

# BEDIENUNGSANLEITUNG

**HOME-GYM**

USER MANUAL

**HOME-GYM**

MODE D'EMPLOI

**GYM À DOMICILE**

MANUALE UTENTE

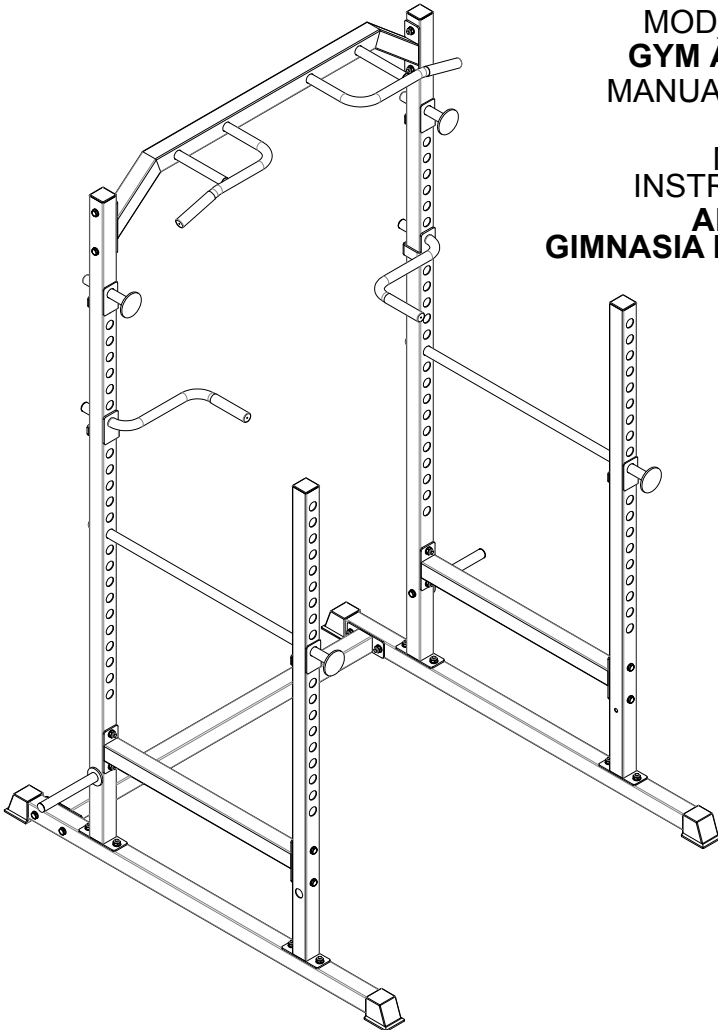
**HOME-GYM**

MANUAL DE

INSTRUCCIONES

**APARATO DE**




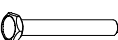





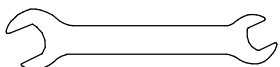
**GINNASIA PARA CASA**



**sportplus<sub>+</sub>**


SP-HG-020

**1. MONTAGESATZ / ASSEMBLY KIT / PIÈCES DE MONTAGE / KIT DI MONTAGGIO / JUEGO DE MONTAJE**

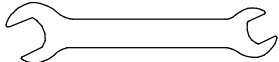
A	x8		 	M10X65
B	x16		  	M10X70
C	x6			M10X20
D	x2			17/14

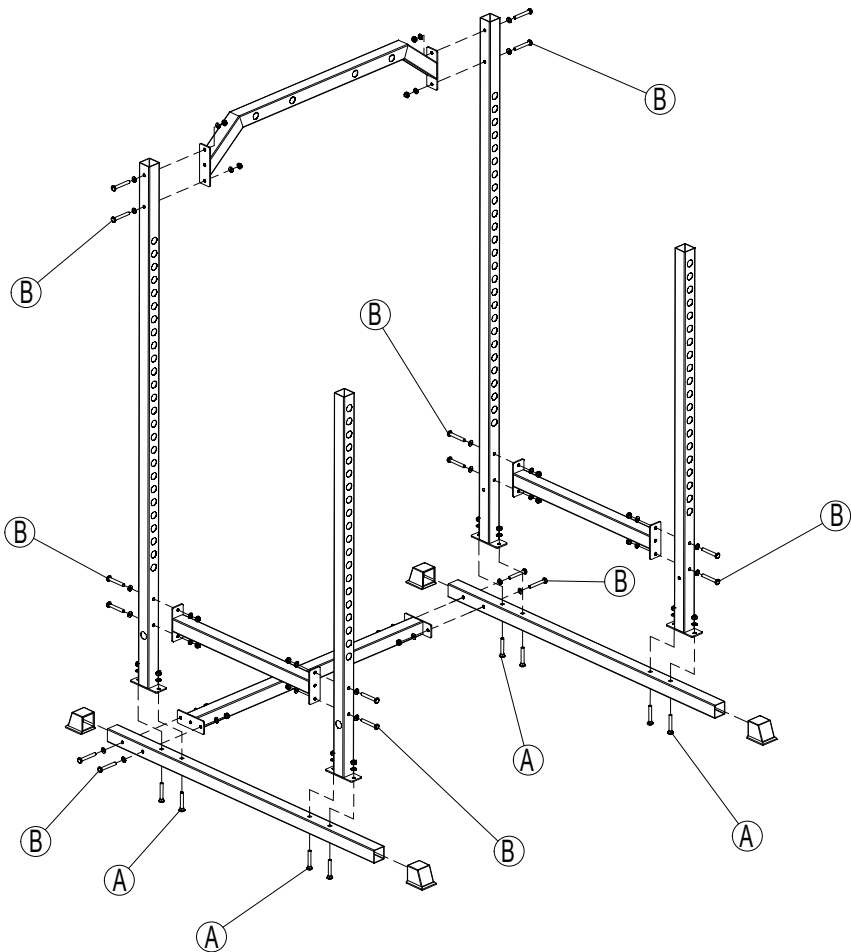
## 2. MONTAGEANLEITUNG / ASSEMBLY INSTRUCTIONS / NOTICE DE MONTAGE / ISTRUZIONI DI MONTAGGIO / MANUAL DE MONTAJE

Schritt 1 / Step 1 / 1<sup>ère</sup> étape / Passaggio 1 / Paso 1:

(A) x8    M10X65

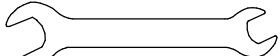
(B) x16    M10X70

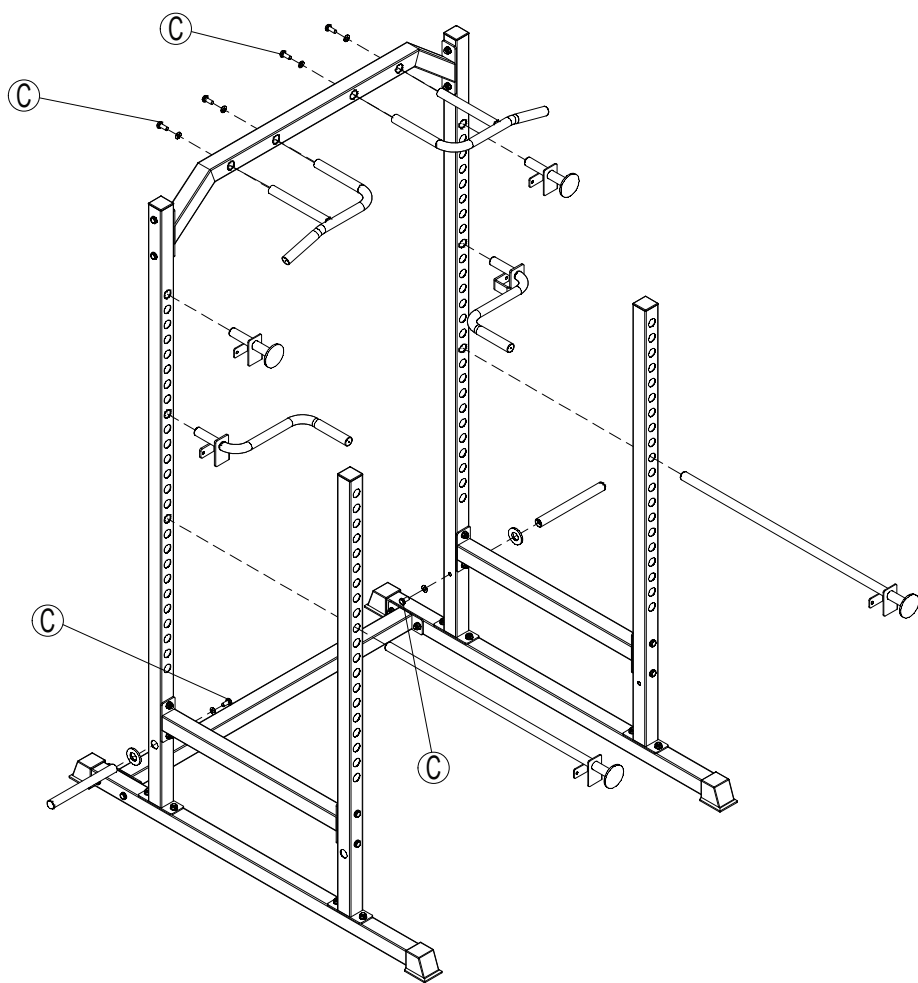
(D) x2  17/14



Schritt 2 / Step 2 / 2<sup>e</sup> étape / Passaggio 2 / Paso 2:

(C) x6   M10X20

(D) x2  17/14



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.

