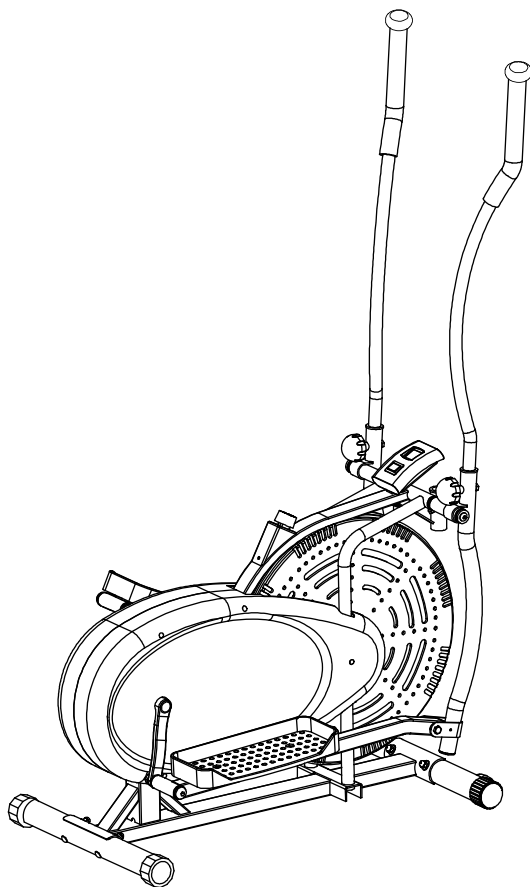


BEDIENUNGSANLEITUNG

CROSSTRAINER

DE



sportplus₊

SP-ET-8000-R

**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!
- 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 Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	3
2. BAUZEICHNUNG.....	4
3. TEILELISTE	5
4. VORSORGEREGELN UND SICHERHEITSVORSCHRIFTEN.....	7
4.1 ALLGEMEINE SICHERHEITSVORSCHRIFTEN	7
4.2 MONTAGEHINWEISE	8
5. ZUSAMMENBAU	9
6. BEDIENUNGSANLEITUNG.....	13
6.1 GEBRAUCH DES CROSSTRAINERS	13
6.2 BEDIENUNG DES COMPUTERS	13
6.3 WIDERSTANDSREGELUNG	14
7. FEHLERSUCHE.....	16
8. TRAININGSTIPPS.....	17
8.1 ALLGEMEINE FITNESSTIPPS	17
8.2 AUFWÄRMÜBUNGEN / STRETCHING	18
9. WARTUNG & REINIGUNG	20
9.1 ALLGEMEIN	20
9.2 REINIGUNG	20
10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	20
11. ENTSORGUNGSHINWEISE.....	21

