbasis</p>	 <p>8. Lastarmarretierung</p>	 <p>9. Linker oberer Butterflybügel</p>
 <p>10. Linker unterer Butterflybügel</p>	 <p>11. Rechter unterer Butterflybügel</p>	 <p>12. Rechter oberer Butterflybügel</p>
 <p>13. Griffrohr</p>	 <p>14. Gewichtsführungsrohr</p>	 <p>15. Hinteres Bodenrohr</p>
 <p>16. Gewichtsmithahmerohr</p>	 <p>17. Querstange</p>	 <p>18. Sitzpolster</p>

4. TEILELISTE

 <p>19. Rückpolster</p>	 <p>20. Obere Gewichtplatte</p>	 <p>21. Gewichtsplatten</p>
 <p>22. Umkehrbare Seilrollenaufnahme</p>	 <p>23. Seilrollenaufnahme</p>	 <p>24. Haltestift Gewichtplatte</p>
 <p>25. Griffschraube</p>	 <p>26. Gummipuffer</p>	 <p>27. Gewichtsaufnahmemuffe</p>
 <p>28. Kunststoffunterlegscheibe</p>	 <p>29. Gewichtsaufnahmestift</p>	 <p>30. Beinpolster</p>
 <p>31. Butterfly-Seilzug</p>	 <p>32. Unterer Seilzug</p>	 <p>33. Umlenkrolle</p>
 <p>34. Sechskantschlüssel</p>	 <p>36. Lastarmrohr</p>	 <p>37. Kunststoffmuffe</p>