## **INHALTSVERZEICHNIS**

1. TECHNISCHE DATEN .....	6
2. SICHERHEITSHINWEISE .....	6
3. ÜBUNGEN .....	8
4. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE.....	10
5. ENTSORGUNGSHINWEISE .....	10
6. SERVICE UND ERSATZTEILE .....	10
7. GEWÄHRLEISTUNGEN .....	11
8. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	12
9. TEILELISTE .....	13

## 1. TECHNISCHE DATEN

### Produktinformationen

Abmessungen (L x B x H):	136 x 120 x 210 cm
Maximalgewicht für Hantelstangenablage:	250 kg
Gesamtgewicht:	87 kg
Klasse:	H.C. (Heimbereich), EN 957-1, EN 957-2
Maximales Benutzergewicht:	100 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 100 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.
- 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

- Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf oder anderen. Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm.
- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen. Dieser kann Ihnen Ratschläge zu Ihrer Maximalbelastung (Gewicht, Wiederholungen, usw.), der Sie sich stellen möchten, erstellen. Er kann Ihnen zudem detaillierte Informationen zur korrekten Körperhaltung während des Trainings und zu Ihren Trainingszielen geben sowie Fragen zur dazu passenden Ernährung beantworten.
- Unterbrechen Sie Ihr Training sofort, falls Sie sich schwindelig fühlen oder Schmerzen verspüren sollten. Kontaktieren Sie Ihren Arzt.
- 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 mindestens zwei Metern ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produkts.
- Tragen Sie stets geeignete Kleidung und rutschesicheres Schuhwerk.

### **VORSICHT – PRODUKTSCHÄDEN**

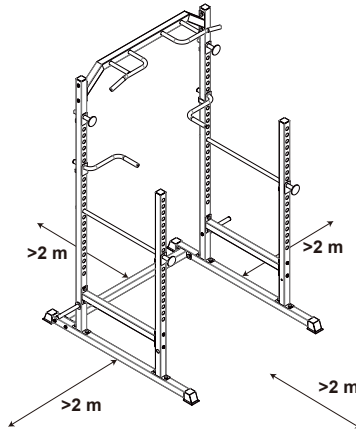
- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses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

### **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.

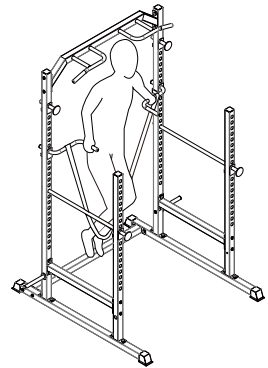
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. GummifüÙe Spuren hinterlassen.

### 3. ÜBUNGEN

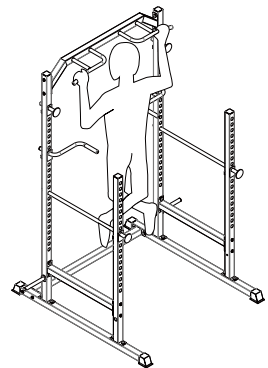


**Vorbereitung:** Befestigen Sie einen Gurt (nicht mitgeliefert) am linken und rechten Arm (9, 10).

- Halten Sie sich am linken und rechten Arm (9, 10) fest. Blickrichtung in den Raum.
- **Option 1:** Drücken Sie Ihr Körpergewicht nach oben, bis Ihre FüÙe locker den Gurt nach vorne bzw. nach hinten überragen.
- **Option 2:** Ziehen Sie Ihre Beine an, bis Ihre FüÙe locker den Gurt nach vorne bzw. nach hinten überragen.

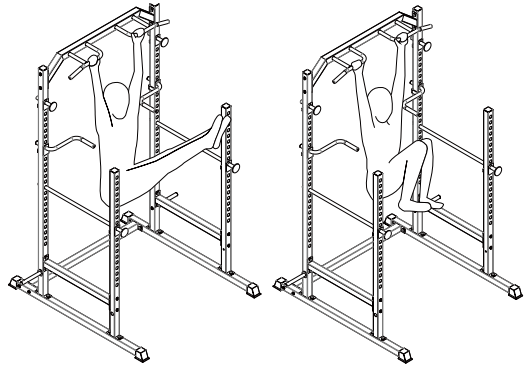


- Halten Sie sich an den Außenseiten der oberen Griffe (7, 8) fest. Blickrichtung zur Wand.
- Ziehen Sie Ihr Körpergewicht an den Armen nach oben. Ihr Kinn sollte bis zur Höhe der oberen Verbindungsstange kommen.



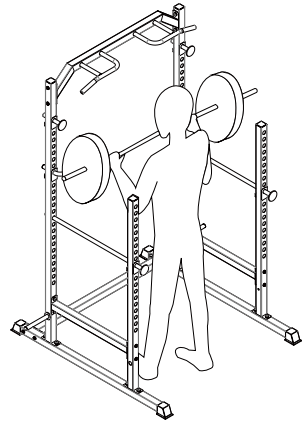


- Halten Sie sich am Mittelteil der oberen Griffe (7, 8) fest. Blickrichtung in den Raum.
- Halten Sie Ihren Oberkörper gerade. Heben Sie Ihre durchgestreckten Beine bis ca. Brusthöhe an. Ziehen Sie dann Ihre Knie bis zur Brust an.

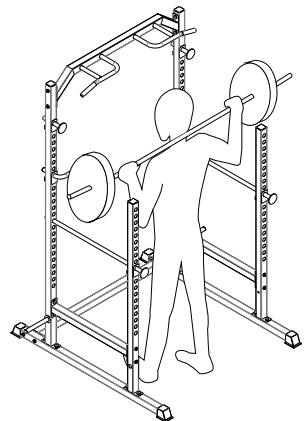


Die einstellbaren Stangen (11, 12) können als Ablagen für Langhanteln (bis. max. 250 kg Gewicht) verwendet werden. Befestigen Sie die einstellbaren Stangen auf gewünschter Höhe und prüfen Sie den festen Sitz der Stangen, bevor Sie mit dem Gewichtheben beginnen.

- Heben Sie die Gewichte entweder vor der Brust oder...



- ... vom Nacken ausgehend an.



#### 4. 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. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen. Dies ist besonders für die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Alle 1 bis 2 Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

#### 5. 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.

#### 6. SERVICE UND ERSATZTEILE

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

<b>Servicezeit:</b>	<b>Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr</b>
<b>Servicehotline:</b>	<b>+49 (0)40 - 780 896 – 35*</b>
<b>E-Mail:</b>	<b>Service@SportPlus.org</b>
<b>URL:</b>	<b><a href="http://www.SportPlus.org">http://www.SportPlus.org</a></b>

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

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

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

## **WICHTIGER HINWEIS**

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

## **7. GEWÄHRLEISTUNGEN**

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

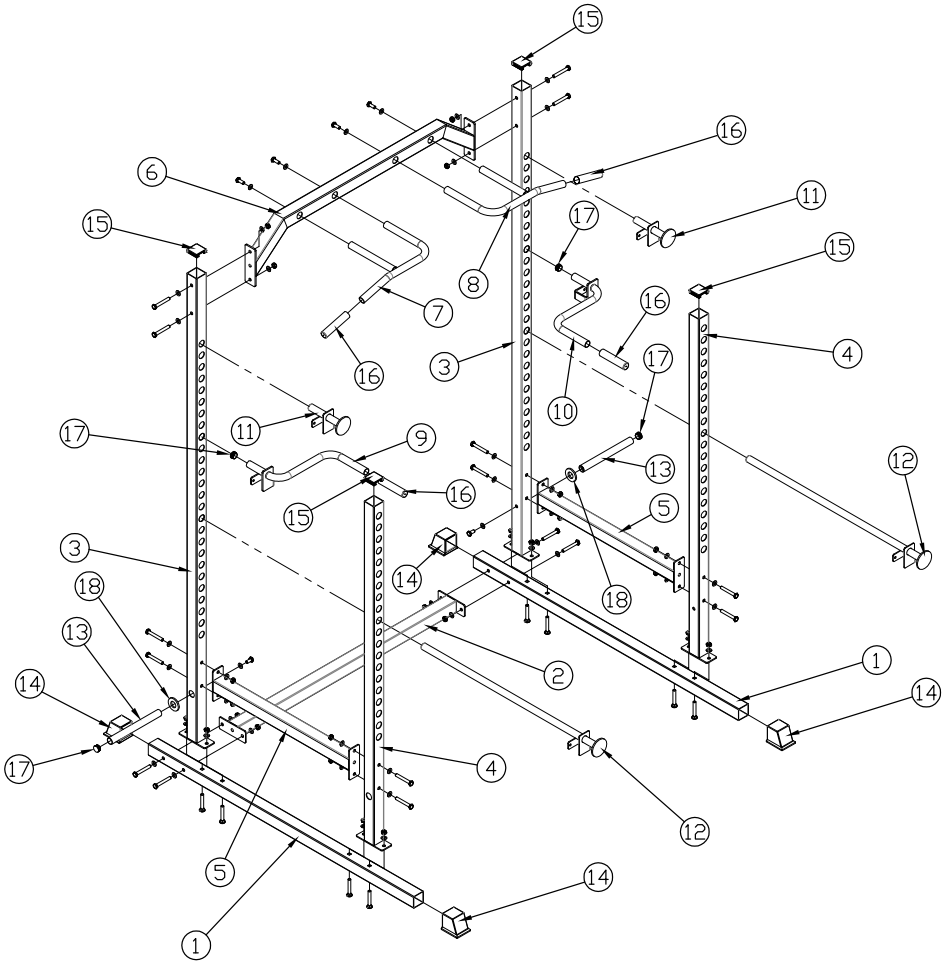
Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