1. TECHNISCHE DATEN

Technische Daten

Spezifikationen des Crosstrainers

- Maße (LxBxH): 86 x 52 x 142 cm
- Max. Gewicht des Benutzers: 100 Kilogramm

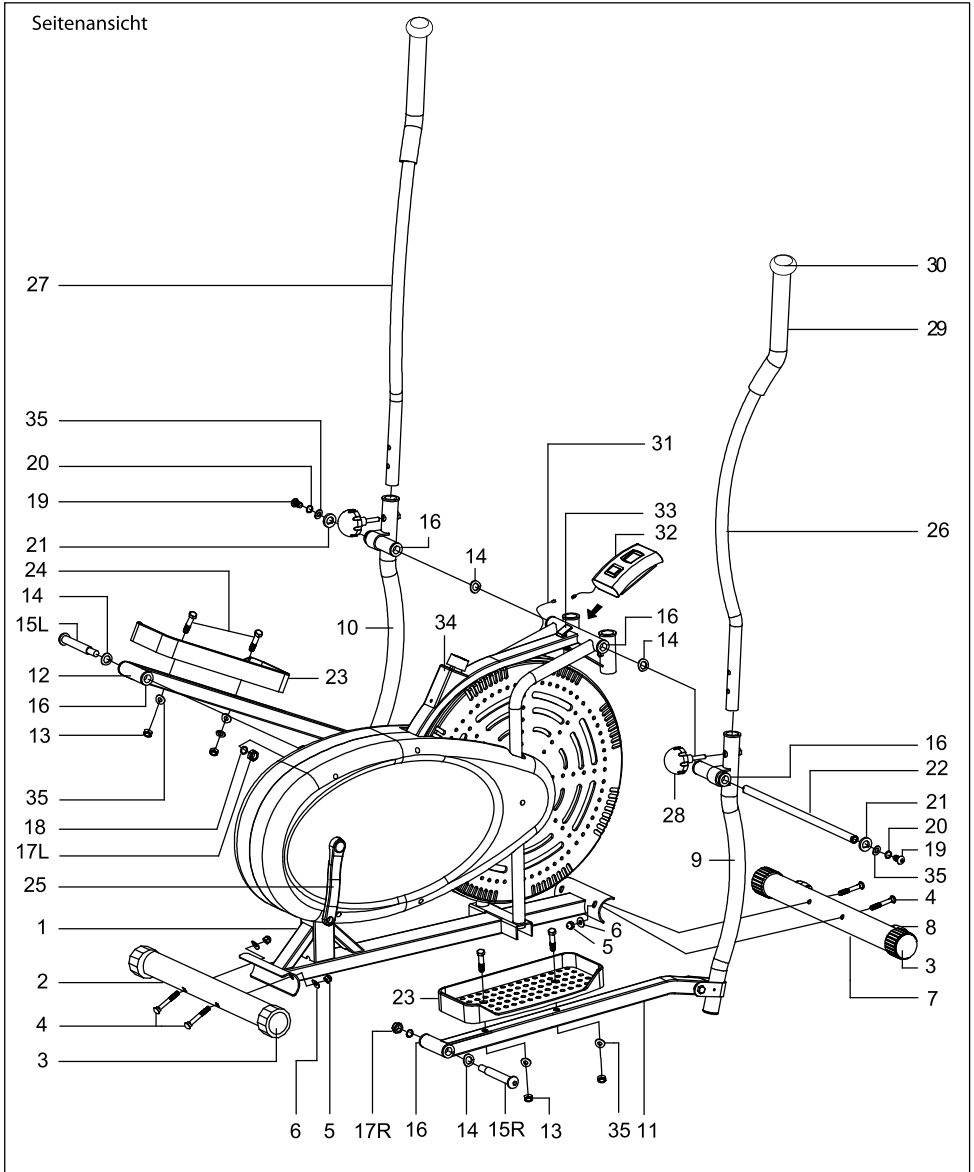
Spezifikationen des Computers

- Anzahl der Batterien: 1
- Batterietyp: LR6 Größe AA 1,5 V
- Computerfunktionen: Scan
Geschwindigkeit
Zeit
Kalorien
Distanz

Nutzungsbereiche

Training der Arm- und Beinmuskeln und Verbesserung Ihrer physischen Konstitution. Dieses Gerät bitte nur für den Zweck benutzen, für den es entworfen wurde. Alle weiteren Nutzungszwecke werden ausdrücklich ausgeschlossen.

2. BAUZEICHNUNG



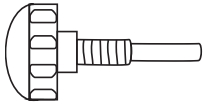
3. TEILELISTE

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Spezifikation
1	Hauptrahmen	1	
2	Hinterer Stabilisator	1	
3	Endkappe	4	
4	Schloßschraube	4	(M8*60)
5	Hutmutter	4	(8)
6	Gebogene Unterlegscheibe	4	
7	Vorderer Stabilisator	1	
8	Transporträder	2	
9	Unterer Handgriff (rechts)	1	
10	Unterer Handgriff (links)	1	
11	Rechte Pedalaufnahme	1	
12	Linke Pedalaufnahme	1	
13	Mutter	4	(M10)
14	Unterlegscheibe	2	
15	Pedalscharnierbolzen (links & rechts)	2	
16	Stahlbuchse	10	(Ø16)
17	Mutter (links & rechts)	2	(1/2")
18	Federscheibe	2	
19	Scharnierschraube	2	
20	Federscheibe	2	(Ø16xØ 10.5x Ø2.5)
21	D-förmige Unterlegscheibe	2	(Ø28x5)
22	Scharnierbolzen	1	
23	Pedal	2	
24	Schraube	4	(M10*50)
25	Kurbel (links & rechts)	2	
26	Rechter Handgriff	1	
27	Linker Handgriff	1	
28	Drehknäufe	2	
29	Schaumstoffgriff	2	
30	Endkappe für Handgriffe	2	
31	Computerkabel	1	
32	Computer	1	
33	Computerhalter	1	
34	Widerstandsdrehknopf	1	
35	Unterlegscheibe	4	(Ø 10)

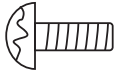
3. TEILELISTE

Montagematerialien

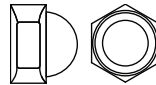
Die Muttern, Unterlegscheiben und Bolzenschrauben in der richtigen Reihenfolge einsetzen. Sie können die Muttern und Unterlegscheiben anhand des Innendurchmessers erkennen und mehr Informationen auf den Zeichnungen und in der Teileliste finden. Die folgenden Zeichnungen zeigen die Formen der unterschiedlichen Hilfsmaterialien an.