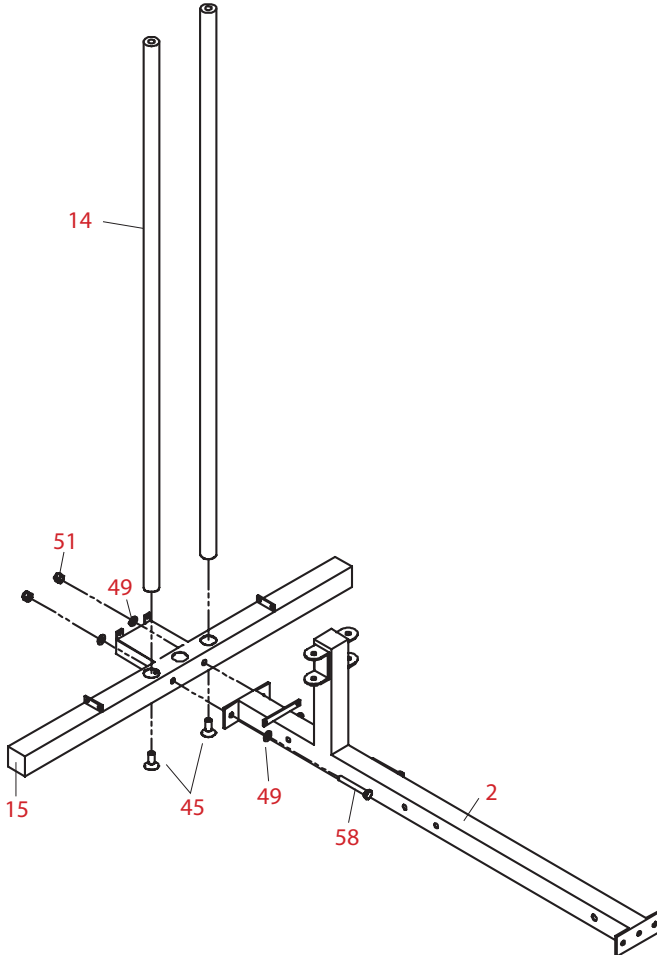
4. TEILELISTE

 <p>39. Sechskantschraube M16*120 mm</p>	 <p>40. Sechskantschraube M8*60 mm</p>	 <p>41. Sechskantschraube M10*60 mm</p>
 <p>42. Sechskantschraube M8*50 mm</p>	 <p>43. Sechskantschraube M8*45 mm</p>	 <p>44. Sechskantschraube M8*40 mm</p>
 <p>45. Schraube M8*16 mm</p>	 <p>46. Sechskantschraube M8*16 mm</p>	 <p>47. Sicherungsmutter M10</p>
 <p>48. Sechskantschraube M8*25mm</p>	 <p>49. Unterlegscheibe M8</p>	 <p>50. Unterlegscheibe M16</p>
 <p>51. Sicherungsmutter M8</p>	 <p>52. Kreuzschlitzschraube M6*10 mm</p>	 <p>53. Sicherungsmutter M16</p>
 <p>54. Gebogene Unterlegscheibe M6</p>	 <p>55. Unterlegscheibe M10</p>	 <p>56. Vorderes Querrohr</p>
 <p>57. Drahtgehäuse</p>	 <p>58. Sechskantschraube M8*55 mm</p>	 <p>59. Kreuzschlitzschraube M6*40 mm</p>
 <p>60. Sicherungsmutter M6</p>	 <p>61. Sechskantschraube M6*60 mm</p>	 <p>62. Sicherungsmutter M12</p>
 <p>63. Unterlegscheibe M 12</p>	 <p>64. Sechskantschraube M8*35 mm</p>	

5. 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!

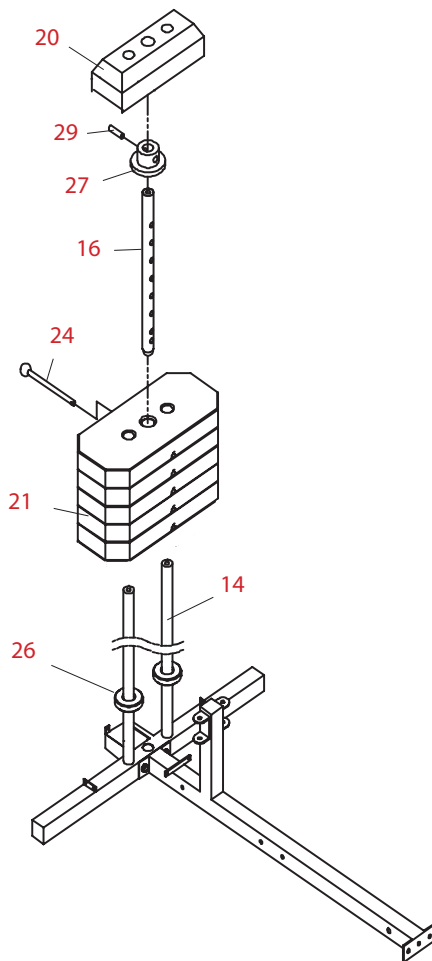
Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der Teileliste die Vollständigkeit der gelieferten Einzelteile. Einige Teile sind zur Vereinfachung des Montageprozesses schon zusammengebaut.



SCHRITT 1

- Entfernen Sie zwei Schrauben M 8*16mm (45) von den Gewichtsführungsrohren (14).
- Stecken Sie die Gewichtsführungsrohre (14) in das hintere Bodenrohr (15). Sichern Sie mit 2 Schrauben M 8*16 mm (45).
- Befestigen Sie das vordere Bodenrohr (2) am hinteren Bodenrohr (15). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M 8*55 mm (58), 4 Unterlegscheiben M8 (49) und 2 Sicherungsmuttern M8 (51).