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

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

# 8. EXPLOSIONSZEICHNUNG

DEUTSCH



## 9. TEILELISTE

<b>Nr.</b>	<b>Beschreibung</b>	<b>Anzahl</b>
1	Bodenrahmen	2
2	Untere Querstange	2
3	Vordere Stange	2
4	Hintere Stange	2
5	Querstange	2
6	Obere Verbindungsstange	1
7	Oberer Griff (links)	2
8	Oberer Griff (rechts)	2
9	Linker Arm	1
10	Rechter Arm	1
11	Kurze einstellbare Stange	2
12	Lange einstellbare Stange	2
13	Langes Rohr	2
14	Abdeckkappe	4
15	Abdeckkappe	4
16	Griffabdeckung	4
17	Kurzes Rohr	4
18	Unterlegscheibe	2

Dear Customer,

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

- To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:
- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features. Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference.
- Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

## TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA .....	15
2. SAFETY INFORMATION .....	15
3. EXERCISES .....	17
4. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE .....	19
5. NOTES ON DISPOSAL .....	19
6. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS .....	19
7. WARRANTIES .....	20
8. EXPLODED DIAGRAM .....	21
9. PART LIST .....	22

## 1. TECHNICAL DATA

### Product information

Dimensions (W x H x D):	136 x 120 x 210 cm
Maximum weight for bar catcher:	250 kg
Total weight:	87 kg
Class:	H.C. (Home use), EN 957-1, EN 957-2
Maximum user weight:	100 kg

## 2. SAFETY INFORMATION

### INTENDED USE

- This product is intended for private use and is not suitable for medicinal, therapeutic or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 100 kg.

### DANGER FOR CHILDREN

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- Parents and supervisors should be aware of their responsibility, since, due to children's natural playfulness and love of experimentation, situations and conduct will likely arise for which the training unit is not intended.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

### CAUTION - RISK OF INJURY

- All recommendations in this user manual are only intended for healthy persons and not for persons with heart / cardiovascular or other problems. All tips are intended only as rough suggestions for a training program.
- Make sure to consult your doctor before starting your training routine. Your doctor can give you suggestions regarding the maximum load (weight, repetitions, etc.) that you want to work with. Your doctor may also give you detailed information on the proper posture during exercise and regarding your training targets, as well as answer questions regarding a proper diet.
- Stop exercising immediately if you feel dizzy or experience pain. Consult your doctor.
- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our customer service.

- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Do not use it near water, and keep a distance of at least 2 meters around the product for safety reasons.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.
- Always wear suitable clothes and slip-resistant shoes.

### **CAUTION - PRODUCT DAMAGE**

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

### **INFORMATION ON ASSEMBLY**

- The product should be carefully assembled by a responsible adult. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and lay out all the parts. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of all packaging materials until assembly is completed.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around. Place the packaging materials somewhere where they will not pose any hazards during assembly. Packaging foil or plastic bags pose a suffocation hazard for children!
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.

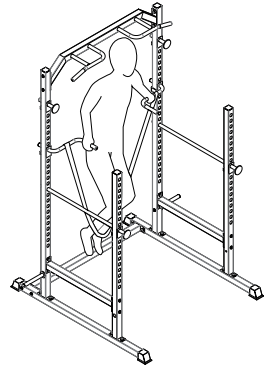


- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.

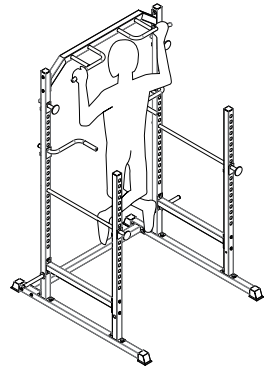
### 3. EXERCISES

**Preparation:** Fasten a harness (not included) to the left and right arm (9, 10).

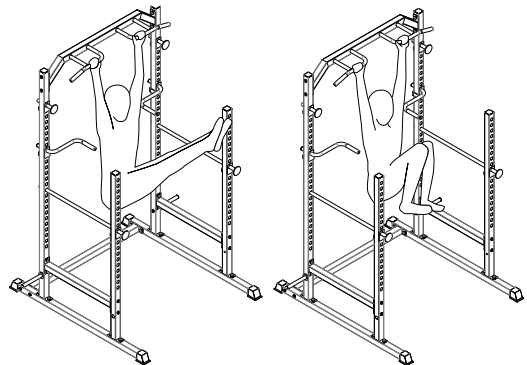
- Grip the left and right arm (9, 10). Face the room.
- **Option 1:** Press your bodyweight upward until your feet loosely extend behind or before the harness.
- **Option 2:** Tighten your legs until your feet loosely extend behind or before the harness.



- Grip the outsides of the upper grips (7, 8). Face the wall.
- Lift your bodyweight with your arms. Your chin should be level with the upper connecting bar.

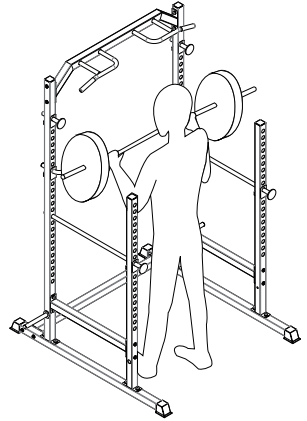


- Grip the middle part of the upper grips (7, 8). Face the room.
- Keep your torso straight. Raise your straightened legs to about chest height. Then pull your knees to your chest.

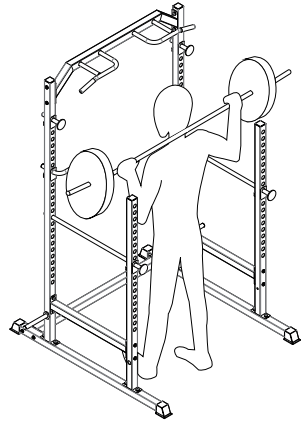


The adjustable bars (11, 12) can be used as catchers for barbells (to a max. weight of 250). Fasten the adjustable bars at the desired height and make sure they are firmly fastened before lifting weights.

- Lift the weights either from your chest or...



- ... from your neck.



#### 4. MAINTENANCE, CLEANING AND CARE

- Make sure that all bolts / nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.  
This is especially important for grips as these parts are in constant contact with parts of your body during training.
- The axles of all moving parts must be greased every 1 to 2 years. You can use an off-the-shelf grease to do so.

#### 5. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled. Separate the packaging materials correctly and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



##### **Used devices do not belong in household waste!**

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment. Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

#### 6. SERVICE AND REPLACEMENT PARTS

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

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

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

##### **Please have the following information at hand when you call.**

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

## **IMPORTANT NOTE**

Please do not send your product to our service team without being requested to do so. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