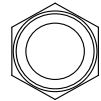
(# 28)
Drehknäufe
2 Stk.



(# 19)
Scharnierschraube
2 Stk.



(# 5)
Hutmutter
4 Stk.



(# 17)
Mutter (links & rechts)
2 Stk.



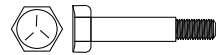
(# 15)
Pedalscharnierbolzen (links & rechts)
2 Stk.



(# 4)
Schloßschraube
4 Stk.



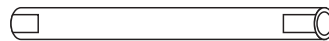
(# 13)
Mutter
4 Stk.



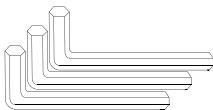
(# 24)
Schraube
4 Stk.



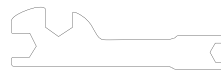
(# 18)
Federscheibe
2 Stk.



(# 22)
Scharnierbolzen
1 Stk.



Inbuschlüssel:
6 mm 2 Stk.
8 mm 1 Stk.



Maulschlüssel 1 Stk.

Anmerkung:

- Die obigen Materialien sind unbedingt für die Montage dieses Gerätes notwendig. Kontrollieren Sie, ob alle Materialien in der richtigen Stückzahl vorhanden sind, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Alle anderen Teile des Gerätes sind bereits ab Werk vormontiert.

4. VORSORGEREGELN UND SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

Bevor Sie das Sportgerät das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die Bedienungsanleitung sorgfältig und aufmerksam durch, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden.

4.1 Allgemeine Sicherheitsvorschriften

- Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig auf und geben Sie sie im Falle der Weitergabe des Gerätes an den neuen Besitzer weiter.
- Das Gerät entspricht der Sicherheitsnorm DIN EN957. Das Gerät ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Gerät ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Gerät. Das Gerät ist kein Spielzeug. Außerdem sollte das Gerät an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- Wir raten behinderten Personen, dieses Gerät nur im Beisein von qualifizierten Betreuern zu benutzen. Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Gerät benutzt.
- Nachdem das Sportgerät laut Bedienungsanleitung aufgebaut wurde, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen worden sind.
- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Gerät.
- Benutzen Sie das Gerät immer auf einem ebenen, sauberen und festen Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Gerät einen ausreichenden Freiraum ein. Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Gerät.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Geräts.

- Benutzen Sie dieses Gerät ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben wurden. Nehmen Sie keine Veränderungen am Gerät vor und verwenden Sie nur Original-Zubehörteile. Lassen Sie Reparaturen nur von entsprechendem Fachpersonal durchführen.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Gerät beträgt 100 kg.

4.2 Montagehinweise

- Bevor Sie mit dem Zusammenbau dieses Sportgerätes beginnen, lesen Sie die Aufbauschritte sorgfältig durch. Wir empfehlen Ihnen ebenfalls, sich die Bauzeichnung vorher anzusehen.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen Sie 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 Gerätes 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/Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Sehen Sie sich die Zeichnungen in Ruhe an, und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge.
- Die Montage des Gerätes muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.
- Achten Sie beim Einsetzen der Batterien auf die richtige Polung (+) und (-). Ersetzen Sie stets alle Batterien durch neue, verwenden Sie nicht alte und neue oder Batterien verschiedenen Typs gleichzeitig! Batterien nicht kurzschließen oder aufladen, es besteht EXPLOSIONSGEFAHR! Batterien nicht ins Feuer werfen.

5. ZUSAMMENBAU

SCHRITT 1: Anbringen der Stabilisatoren

Den vorderen Stabilisator (# 7) und den hinteren Stabilisator (# 2) am Hauptrahmen (# 1) montieren. Benutzen Sie für den Zusammenbau jeweils zwei Schloßschrauben vom Typ M10 x 60 mm (# 4), zwei gebogene Unterlegscheiben M10 (# 6) und zwei Hutmutter M10 (# 5). Siehe Abbildung 1. Zur Montage den mitgelieferten **Maulschlüssel** verwenden. Die Transportrollen des vorderen Stabilisators dürfen im aufgebauten Zustand nicht den Boden berühren. Achten Sie auch darauf, dass der Pfeil auf dem vorderen Stabilisator nach der Montage nach oben zeigt.