5. MONTAGEHINWEISE

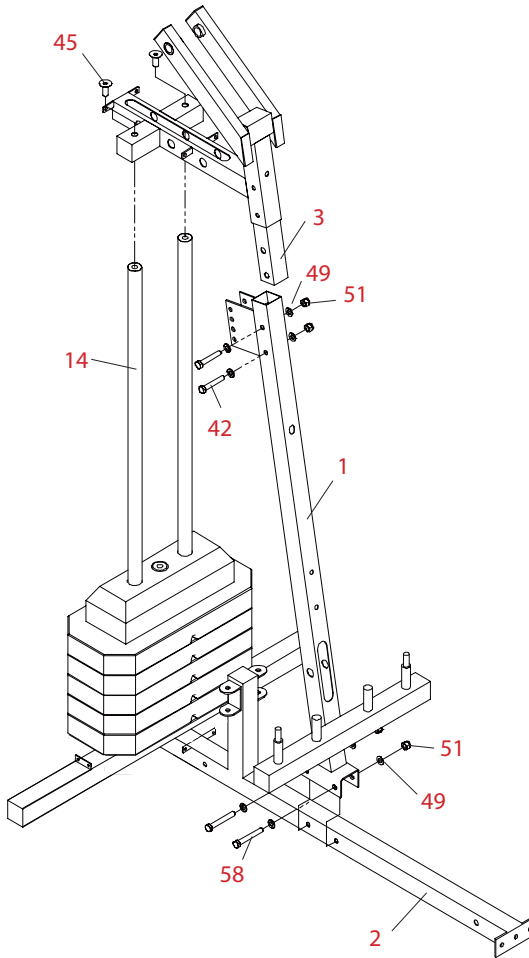


SCHRITT 2

- Schieben Sie jeweils einen Gummipuffer (26) auf die Gewichtführungsrohre (14).
- Schieben Sie 5 Gewichtsplatten (21) auf die Gewichtführungsrohre (14).
- Schieben Sie die Gewichtsauflagemuffe (27) auf das Gewichtmitnehmerrohr (16). Sichern Sie die Muffe mit dem Gewichtsauflagemuffestift (29) am ersten Loch.
- Stecken Sie das Gewichtmitnehmerrohr (16) in das Loch der Gewichtplatte (21).
- Schieben Sie die obere Gewichtplatte (20) auf das Gewichtmitnehmerrohr (16).
- Stecken Sie den Haltestift für die Gewichtsplatten (24) in das Loch des gewünschten Gewichts.

Hinweis: Sollten Sie die optional erhältlichen, zusätzlichen Gewichtsplatten nutzen wollen, müssen Sie die Position der Muffe (27) entsprechend anpassen.

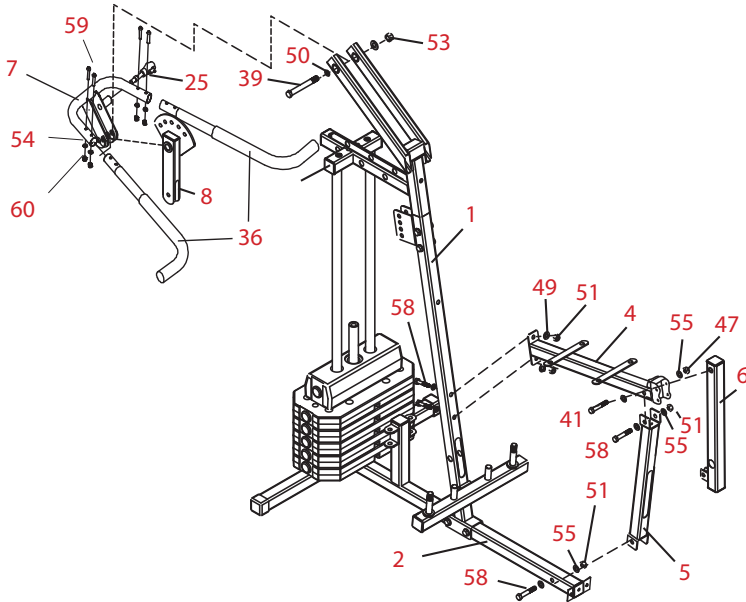
5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 3

- Befestigen Sie den Lastarmträger (3) an der Standrohreinheit (1). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8*50 mm (42), 2 Unterlegscheiben M8 (49) und 2 Sicherungsmuttern M8 (51).
- Entfernen Sie zwei Schrauben M8*16 mm (45) von den Gewichtführungsrohren (14).
- Stecken Sie die Standrohr-Lastarmträgereinheit (1+3) auf die Gewichtführungsrohre (14) und dem Bodenrohr (2).
- Befestigen Sie die Standrohreinheit (1) am Bodenrohr (2). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8*55 mm (58), 4 M8 Unterlegscheiben (49) und 2 M8 Sicherungsmuttern (51).
- Befestigen Sie den Lastarmträger (3) an den Gewichtführungsrohren (14). Sichern Sie mit 2 Schrauben M8*16 mm (45).