## **7. WARRANTIES**

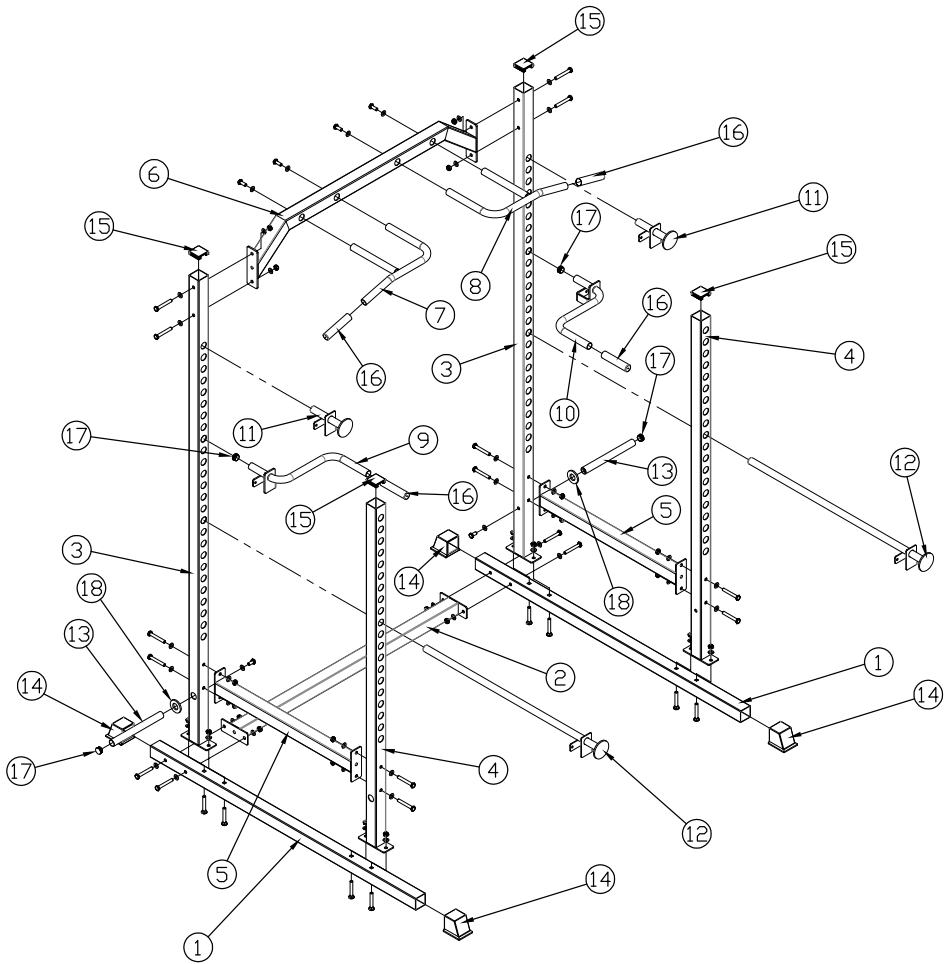
SportPlus guarantees that the product under warranty has been manufactured from the highest quality materials and has been checked with the utmost care.

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

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

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

## 8. EXPLODED DIAGRAM



## 9. PART LIST

No.	Description	Quantity
1	Base frame	2
2	Lower crossbar	2
3	Front bar	2
4	Rear bar	2
5	Cross bar	2
6	Upper connecting bar	1
7	Upper grip (left)	2
8	Upper grip (right)	2
9	Left arm	1
10	Right arm	1
11	Short adjustable bar	2
12	Long adjustable bar	2
13	Long tube	2
14	End cover	4
15	End cover	4
16	Grip cover	4
17	Short tube	4
18	Washer	2

Chère cliente,  
Cher client,

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

- Afin de garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre les consignes suivantes :
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement les instructions suivantes du mode d'emploi !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Néanmoins, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit uniquement tel que décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou tout dommage par inadvertance.
- Conservez ce mode d'emploi afin de pouvoir vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez toujours lui transmettre son mode d'emploi.

## **TABLE DES MATIÈRES**

1. DONNÉES TECHNIQUES .....	24
2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ.....	24
3. EXERCICES.....	26
4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN .....	28
5. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT .....	28
6. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE .....	28
7. GARANTIES.....	29
8. VUE ÉCLATÉE.....	30
9. LISTE DES PIÈCES.....	31

## 1. DONNÉES TECHNIQUES

### Informations sur le produit

Dimensions (L x l x H) :	136 x 120 x 210 cm
Poids maximum pour le support d'haltères :	250 kg
Poids total :	87 kg
Classe :	H.C. (domaine privé), EN 957-1, EN 957-2
Poids maximum de l'utilisateur :	100 kg

## 2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le domaine privé, et non pas dans un but médical et thérapeutique, ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 100 kg.

### DANGER POUR LES ENFANTS

- Les enfants n'ont pas conscience du danger que peut représenter ce produit. Maintenez ce produit hors de la portée des enfants ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible aux enfants et aux animaux domestiques.
- Les parents et toute autre personne exerçant une surveillance doivent être conscients de leur responsabilité, car l'engouement des enfants pour le jeu et leur intérêt pour l'expérimentation sont susceptibles d'entraîner des comportements inadéquats avec ce produit, ainsi que la confrontation à des situations pour lesquelles il n'est pas conçu.
- Ne laissez pas un enfant utiliser le produit sans surveillance ! Effectuez vous-même les réglages correspondants sur le produit et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à maintenir tous les matériaux d'emballage hors de la portée des enfants. Il existe un risque d'asphyxie !

### ATTENTION - RISQUE DE BLESSURES

- Toutes les recommandations incluses dans ce mode d'emploi s'adressent exclusivement à des personnes en bonne santé et non pas à des personnes souffrant de maladies cardiovasculaires. Ces conseils sont surtout donnés à titre indicatif et il ne s'agit que de propositions informatives pour un programme d'entraînement.
- Consultez toujours votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement. Il peut vous donner des conseils sur votre capacité et l'effort maximal admis (poids, répétitions, etc.), ainsi que sur les exercices que vous souhaitez effectuer. Il peut en outre vous donner des informations détaillées sur la posture correcte durant l'entraînement et sur vos objectifs d'entraînement, ainsi que répondre à vos questions sur l'alimentation qui convient à ce genre d'efforts.
- Interrompez immédiatement votre entraînement si vous ressentez des vertiges ou des douleurs. Prenez contact avec votre médecin.
- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre service après-vente.



- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plat, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins deux mètres.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne se trouvent pas à proximité des parties mobiles. N'insérez jamais de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.
- Portez toujours des vêtements appropriés et des chaussures antidérapantes.

### **ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !**

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

### **INSTRUCTIONS RELATIVES AU MONTAGE**

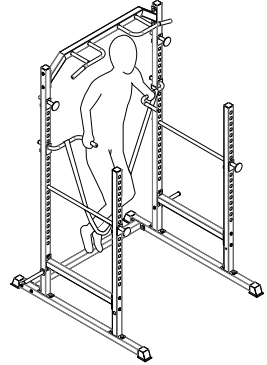
- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage, et regardez les illustrations les représentant.
- Retirez tous les matériaux d'emballage, et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et facilite le montage. Protégez la surface de montage à l'aide d'un revêtement afin de ne pas la salir et / ou la rayer.
- Vérifiez maintenant à l'aide de la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut / recyclez les matériaux d'emballage uniquement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi vous devez agir avec prudence et précautions lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers et ne laissez pas traîner d'objets comme p. ex. un outil. Afin que les matériaux d'emballage ne représentent aucun danger, placez-les immédiatement dans la poubelle destinée au recyclage. Les films ou les sacs en matière plastique constituent un risque d'asphyxie pour les enfants.
- Après avoir monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et tous les écrous sont bien installés et correctement serrés.

- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit puisse laisser des traces, p. ex. pieds en caoutchouc.

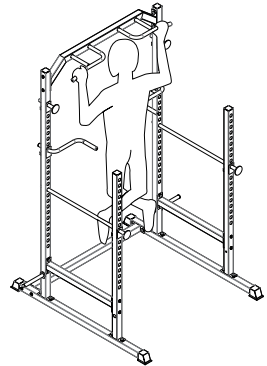
### 3. EXERCICES

**Préparation :** attachez une sangle (non fournie) aux bras gauche et droit (9, 10).

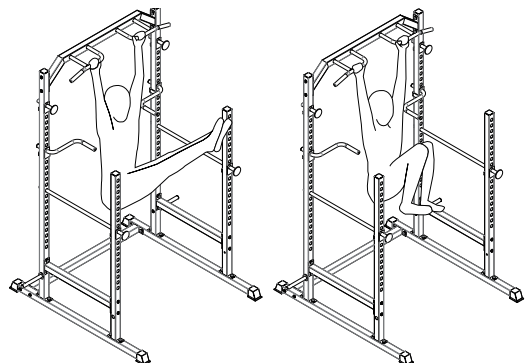
- Tenez-vous bien aux bras gauche et droit (9, 10). Direction du regard vers la pièce.
- **Option 1 :** poussez le poids de votre corps vers le haut, jusqu'à ce que vos pieds dépassent légèrement la sangle vers l'avant ou vers l'arrière.
- **Option 2 :** tirez sur vos jambes jusqu'à ce que vos pieds dépassent légèrement la sangle vers l'avant ou vers l'arrière.



- Tenez-vous en empoignant les extrémités extérieures des poignées supérieures (7, 8). Direction du regard vers le mur.
- Soulevez le poids de votre corps à l'aide des bras vers le haut. Votre menton devrait arriver jusqu'à la hauteur de la barre de raccord supérieure.

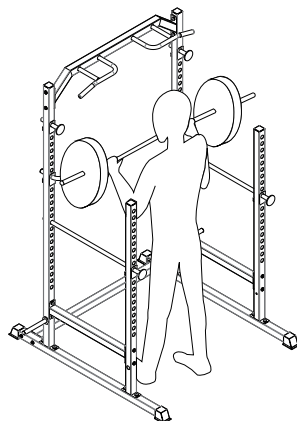


- Attrapez la partie centrale des poignées supérieures (7, 8). Direction du regard vers la pièce.
- Conservez le haut du corps droit. Soulevez vos jambes droites jusqu'à env. la hauteur de votre poitrine. Soulevez les genoux jusqu'à votre poitrine.