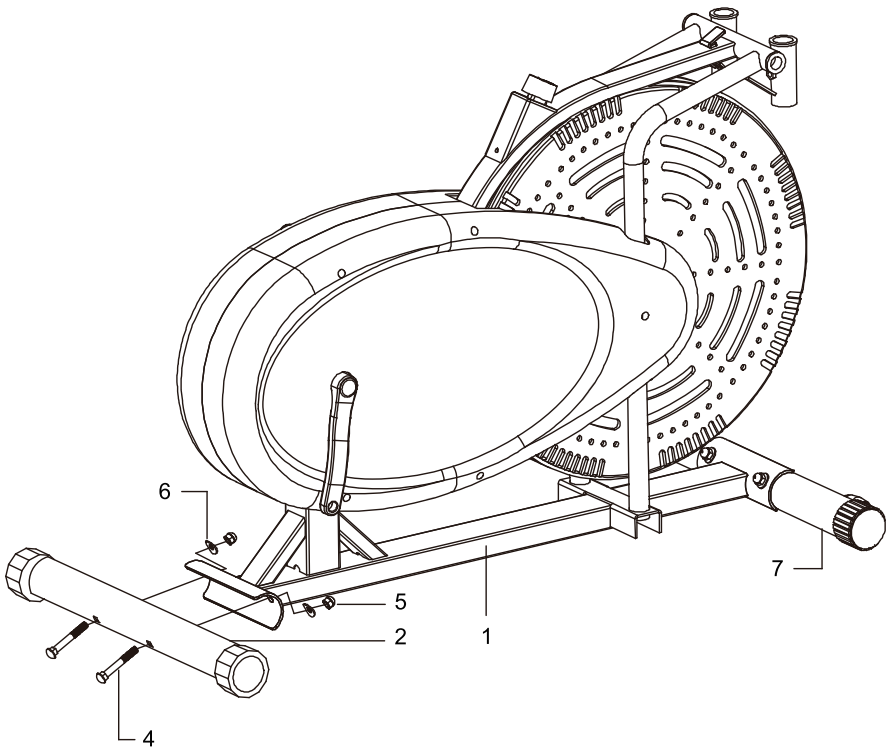


Abbildung 1

SCHRITT 2: Befestigung der Pedalstangen an der Pedalarmen und am Haupttrahmen

Den Pedalscharnierbolzen (# 15R für die rechte Seite, mit "R" gekennzeichnet, # 15L für die linke Seite, mit "L" gekennzeichnet), in die Pedalstange (# 11 für die rechte Seite, # 12 für die linke Seite) einsetzen. Den Pedalscharnierbolzen auf den Kurbelsatz schrauben (# 25). Zu diesem Zweck den 8 mm-Inbusschlüssel verwenden. Sichern Sie den Pedalscharnierbolzen jeweils mit einer Federscheibe (# 18) und einer Sicherheitsmutter (#17 L/R).

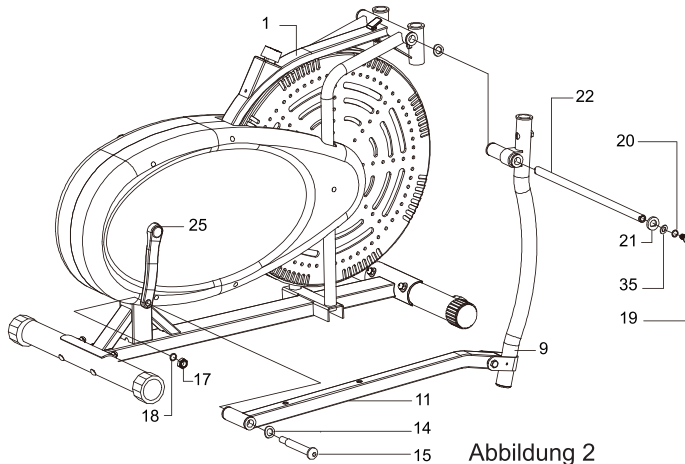


Abbildung 2

Achtung! Folgende Hinweise bei der Montage des Pedalscharnierbolzens (# 15) dringend beachten:

1. Die Pedalscharnierbolzen sind mit "L" für links und "R" für rechts gekennzeichnet. Den rechten Bolzen mit dem Uhrzeigersinn, den linken gegen den Uhrzeigersinn einschrauben.
2. Den Bolzen nur so fest anziehen, dass der Pedalarm (# 11 + # 12) nicht blockiert wird.
3. Nun die Sicherheitsmutter (#17) sehr fest anziehen und darauf achten, dass das Gewinde den Nylon-Ring der Mutter vollständig durchdringt.