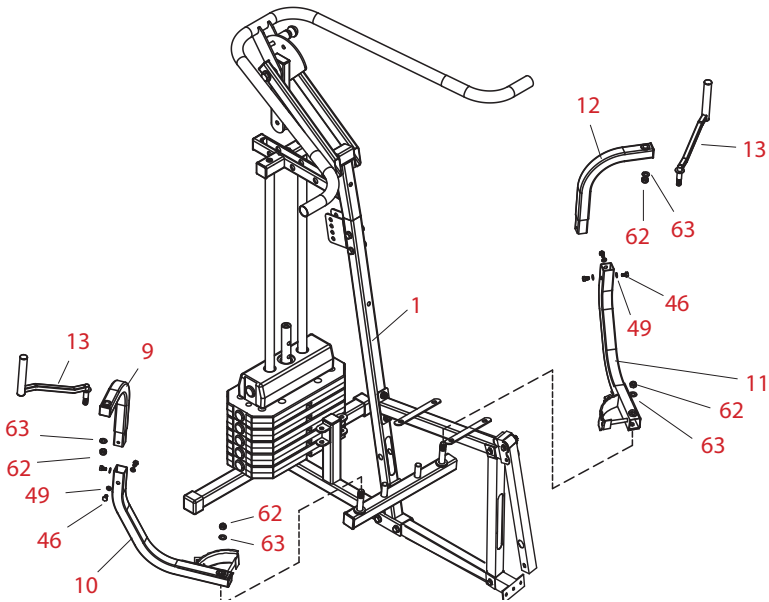
5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 4

- **Hinweis:** Die Griffschraube (25) ist bereits am Lastarm (7) befestigt.
- Verbinden Sie die Lastarmbasis (7) mit den 2 Lastarmrohren (36). Sichern Sie die Verbindung mit 4 Sechskantschrauben M6* x 40 mm (59), 4 gebogenen Unterlegscheiben M6 (54) und 4 M6 Sicherungsmuttern (60).
- Befestigen Sie den Lastarm (7+36) und die Lastarmarretierung (8) am Lastarmträger (3). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube M16*120 mm (39), 2 Unterlegscheiben M*16 mm(50) und 1 Sicherungsmutter M 16 (53). Ziehen Sie die Sicherungsmutter nur soweit an, das sich der Lastarm noch leicht bewegen lässt.
- Befestigen Sie das Sitzrohr (4) an der Standrohreinheit (1). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8* 55 mm (58), 4 Unterlegscheiben M8 (49) und 2 Sicherungsmuttern M8 (51).
- Befestigen Sie das vordere Standrohr (5) am Sitzrohr (4) und am Bodenrohr (2). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8*55 mm (58), 4 Unterlegscheiben M8 (55) und 2 Sicherungsmuttern M8 (51).
- Befestigen Sie den Beincurler (6) am Sitzrohr (4). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube M10*60 mm (41), 2 Unterlegscheiben M10 (55) und 1 Sicherungsmutter M8 (47).

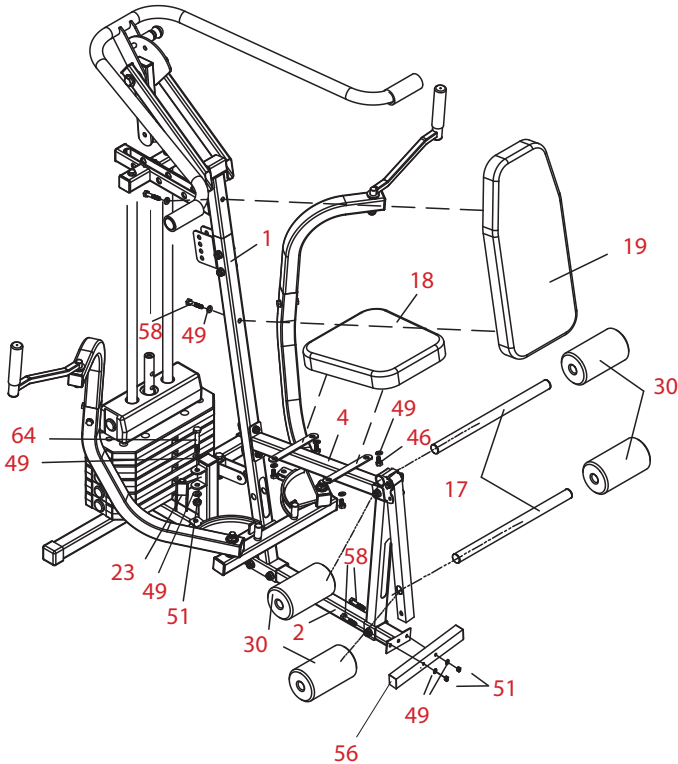
5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 5