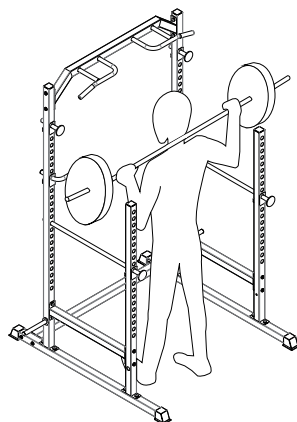


Les barres réglables (11, 12) peuvent être utilisées comme support pour des barres d'haltérophilie (poids jusqu'à un maximum de 250 kg). Fixez les barres réglables à la hauteur désirée et vérifiez le bon positionnement des barres avant de commencer l'haltérophilie.

- Soulevez les poids soit devant la poitrine, soit...



- ... derrière la nuque.



#### 4. MAINTENANCE, NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Vérifiez après le montage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons / écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil à l'aide d'un chiffon légèrement humide et en appliquant si besoin un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage. Cela est particulièrement important pour les poignées, car ces pièces sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés tous les 1 ou 2 ans minimum. Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.

#### 5. CONSIGNES POUR LA MISE AU REBUT

Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.



Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet, afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.

**Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères !**



Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation concernant le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Renseignez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs horaires d'ouverture.

#### 6. SERVICE ET PIÈCES DE RECHANGE

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe au service de la clientèle se tient à votre disposition durant les :

**Heures d'ouverture :** du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

**Service hotline :** +33 - 176 361 493

**Adresse électronique :** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

**Site Internet :** <http://www.SportPlus.org>

Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.

**Veillez vous assurer que vous avez sous la main les informations suivantes.**

- Mode d'emploi
- Numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi)
- Description des pièces / accessoires
- Numéro des pièces / accessoires
- Ticket de caisse avec date d'achat

## **MISES EN GARDE IMPORTANTES**

Veillez à ne pas envoyer à notre adresse votre produit sans la demande explicite de notre équipe au service de la clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non affranchies et / ou aux frais de l'expéditeur.

## **7. GARANTIES**

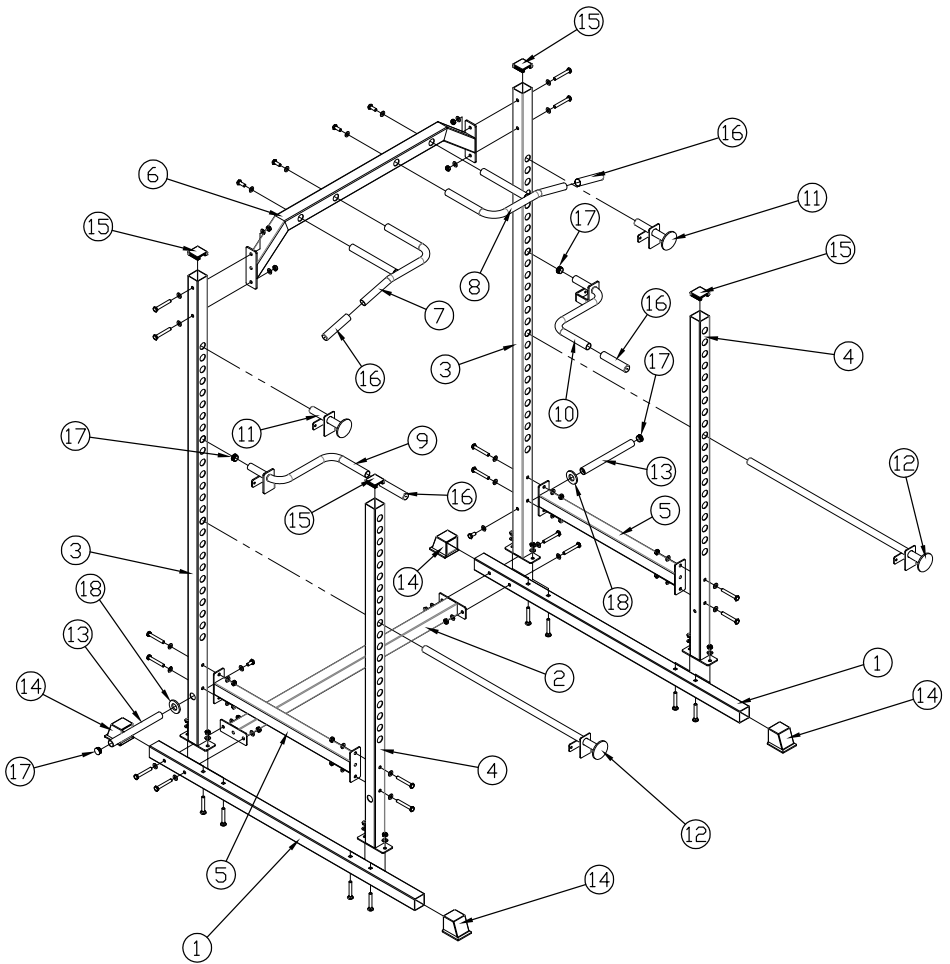
SportPlus certifie que le produit auquel se réfère la garantie a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et / ou un transport inapproprié sont susceptibles d'abroger la garantie.

La durée de la garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages occasionnés par l'exercice d'une force,
- les interventions, les réparations et les modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident,
- l'usure et les matériaux usagés tels que raccord et rembourrage sont aussi exclus.
- le produit est uniquement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

## 8. VUE ÉCLATÉE



## 9. LISTE DES PIÈCES

N°	Description	Quantité
1	Cadre du bas	2
2	Barre transversale inférieure	2
3	Montant avant	2
4	Montant arrière	2
5	Barre transversale	2
6	Barre de raccord supérieure	1
7	Poignée supérieure (gauche)	2
8	Poignée supérieure (droite)	2
9	Bras gauche	1
10	Bras droit	1
11	Barre réglable (courte)	2
12	Barre réglable (longue)	2
13	Tube (long)	2
14	Cache de protection	4
15	Cache de protection	4
16	Manchon de poignée	4
17	Tube (court)	4
18	Rondelle plate	2

Gentile Cliente,

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

- Per garantire funzionamento e prestazioni sempre ottimali del Suo prodotto, La preghiamo di rispettare le condizioni che seguono:
- Prima del primo utilizzo del prodotto, leggere con attenzione e integralmente questo manuale utente.
- Il prodotto è dotato di dispositivi di sicurezza. Tuttavia, leggere con attenzione le avvertenze per la sicurezza e utilizzare il prodotto solo in accordo a quanto descritto nel manuale, al fine di prevenire lesioni o danni accidentali.
- Conservare il manuale per future consultazioni.
- In caso di cessione anche occasionale del prodotto a terzi, accludere sempre parimenti questo manuale.

## INDICE

1. DATI TECNICI .....	33
2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA .....	33
3. ESERCIZI .....	35
4. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA .....	37
5. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO .....	37
6. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO .....	37
7. GARANZIA .....	38
8. DISEGNO ESPLOSO .....	39
9. ELENCO DELLE PARTI .....	40



## 1. DATI TECNICI

### Informazioni sul prodotto

Dimensioni (L x P x A):	136 x 120 x 210 cm
Peso massimo del supporto dell'asta del manubrio:	250 kg
Peso totale:	87 kg
Classe:	H.C. (ambiente domestico), EN 957-1, EN 957-2
Peso max. dell'utente:	100 kg

## 2. AVVERTENZE PER LA SICUREZZA

### UTILIZZO

- Il prodotto è progettato per uso privato e non a scopi clinici, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo supportato dal prodotto è di 100 kg.

### PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono coscienti del pericolo derivato dall'uso di questo prodotto. Pertanto, tenere i bambini lontano dal prodotto. Questo prodotto non è un giocattolo. Il prodotto dovrebbe essere conservato in un luogo non accessibile a bambini e animali domestici.
- Genitori e altri persone incaricate di sorvegliare dovrebbero essere consapevoli che, a motivo della naturale propensione al gioco e della voglia di sperimentare dei bambini, è possibile incorrere in situazioni e comportamenti per i quali tale macchina non è idonea.
- Se si lascia utilizzare il prodotto a un bambino, non lasciare lo stesso incustodito. Impostare il prodotto conformemente e monitorare la sequenza di esercizi.
- Assicurarsi che il materiale di imballaggio non finisca nelle mani dei bambini. Rischio di soffocamento!

### ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Tutte le raccomandazioni contenute in questo manuale utente si riferiscono esclusivamente a soggetti sani e non a persone affette da problemi cardiovascolari o da altre patologie. Tutti i suggerimenti sono da intendersi come indicazioni generiche per un programma di allenamento.
- Consultare sempre il proprio medico prima di iniziare l'allenamento. Quest'ultimo può fornire consigli in merito al carico massimo (peso, ripetizioni e così via) sostenibile. Può inoltre fornire informazioni dettagliate sulla postura corretta durante l'allenamento e sugli obiettivi prefissati, nonché rispondere a quesiti in merito alla dieta più idonea.
- Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di vertigini o se si avverte dolore. Consultare il proprio medico.
- Non utilizzare un prodotto danneggiato o difettoso. In tal caso, rivolgersi a un'officina specializzata o al nostro servizio clienti.

- Prima di ogni utilizzo, esaminare il prodotto per verificare l'assenza di danni. Sostituire immediatamente le parti difettose, così da non compromettere la funzionalità e la sicurezza.
- Assicurarsi che il prodotto non sia mai usato contemporaneamente da più di una persona.
- Usare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, antiscivolo e solida. Non utilizzare in prossimità di acqua e, per motivi di sicurezza, mantenere intorno al prodotto uno spazio libero di almeno 2 metri.
- Assicurarsi che gambe e braccia non si trovino in prossimità delle parti mobili. Non inserire materiali nelle aperture esistenti nel prodotto.
- Indossare sempre abbigliamento idoneo e calzature antiscivolo.

### **ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO**

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

### **NOTE SUL MONTAGGIO**

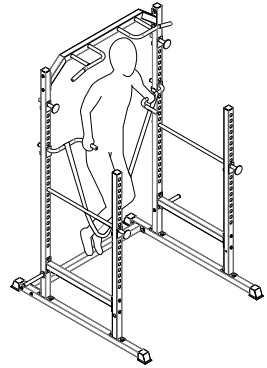
- Il montaggio del prodotto deve essere eseguito con cautela e da una persona adulta. In caso di dubbi, richiedere l'aiuto di una seconda persona con competenze tecniche.
- Prima di iniziare a montare il prodotto, leggere con attenzione i vari passaggi della procedura e osservare le relative illustrazioni.
- Rimuovere tutto il materiale di imballaggio e posizionare le singole parti su una superficie libera. Ciò consente di avere una visione d'insieme e facilita il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporco e graffi utilizzando un apposito rivestimento.
- Usando come riferimento l'elenco delle parti, controllare che la confezione sia integra. Smaltire il materiale di imballaggio solo una volta finito di montare.
- Tenere presente che quando si utilizzano strumenti o si eseguono lavori manuali sussiste sempre il pericolo di lesioni. Procedere quindi con cautela e prudenza durante il montaggio.
- Predisporre di un ambiente di lavoro privo di pericoli, ad esempio, evitare di lasciare in giro utensili. Smaltire il materiale di imballaggio in modo che non causi alcun pericolo. Pellicole o sacchetti in plastica comportano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto secondo le istruzioni del manuale utente, assicurarsi di aver inserito e serrato completamente viti, bulloni e dadi.

- Eventualmente, proteggere il pavimento stendendo un tappetino protettivo (non incluso) sotto il prodotto, poiché non si può escludere, ad esempio, che i piedini in gomma lascino dei segni.

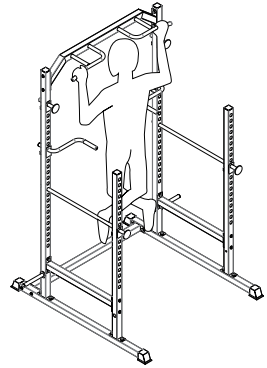
### 3. ESERCIZI

**Preparazione:** Fissare una fascia (non compresa nella fornitura) al bracciolo sinistro e al braccio destro (9,10).

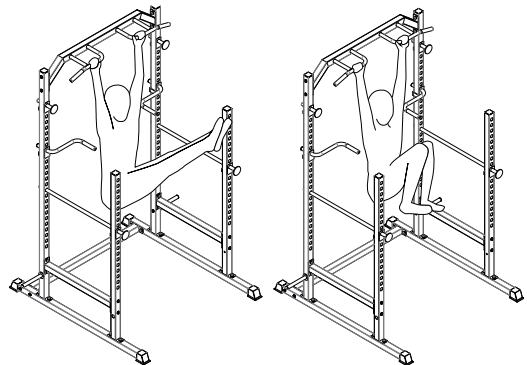
- Tenersi saldamente al braccio sinistro e destro (9,10). Sguardo rivolto in avanti senza un punto fisso.
- **Opzione 1:** Spingere il peso del corpo verso l'alto finché i piedi sporgono liberamente in avanti o indietro oltre la fascia.
- **Opzione 2:** Stendere le gambe finché i piedi sporgono liberamente in avanti o indietro oltre la fascia.



- Tenersi saldamente ai lati esterni delle impugnature superiori (7, 8). Sguardo rivolto verso la parete.
- Portare il peso del corpo verso l'alto facendo forza sulle braccia. Il mento dovrebbe arrivare all'altezza dell'asta superiore di collegamento.

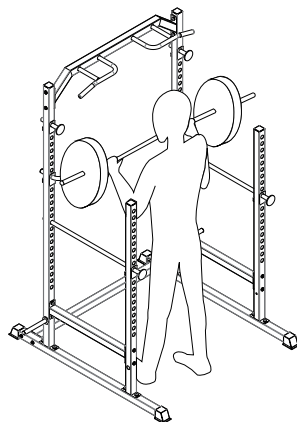


- Tenersi saldamente alla parte centrale delle impugnature superiori (7, 8). Sguardo rivolto in avanti senza un punto fisso.
- Tenere il busto eretto. Sollevare le gambe stese fino ca. all'altezza del petto. Quindi portare le ginocchia al busto.

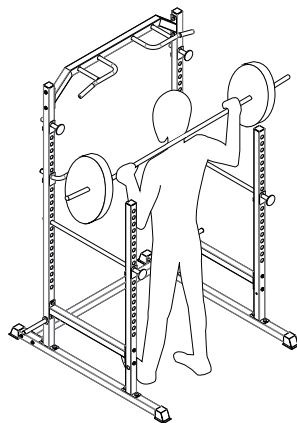


Si possono utilizzare le aste regolabili (11, 12) come appoggio per i manubri lunghi fino (a max. 250 kg di peso). Fissare le aste regolabili all'altezza desiderata e verificare la posizione sicura delle aste prima di cominciare il sollevamento pesi.

- Sollevare i pesi davanti al busto oppure...



- ... dalla nuca.



#### 4. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima dell'utilizzo, verificare il prodotto controllando che tutti i dadi / le viti siano inseriti e serrati correttamente.
- Pulire il prodotto regolarmente con un panno leggermente inumidito con del detergente delicato. Non utilizzare solventi per la pulizia.  
Ciò è particolarmente importante per le impugnature, in quanto questi particolari sono costantemente a contatto del corpo per tutta la durata dell'esercitazione.
- Ogni 1 o 2 anni è necessario lubrificare gli assi delle parti mobili. A tal fine, utilizzare un lubrificante reperibile in commercio.

#### 5. CONSIGLI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono materie prime e possono essere riutilizzati. Separare il materiale di imballaggio secondo il tipo e smaltirlo nel rispetto dell'ambiente. Ulteriori informazioni sono disponibili anche presso l'amministrazione locale.



**Non smaltire i dispositivi usati insieme ai normali rifiuti domestici!**

Smaltire i dispositivi usati responsabilmente! Questo consente di contribuire alla tutela dell'ambiente. Per informazioni relative ai punti di raccolta e agli orari di apertura, rivolgersi all'amministrazione locale.