Die Bolzenschraube (# 19) und die Unterlegscheiben (# 21, # 37, # 20) auf einer Seite des Scharnierbolzens (# 22) abschrauben. Den Scharnierbolzen (# 22) durch die vorgefertigte Bohrung der linken Verbindungsstange, durch den Haupttrahmen und schließlich durch die rechte Verbindungsstange hindurchführen. Die Bolzenschraube, die Sie vorher abmontiert haben, jetzt wieder mit den dazugehörigen Unterlegscheiben (# 21, # 37, # 20) anbringen. Achten Sie darauf, dass die D-Unterlegscheibe (# 21) richtig (Ausparung) auf dem Scharnierbolzen aufliegt. Ziehen Sie beide Bolzenschrauben (# 19) nun fest an.

4.

SCHRITT 3: Montage der Pedale

Das rechte Pedal (# 23R) an der rechten Pedalstange anbringen (# 11). Verwenden Sie zwei Schrauben M10 x 50 mm (# 24) und zwei Muttern M10 (# 13).

Das linke Pedal (# 23L) an der linken Pedalstange anbringen (# 12). Verwenden Sie zwei Schrauben M10 x 50 mm (# 24) und zwei Muttern M10 (# 13). Siehe Abbildung 3. Die Pedale und die Pedalstangen sind mit "R" für rechts und "L" für links gekennzeichnet.

Achtung: Die Muttern (# 13) dürfen nicht zu fest angezogen werden! Durch zu festes Anziehen kann das Kunststoffmaterial der Pedale beschädigt werden.

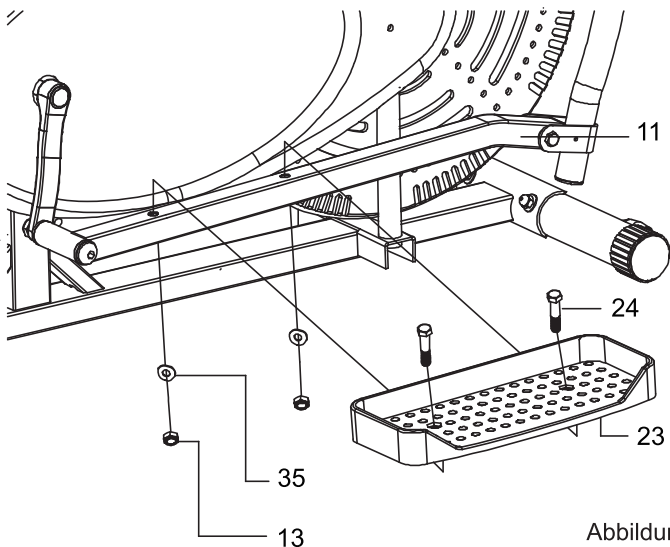
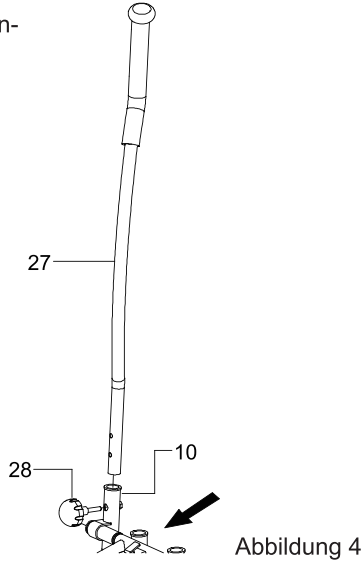