- Befestigen Sie den linken und rechten Butterflybügel (10, 11) an der Standroereinheit (1). Sichern Sie mit 2 Unterlegscheiben M12 (63) und 2 Sicherungsmuttern M12 (63).
- Befestigen Sie den linken und rechten oberen Butterflybügel (12, 9) am linken und rechten unteren Butterflybügel (10, 11). Sichern Sie mit 6 Sechskantschrauben M8* 16 mm (46) und 6 Unterlegscheiben M8 (49).
- Befestigen Sie das Griffrohr (13) am linken und rechten oberen Butterflybügel (12, 9). Sichern Sie mit 2 Unterlegscheiben M12 (63) und 2 Sicherungsmuttern M12 (62).

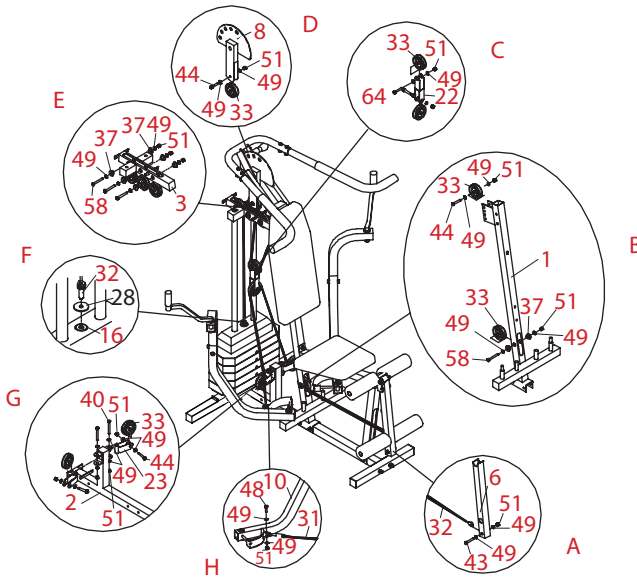
5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 6

- Befestigen Sie das Rückenpolster (19) an der Standrohrereinheit (1). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8* 55 mm (58) und 2 Unterlegscheiben M8 (49).
- Befestigen Sie das Sitzpolster (18) am Sitzrohr (4). Sichern Sie mit 4 Sechskantschrauben M8* 16 mm (46) und 4 Unterlegscheiben M8 (49).
- Schieben Sie jeweils 1 Querstange (17) in den Beincurler (6) und in das Sitzrohr (4).
- Schieben Sie die Beinpolster (30) auf die Querstangen (17).
- Befestigen Sie die Seilrollenaufnahmen (23) am Bodenrohr (2). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8*60 mm (64), 4 Unterlegscheiben M8 (49) und 2 Nylon-Sicherungsmuttern M8 (51).
- Befestigen Sie das vordere Querrohr (56) am vorderen Bodenrohr (2).
- Sichern Sie die Verbindung mit 2 Schrauben M8*55 mm (58), 4 Unterlegscheiben M8 (49) und 2 Sicherungsmuttern M8 (51).

5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 7

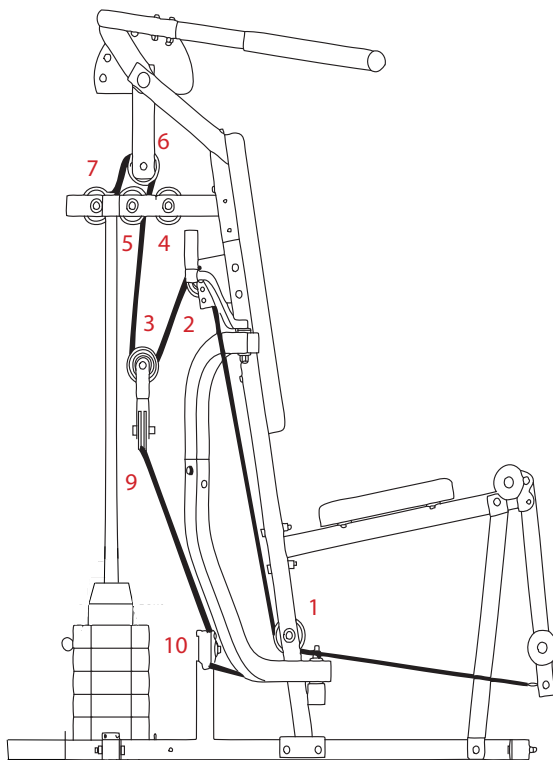
MONTAGE DES UNTEREN SEILZUGS (32) UND DES BUTTERFLY-SEILZUGS (31)