#### 6. ASSISTENZA E PEZZI DI RICAMBIO

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

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

**Linea diretta per** +39 - 069 480 1459\*

**l'assistenza:**

**E-mail:** Service@SportPlus.org

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

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

**Assicurarsi di avere a disposizione le informazioni seguenti.**

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

## **NOTA IMPORTANTE**

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

## **7. GARANZIA**

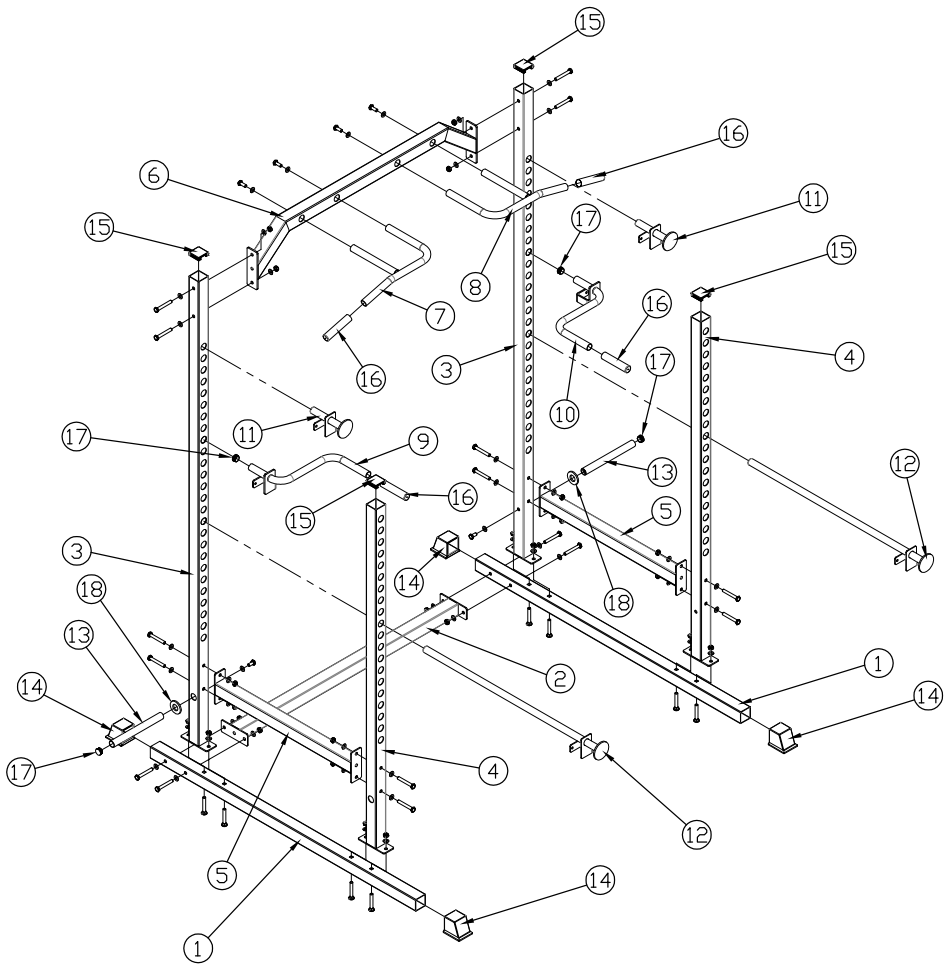
SportPlus assicura che il prodotto coperto da tale garanzia è stato fabbricato con materiali di alta qualità ed è stato controllato con la massima cura.

Affinché la garanzia non sia invalidata, è necessario utilizzare e montare il prodotto in accordo a questo manuale utente. L'utilizzo e/o il trasporto non conformi possono annullare la garanzia.

Il periodo di garanzia, calcolato a decorrere dalla data di acquisto, è di 2 anni. In caso di guasti o difetti al prodotto acquistato, rivolgersi al nostro servizio clienti entro il periodo di 24 mesi a decorrere dalla data di acquisto. La garanzia non copre:

- Danni causati da forze esterne.
- Interventi, riparazioni o modifiche a opera di personale non autorizzato dall'azienda o non specializzato.
- Mancato rispetto del manuale utente.
- Mancato adempimento delle condizioni di garanzia riportate sopra.
- Difetti conseguenti a uso o manutenzione impropri, negligenza o danni accidentali.
- Si escludono inoltre materiali di consumo e usurabili quali, ad esempio, cuscinetti e imbottiture.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso privato. Non si applica alcuna garanzia per l'uso commerciale.

8. DISEGNO ESPLOSO



ITALIANO

## 9. ELENCO DELLE PARTI

<b>N.</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Quantità</b>
1	Telaio a pavimento	2
2	Traversa inferiore	2
3	Barra anteriore	2
4	Barra posteriore	2
5	Barra trasversale	2
6	Barra di collegamento superiore	1
7	Impugnatura superiore (sinistra)	2
8	Impugnatura superiore (destra)	2
9	Braccio sinistro	1
10	Braccio destro	1
11	Asta corta regolabile	2
12	Asta lunga regolabile	2
13	Tubo lungo	2
14	Tappo di protezione	4
15	Tappo di protezione	4
16	Copertura dell'impugnatura	4
17	Tubo corto	4
18	Rondella	2



Estimada cliente  
Estimado cliente,

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

- Para garantizar un funcionamiento y capacidad de rendimiento óptimos de su producto, le pedimos que:
- ¡Antes de usar el producto por primera vez, lea con atención el siguiente manual de instrucciones!
- El producto está equipado con dispositivos de seguridad. De todos modos lea las instrucciones de seguridad y utilice el producto sólo como indicado en las instrucciones, así evitará causar lesiones o daños accidentalmente.
- Conserve estas instrucciones para su futuro uso.
- Si desea compartir el producto con otra persona, coloque siempre este manual de instrucciones.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS TÉCNICOS.....	42
2. INDICACIONES DE SEGURIDAD.....	42
3. EJERCICIOS.....	44
4. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	46
5. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN.....	46
6. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO.....	46
7. GARANTÍAS.....	47
8. PLANO DETALLADO.....	48
9. LISTA DE PIEZAS.....	49

## 1. DATOS TÉCNICOS

### Información del producto

Dimensiones (L x A x Al):	136 x 120 x 210 cm
Peso máximo para soporte de barra de 250 kg mancuerna:	
Peso total:	87 kg
Clase:	H.C. (espacio privado), EN 957-1, EN 957-2
Peso máximo del usuario:	100 kg

## 2. INDICACIONES DE SEGURIDAD

### FINALIDAD DE USO

- El producto está diseñado para uso privado y no es adecuado para fines médicos, terapéuticos o comerciales.
- El peso máximo permitido de este producto es de 100 kg.

### PELIGRO PARA LOS NIÑOS

- Los niños no reconocen el peligro que se puede originar de este producto. Por ello, mantenga a los niños alejados de este producto. Este producto no es ningún juguete. El producto debe guardarse en un lugar, que no sea accesible para niños y mascotas.
- Los padres y las personas responsables deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que deberán contar con situaciones y conductas del niño, debido a su instinto de juego y experimentación, para lo cual no ha sido diseñado el aparato de entrenamiento.
- Si permite que el niño utilice el producto, no le deje sin vigilancia. Realice los ajustes correspondientes en el producto y supervise el desarrollo del ejercicio.
- Asegúrese de que el material de embalaje no caiga en manos de niños. ¡Existe riesgo de asfixia!

### PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

- Todas las recomendaciones de este manual de instrucciones van dirigidas exclusivamente a personas saludables y no a personas con enfermedades del corazón y sistema circulatorio u otras. . Todos los consejos son solamente propuestas generales para un programa de entrenamiento.
- Consulte con su médico antes de empezar con el programa de entrenamiento. Este le podrá facilitar asesoramiento de la carga máxima (peso, repeticiones, etc.) que puede emplear. Asimismo, le podrá facilitar información detallada sobre la postura del cuerpo correcta durante el entrenamiento y sobre sus objetivos de entrenamiento, así como responder a sus preguntas sobre una alimentación adecuada.
- Interrumpa el entrenamiento de inmediato si se siente mareado o con dolores. Contacte con su médico.
- No utilice un producto dañado o defectuoso. En ese caso, diríjase a un taller especializado o a nuestro servicio de atención al cliente.

- Compruebe que el producto está en perfectas condiciones antes de cada uso. Las piezas defectuosas se deberán cambiar de inmediato, ya que pueden afectar a su funcionalidad y seguridad.
- Asegúrese de que sólo una persona a la vez utilice el producto.
- Utilice siempre el producto sobre una superficie horizontal, plana, sólida y antideslizante. Nunca use el producto cerca del agua. Para ello mantenga, por motivos de seguridad, un espacio libre de 2 m alrededor del producto.
- Asegúrese de que los brazos y las piernas no se encuentren cerca de piezas móviles. No introduzca objetos en las aberturas existentes del producto.
- Lleve siempre la vestimenta adecuada y calzado antideslizante.

### **PRECAUCIÓN – DAÑOS EN EL PRODUCTO**

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

### **INDICACIONES SOBRE EL MONTAJE**

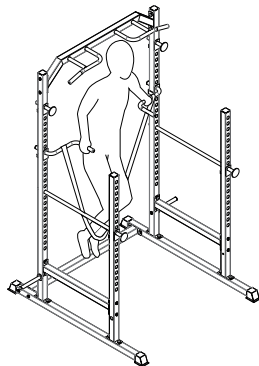
- El montaje del producto lo deberá realizar cuidadosamente una persona adulta. En caso de duda, busque la ayuda de una persona con conocimientos técnicos.
- Antes de empezar a montar el producto, lea los pasos cuidadosamente y vea atentamente el dibujo de montaje.
- Retire la totalidad del material de montaje y coloque las piezas sobre una superficie libre. De esta manera, obtendrá una vista general y le facilitará el montaje. Proteja la superficie de montaje colocando una base para evitar que se raye o se ensucie.
- Compruebe en la lista de piezas que están todos los componentes. Deseche el material de embalaje solo cuando se finalizado el montaje.
- Tenga en cuenta que siempre hay riesgo de lesiones al utilizar herramientas y actividades artesanales. Proceda con cuidado y con cautela a la hora de montar el producto.
- Proporcione un entorno de trabajo sin peligros, por ejemplo, no deje tiradas las herramientas. Guarde todo el material de embalaje, de modo que no pueda presentar riesgos. ¡Las láminas o bolsas de plástico presentan un riesgo de asfixia para los niños!
- Después de haber montado el producto conforme al manual de instrucciones, cerciórese de que ha colocado y apretado correctamente todos los tornillos, pernos y tuercas.