Abbildung 3

SCHRITT 4: Montage der Handgriffe

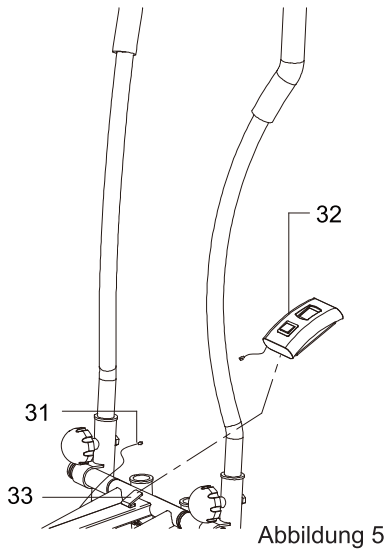
Die zwei Drehknäufe (# 28) von den Verbindungsstangen abschrauben (# 9 und # 10). Den rechten und linken Handgriff (# 26 und # 27) in die rechte und linke Verbindungsstange für die Dual-Action-Funktion einsetzen (für Training sowohl des Ober- als auch des Unterkörpers), oder die Handgriffe für die Unterstützung in der Bohrung zur Feststellung der Handgriffe (siehe Abb. 4) am Hauptrahmen anbringen. Setzen Sie nun die zwei Drehknäufe (# 28) wieder in die Verbindungsstangen ein.

Dual-Action-
Funktion



SCHRITT 5: Montage des Computers (# 13)

Das Kabel aus dem Hauptrahmen (# 31) mit dem Computer (# 32) verbinden.
Den Computer auf den Halter (# 33) schieben.



6. BEDIENUNGSANLEITUNG

6.1 Gebrauch des Crosstrainers

1. Halten Sie sich an jenem Handgriff fest, der Ihnen am nächsten ist.
2. Beim Aufsteigen sollten Sie zunächst dafür sorgen, dass das Pedal, auf das Sie aufsteigen wollen, in der unteren Position steht.
3. Stellen Sie Ihren Fuß zuerst auf jenes Pedal, das Ihnen am nächsten ist. Positionieren Sie Ihren Fuß so, dass er mittig über der Pedalstange ruht.
4. Stellen Sie danach den anderen Fuß auf das hintere Pedal.
5. Das Absteigen erfolgt in der umgekehrte Reihenfolge.

6.2 Bedienung des Computers

Mit der grünen Funktionstaste werden die verschiedenen Funktionen ausgewählt. Wenn Sie auf diesen Knopf drücken, erscheinen folgende Informationen auf Ihrer Anzeige.

- SCAN:** Die SCAN-Funktion des Computers zeigt während des Trainings alle Funktionen abwechselnd an.
- SPEED:** Gibt die aktuelle Geschwindigkeit bis 99,9 km/h an.
- TIME:** Addiert die Gesamttrainingszeit bis 99 min 59 s (ausgehend von Null).
- CALORIES:** Addiert den Kalorienverbrauch während des Trainings bis maximal 999,9 kcal. (Die Kalorienangabe dient lediglich als Anhaltspunkt für den Vergleich verschiedener Trainingseinheiten; sie besitzt keine medizinische Aussagekraft. Die Anzeige ist unabhängig von dem eingestellten Widerstand.)
- DISTANCE:** Addiert die Gesamttrainingsstrecke bis 99,99 km (ausgehend von Null).



Anleitung:

- Drücken Sie die RESET-Taste für 5 Sekunden, um alle Werte auf die Werkeinstellungen zurückzusetzen.
- Systemstart: Der Computer schaltet sich ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder automatisch, wenn mit dem Training begonnen wird.
- AUTO POWER OFF: Bei Ausbleiben eines Signals länger als 4 Minuten schaltet sich die LCD-Anzeige automatisch aus. Alle Werte bleiben erhalten. Beim Batteriewechsel werden alle Werte zurückgesetzt.
- Der Computer wird mit einer AA-Batterien geliefert und schaltet sich selbst aus, wenn das Gerät nicht benutzt wird. Dadurch verlängert sich die Lebensdauer der Batterie. Bei normalem Gebrauch empfehlen wir Ihnen, die Batterie alle vier Monate auszutauschen. Um ein Auslaufen der Batterie zu vermeiden, sollte diese bei längerer Nichtbenutzung des Gerätes entfernt werden.

6.3 Widerstandsregelung

- Sie können den Widerstand mit dem Widerstandsdrehknopf justieren (**# 34**). Sie können den Widerstand erhöhen, wenn Sie den Drehknopf nach rechts drehen. Der Widerstand verringert sich, wenn Sie den Drehknopf nach links drehen.
- Mit dem Widerstandsriemen können Sie den maximalen Widerstand erhöhen oder den minimalen Widerstand verringern. Der Widerstand erhöht sich, wenn Sie den Riemen spannen und er verringert sich, wenn Sie den Riemen lösen. Nach der Einstellung sicherstellen, dass der Widerstandsriemen korrekt eingespannt ist.
- Die Spannung des Riemens kann sich aufgrund sehr intensiven Gebrauchs verringern. Wenn der Widerstandsbereich zu gering geworden ist, können Sie ihn einfach wie oben beschrieben wieder erhöhen.