- Führen Sie den unteren Seilzug (32) über die Laufrille der Seilrolle Nr.1 (33) entlang der Standrohre (1 und 5) durch den Beincurler (6). (Detail A)
- Befestigen Sie den unteren Seilzug (32) am Beincurler (6). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube (43), 2 Unterlegscheiben (49) und 1 Sicherungsmutter M8*55 mm (51).
- Befestigen Sie die Umlenkrolle Nr. 1 (33) an der Standrohreinheit (1). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube (58), 2 Unterlegscheiben (49), 2 Kunststoffmuffen (37) und 1 Sicherungsmutter (51). (Detail B)
- Befestigen Sie die Seilrolle Nr. 2 (33) an der Standrohreinheit (1). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube (44), 2 Unterlegscheiben (49) und 1 Sicherungsmutter (51).
- Befestigen Sie die Seilrolle Nr. 3 & 9 (33) an der Umkehrbare Seilrollenaufnahme (22). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube 8*35 mm (64), 2 Unterlegscheiben (49), 2 Kunststoffmuffen (37) und 1 Sicherungsmutter (51). (Detail C)
- Befestigen Sie die Seilrolle Nr. 6 (33) an der Lastarmarretierung (8). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube M8*40 mm (44), 4 Unterlegscheiben (49) und 1 Sicherungsmutter (51). (Detail D)
- Befestigen Sie die Seilrollen Nr. 4, 5 und 7 (33) am Lastarmträger (3). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube M8*55 mm (58), 2 Unterlegscheiben (49) und 1 Sicherungsmutter (51). (Detail E)
- Befestigen Sie die Seilrollen Nr. 8 & 10 am vorderen Bodenrohr (2) und an der Seilrollenaufnahme (23). Sichern Sie mit 1 Sechskantschraube M8*35 mm (64), 2 Unterlegscheiben M8 (49) und 1 Sicherungsmutter M8 (51). (Detail G)
- Befestigen Sie den Butterfly-Seilzug (31) an dem linken- und rechten unteren Butterflybügel (10 & 11). Sichern Sie mit 2 Sechskantschrauben M8*25 mm (48), 4 Unterlegscheiben (49) und Sicherungsmuttern (51). (Detail H)

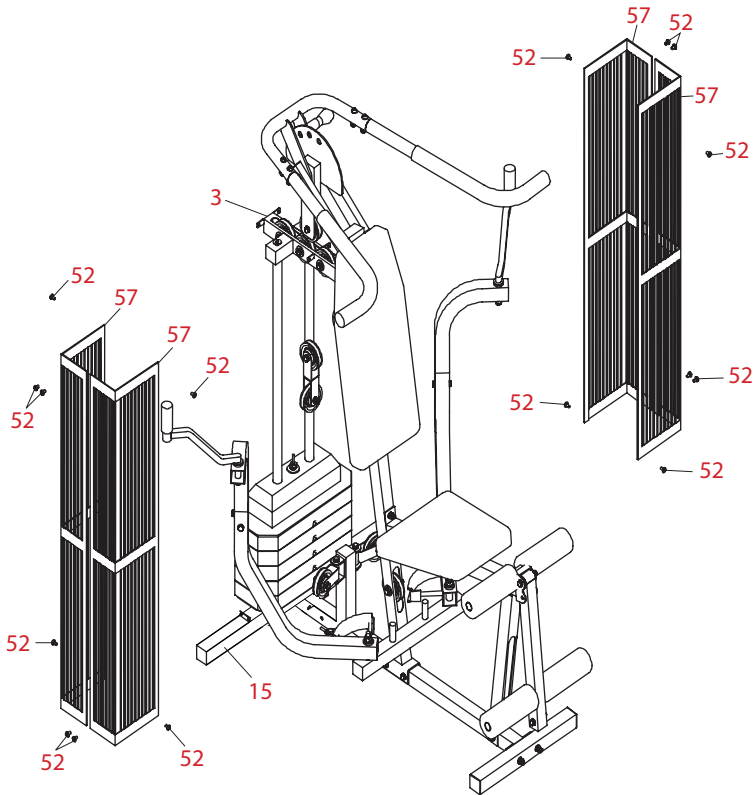
Hinweis:

Ziehen Sie die Schrauben an den Seilrollen nicht zu fest an! Die Rollen müssen sich noch leicht drehen lassen.