- Para proteger el suelo, coloque una esterilla protectora (no incluida en el suministro) debajo del producto para asegurar que, p. ej., las patas de goma no dejen huellas.

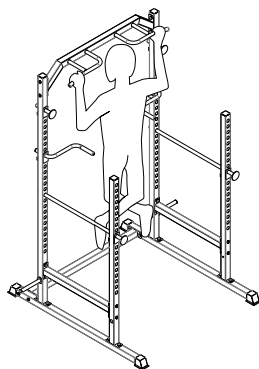
### 3. EJERCICIOS

**Preparación:** Fije una correa (no suministrada) en el brazo izquierdo y derecho (9, 10).

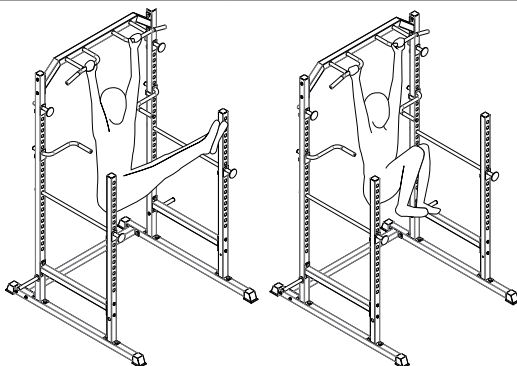
- Sujétese bien del brazo izquierdo y derecho (9, 10). Dirección visual al espacio.
- **Opción 1:** Levante su peso hacia arriba hasta que sus pies superen hacia adelante o hacia atrás la correa.
- **Opción 2:** Encoja sus piernas hasta que sus pies superen hacia adelante y hacia atrás la altura de la correa.



- Sujétese bien en los lados exteriores de los mangos superiores (7, 8). Dirección visual hacia la pared.
- Lleve su peso hacia arriba con los brazos. Su barbilla debería alcanzar la altura de la barra de conexión superior.

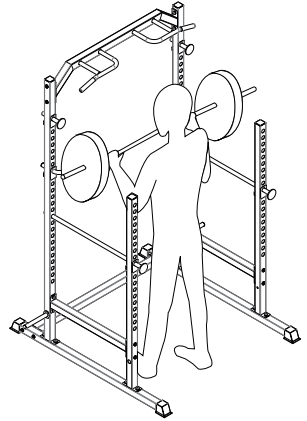


- Sujétese bien en la parte central de los mangos superiores (7, 8). Dirección visual al espacio.
- Mantenga su torso erguido. Levante las piernas estiradas hasta aprox. la altura del pecho. A continuación, encoja las piernas y lleve las rodillas hasta el pecho.

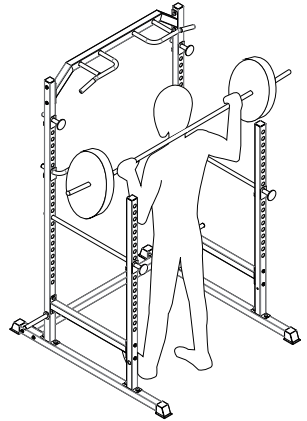


Las barras ajustables (11, 12) pueden utilizarse como soporte para las mancuernas largas (hasta máx. 250 kg de peso). Fije las barras ajustables a la altura deseada y compruebe el firme asiento de las barras antes de empezar con el levantamiento de peso.

- Levante las pesas por delante del pecho o...



- ... comenzando por la nuca.



#### 4. LIMPIEZA, CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Compruebe después del montaje y antes de cada uso del aparato si están todos los pernos / tuercas, y si están correctamente apretados.
- Limpie el aparato regularmente con un paño ligeramente humedecido en un detergente suave. No limpie nunca con disolventes.  
Esto será especialmente importante para los mangos, ya que esta pieza está en contacto constante con parte de su cuerpo durante todo el entrenamiento.
- Los ejes de las piezas móviles se deberán engrasar cada 1 - 2 años. Utilice para ello un lubricante convencional.

#### 5. INDICACIONES DE ELIMINACIÓN



Los materiales de embalaje son materias primas y se pueden volver a usar. Separe los embalajes según su tipo y elimínelos de forma adecuada por interés medioambiental. Póngase en contacto con su administración competente si desea más información.



**¡No tire a la basura doméstica los aparatos antiguos!**

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

#### 6. SERVICIO Y PIEZAS DE REPUESTO

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

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

**Línea telefónica:** +34 - 932 204 048\*

**Correo electrónico:** [Service@SportPlus.org](mailto:Service@SportPlus.org)

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

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

**Asegúrese de recibir la siguiente información.**

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

## INDICACIÓN IMPORTANTE

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

## 7. GARANTÍAS

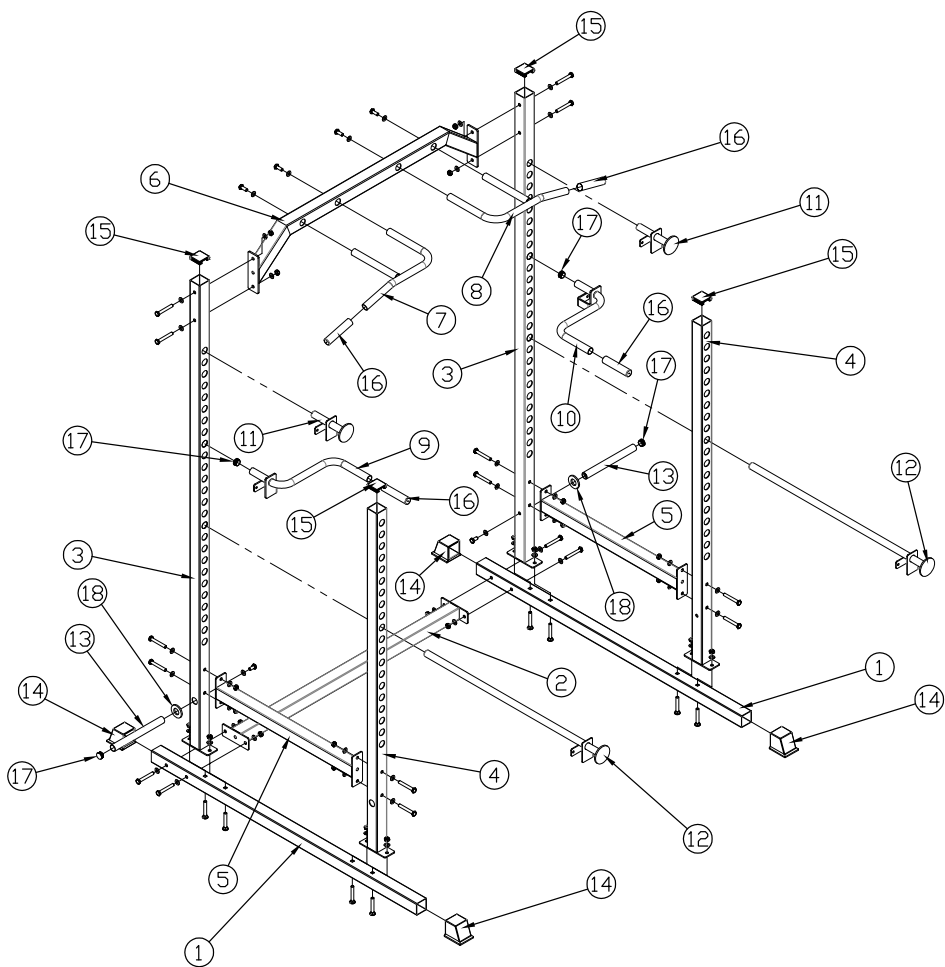
SportPlus garantiza que el producto, en lo que se refiere a la garantía, ha sido fabricado con materiales de alta calidad y comprobado con la máxima atención.

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

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

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

## 8. PLANO DETALLADO





## 9. LISTA DE PIEZAS

Nº.	Descripción	Cantidad
1	Bastidor base	2
2	Barra transversal inferior	2
3	Barra delantera	2
4	Barra trasera	2
5	Barra transversal	2
6	Barra de conexión superior	1
7	Mango superior (izquierdo)	2
8	Mango superior (derecho)	2
9	Brazo izquierdo	1
10	Brazo derecho	1
11	Barra corta ajustable	2
12	Barra larga ajustable	2
13	Tubo largo	2
14	Caperuza	4
15	Caperuza	4
16	Tapa de mango	4
17	Tubo corto	4
18	Arandela	2

DE

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

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

E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

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

GB

Servicehotline: +44 - 203 318 4415

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

E-Mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

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

FR

Service hotline : +33 - 176 361 493

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

Adresse électronique : [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

Site Internet : <http://www.sportplus.org>

IT

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

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

E-mail: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

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

ES

Línea telefónica: +34 - 932 204 048

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

Correo electrónico: [service@sportplus.org](mailto:service@sportplus.org)

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