Austauschen des Widerstandsriemens (# 40)

Siehe Abbildung 6.

Während des Gebrauchs bzw. der normalen Abnutzung des Crosstrainers kann es zum Verschleiß des Widerstandsriemens (# 40) kommen. Die Verschleißgrenze ist erreicht, wenn der Filzbelag des Widerstandsriemens abgetragen und der Nylongurt erreicht ist. In diesem Fall muss der Widerstandsriemen erneuert werden. Zu diesem Zweck kontaktieren Sie bitte unser Servicecenter, um einen Ersatz zu erwerben.

Um den Widerstandsriemen auszutauschen, den Widerstandsdrehknopf (# 34) komplett in Richtung \curvearrowright drehen. Die Spannung des Riemens verringert sich nun und Sie können den oberen Verschluss lösen. Nachdem Sie den Verschluss auf der Unterseite gelöst haben, können Sie den neuen Riemen in der gleichen Art und Weise anbringen.

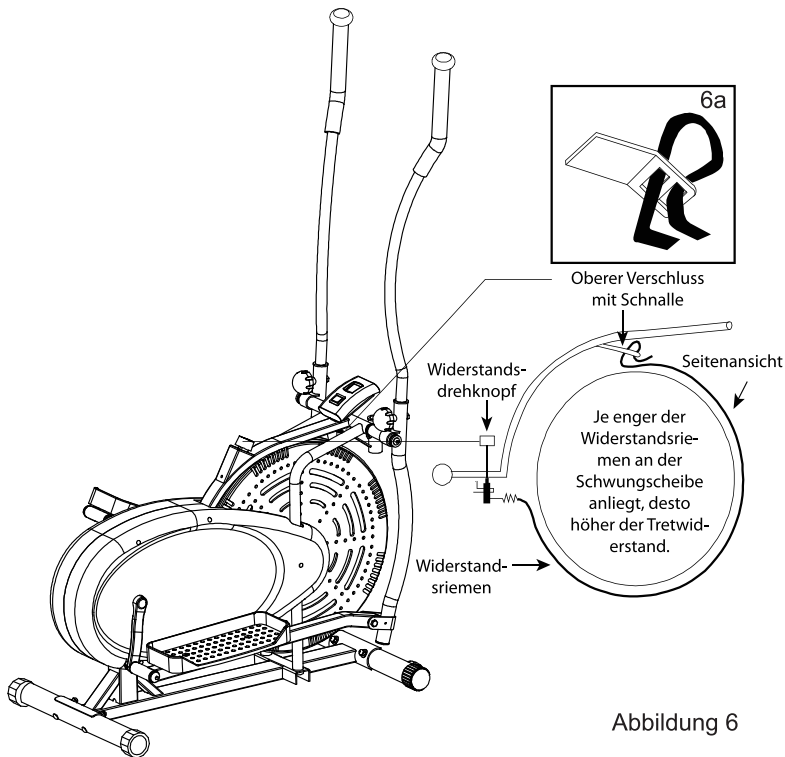


Abbildung 6

7. FEHLERSUCHE

Problem I:

Der Crosstrainer hat geringen Tretwiderstand bzw. befindet sich ständig im Leerlauf.

Lösung:

Die Voreinstellung des Bremsbandes ist fehlerhaft. Drehen Sie den Widerstandsdrehknopf (# 34) bis zum Anschlag nach links. Lösen Sie das Bremsband aus der Schnalle (Abbildung 6a). Ziehen Sie das Bremsband handfest an und fixieren Sie ihn erneut an der Schnalle.

Drehen Sie nun den Widerstandsdrehknopf (# 34) **drei volle Umdrehungen nach rechts**.

Der Widerstandsdrehknopf befindet sich nun in der Ausgangsposition (Werkseinstellung). Der Tretwiderstand ist nun wieder mit dem Widerstandsdrehknopf verstellbar.

Problem II:

Widerstandsriemen ist abgerutscht.