5. MONTAGEHINWEISE



5. MONTAGEHINWEISE



SCHRITT 7

- Befestigen Sie die Draht-Gehäuse (57) am hinteren Bodenrohr (15). Sichern Sie die Verbindung mit 16 Kreuzschlitzschrauben M6*10 (52).

6. 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 Handbuchs als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise Ihrer home gym 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.

1. 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.

2. REGELMÄSSIGKEIT

Die meisten Experten empfehlen eine Kombination aus gesunder Ernährung, welche in Einklang mit dem Trainingsziel stehen muss, und körperlicher Ertüchtigung drei bis fünf Mal pro Woche. Ein normaler Erwachsener muss zweimal pro Woche trainieren, um sein/ihr aktuelles Fitnesslevel zu halten. Zur Konditionssteigerung und Körpergewichtsänderung muss eine Person mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche einlegen.

6. TRAINING

3. 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 unten stehend gefunden wird. 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.

4. MOTIVATION

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Trainingsprogramm ist Regelmäßigkeit. Wählen Sie eine(n) verbindliche(n) Zeit und Ort für jeden Trainingstag und bereiten Sie sich auch mental auf Ihre Trainingseinheit vor. Trainieren Sie ausschließlich bei guter Stimmung und fokussieren Sie sich stets auf Ihr Trainingsziel. Durch regelmäßiges Training werden Sie jeden Tag Verbesserungen erkennen und sehen, wie Sie Ihren persönlichen Trainingszielen immer näher kommen.

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.

6. TRAINING

ÜBUNG 1: DEHNUNG DES QUADRICEPS (OBERSCHENKELVORDERSEITE)

Mit einer Hand an der Wand abstützen und mit der anderen einen Fuß wie abgebildet ergreifen und in die Dehnung der Oberschenkelvorderseite führen. Bringen Sie dabei die Ferse des ergriffenen Fußes soweit wie möglich (ohne Schmerzen zu verspüren) in Richtung Po. Je nach Phase diese Dehnung ca. 5 bis 10 Sekunden (Aufwärmen) oder ca. 30 bis 40 Sekunden (Abkühlen) halten und danach mit dem anderen Fuß wiederholen. Für jede Seite mindestens 2-mal wiederholen.



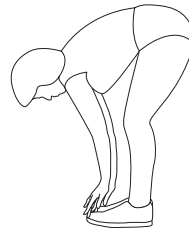
ÜBUNG 2: DEHNUNG DER SCHENKELINNENSEITEN

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. 2-mal wiederholen.



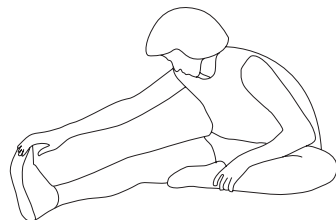
ÜBUNG 3: DEHNUNG DER WADENMUSKULATUR UND DER ACHILLESSEHNE (GASTROCNEMIUS UND BICEPS FEMORIS)

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). 2-mal 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. 2-mal für jede Seite wiederholen.



7. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/ Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders für den Sitz und die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung alle Rollen auf Leichtgängigkeit. Schwergängige Rollen führen zu einem übermäßigem Verschleiß bzw. Beschädigung der Seilzüge. Sollte sich eine Rolle nur schwer drehen lassen, überprüfen Sie bitte den korrekten Zusammenbau. Keinesfalls darf die Kontaktfläche zwischen Rolle und Seil gefettet werden! Kontaktieren Sie im Zweifelsfall unseren Service.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE



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.

9. SERVICE UND ERSATZTEILE

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.

Servicezeit:	Servicezeit: Montag bis Freitag, 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	+49 (0)40 - 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
- 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.

10. 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.

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

Latupo GmbH
Waterloohain 5a
22769 Hamburg
Germany

sportplus+