Lösung:

Legen Sie das Bremsband wieder um die Schwungscheibe. Der Widerstandsriemen muss auf dem Metallband des Schwungrades laufen. Das Bremsband befindet sich nun wieder in seiner richtigen Position. Damit Sie den Crosstrainer im vollen Umfang nutzen können, müssen Sie nun noch den Tretwiderstand des Sportgerätes einstellen. Dazu befolgen Sie die im Problem I genannten Lösungsschritte (s.o.).

Problem III:

Der Computer zeigt keine Funktionen an.

Lösung:

1. Kontrollieren Sie dazu, die Batterie im Computer richtig eingelegt ist.
2. Kontrollieren Sie die Steckverbindung zwischen dem Computer und dem Kabel.

Problem IV:

Gerät macht laute Geräusche, die Kette springt über.

Lösung:

1. Der Tretwiderstand ist zu hoch eingestellt. Verringern Sie den Tretwiderstand.
2. Die Kette ist zu locker. Spannen Sie die Kette über die Spannvorrichtung am Schwungrad.

Problem V:

Das Bremsband ist gerissen.

Lösung:

Ersetzen Sie das Bremsband gegen einen neues. Kontrollieren Sie die Lauffläche auf scharfe Kanten.

8. TRAININGSTIPPS

8.1 Allgemeine Fitnessstipps

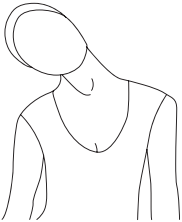
- Lassen Sie vor Aufnahme des Trainings durch einen Arzt klären, in welchem Umfang ein Training mit diesem Gerät für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Bei Schmerzen, Atemnot, Unwohlsein und anderen gesundheitlichen Beschwerden brechen Sie die Übung sofort ab. Bei anhaltenden Beschwerden konsultieren Sie umgehend einen Arzt.
- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam. Beginnen Sie mit einer geringen Dauer pro Übung und steigern Sie diese dann kontinuierlich.
- Vermeiden Sie eine Überlastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind.
- Um Verletzungen zu vermeiden, wärmen Sie sich vor dem Training stets gründlich auf und bereiten Sie Ihre Muskeln durch Stretchingübungen auf die bevorstehenden Belastungen vor.
- Nehmen Sie 30 Minuten von und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- 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 Gerätes verfangen könnten. Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition.

Alter	Herzfrequenz bereich 50-75% (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100% (220 Schläge – Lebensalter)
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

8.2 Aufwärmübungen / Stretching

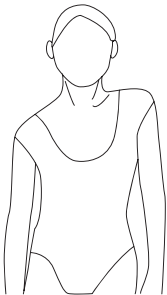
Ein erfolgreiches Training beginnt mit Aufwärmübungen und endet mit Übungen zum Abwärmen und Entspannen. Die Aufwärmübungen bereiten Ihren Körper auf die folgenden Beanspruchungen vor. Die Abwärm- / Entspannungsphase nach dem Training sorgt dafür, dass Sie keine Muskelbeschwerden bekommen und Muskelkater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

- Wärmen 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.



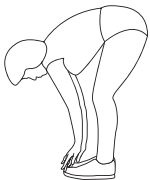
ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

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.



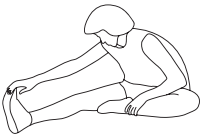
INNENSEITE OBERSCHENKEL

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.

9. WARTUNG & REINIGUNG

9.1 Allgemein

Bei intensivem Gebrauch des Gerätes kann der Widerstandsriemen an Spannkraft verlieren. Folgen Sie den Schritten in Kapitel 6.3 *Widerstandsregelung* und in Kapitel 7 *Fehlersuche*, um diesen Zustand zu beheben. Sollte der Widerstandsriemen abgenutzt sein, tauschen Sie diesen gegen einen neuen Widerstandsriemen aus. Einen neuen Widerstandsriemen können Sie über unser Serviceteam bestellen.

9.2 Reinigung

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

10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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: Montag bis Freitag, 9:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Telefon: 0700 - 77 67 87 587 oder 040 - 780 896 34
(12ct/min aus dem dt. Festnetz, Mobilfunkpreise abweichend)
0041 31 55 00 84 5 (Schweiz)
0043 72 08 80 80 1 (Österreich)

E-Mail: 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
- 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.

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

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

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

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleißteile und Verbrauchsmaterialien wie z.B. Widerstandsriemen, Lager, und Pedalscharnierbolzen.

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

11. 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.



Batterien gehören nicht in den Hausmüll!

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

Latupo GmbH
Waterloohain 5a
22769 Hamburg
Germany

sportplus+