

BEDIENUNGSANLEITUNG

AB Plank

DE



sportplus₊

SP-ALB-011

**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 Einsatzbereitschaft 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 Bedienungsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN.....	2
2.  SICHERHEITSHINWEISE	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG	5
4. TEILELISTE	6
5. MONTAGEANLEITUNG	7
6. COMPUTER BEDIENUNG.....	9
7. TRAINING.....	10
8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE	15
9. ENTSORGUNGSHINWEISE	16
10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN.....	17
11. PULSMESSTABELLE.....	19

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

- Maße (LxBxH): 102 x 51 x 90 cm
51 x 18 x 130 cm (zusammengeklappt)
- Gesamtgewicht: ca. 8 kg
- Klasse: H
- Max. Gewicht des Benutzers: 100 kg
- Freiraum/Sicherheitsabstand: 2 m (zu allen Seiten)

Spezifikationen des Computers

- Anzahl der Batterien: 2
- Batterietyp: 1,5 V AA / LR06
- Computerfunktionen: Zeit, Kalorienverbrauch, Trainingschritte (Gesamt + pro Minute)

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs basiert auf einem Schätzwert.

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische, therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 100 kg.
- Das Produkt stärkt und strafft bei regelmäßigem Training die Bauch-, Bein- und Pomuskulatur.

GEFAHR FÜR KINDER

- Batterien können bei Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie Batterien deshalb für Kinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.
- 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 Erstickenungsgefahr!
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder fern von diesem Produkt.

VORSICHT - VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unseren Kundendienst.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem ebenen, rutschfesten, waagerechten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mindestens 2 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 Produktes.
- **Warnung!** Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen. Überanstrengen Sie sich nicht. Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

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

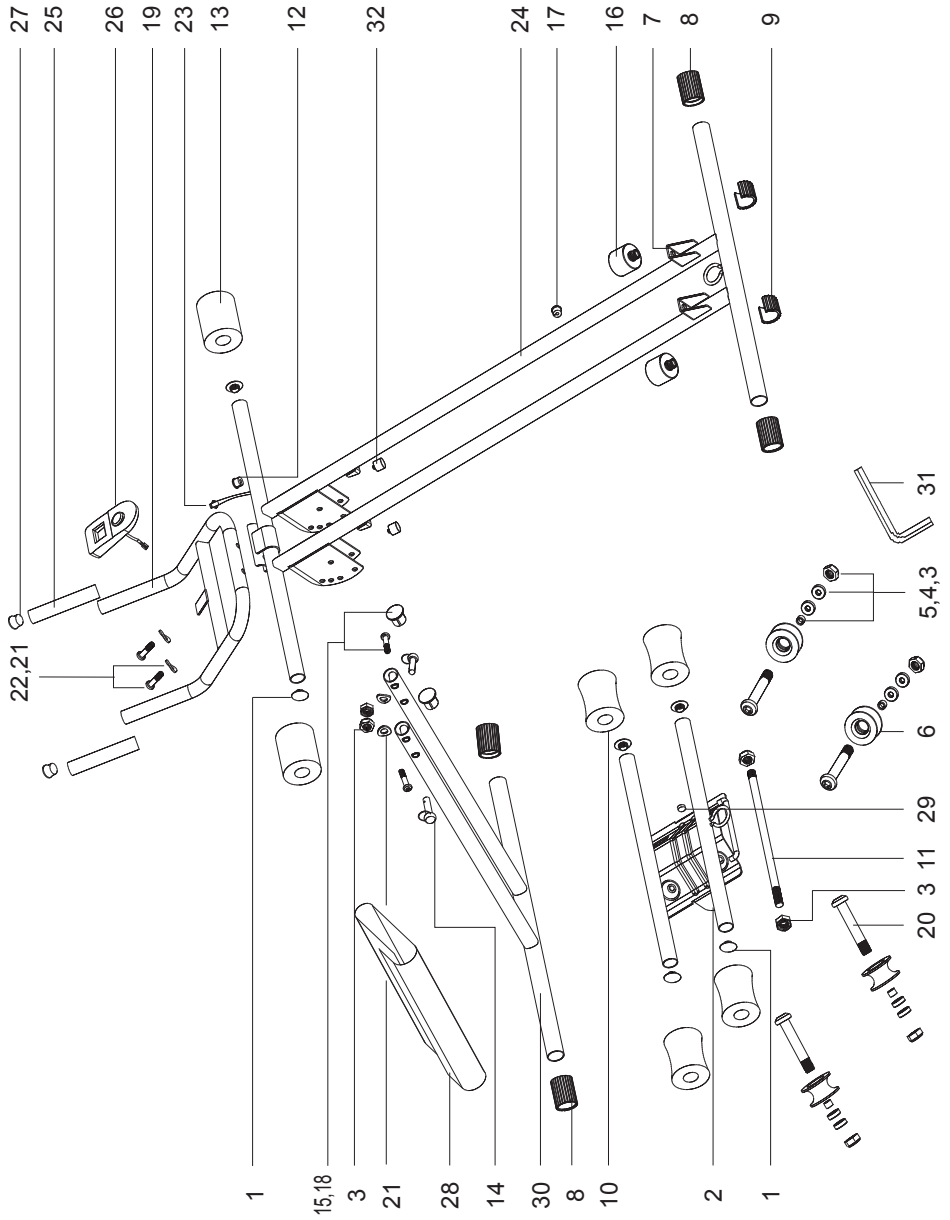
HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Entnehmen Sie Batterien, wenn diese verbraucht sind oder Sie das Produkt länger nicht benutzen. So vermeiden Sie Schäden, die durch Auslaufen entstehen können.
- Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden. Es besteht EXPLOSIONSGEFAHR!
- Ein Batteriewechsel wird notwendig, sobald die Anzeige schwächer wird oder vollständig verblasst.
- Achten Sie beim Einsetzen von Batterien auf die richtige Polung (+) und (-). Ersetzen Sie stets alle Batterien durch neue, verwenden Sie nicht alte und neue Batterien oder Batterien verschiedenen Typs gemeinsam!
- Verwenden Sie vorzugsweise Alkali-Batterien, da diese von längerer Lebensdauer sind als herkömmliche Zink-Kohle-Batterien.

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 Aufbausritte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Explosionszeichnung 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 nach abgeschlossener Montage.
- 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 kann. Folien oder Kunststofftüten bergen eine Erstickungsgefahr für Kinder!
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

3. EXPLOSIONSZEICHNUNG



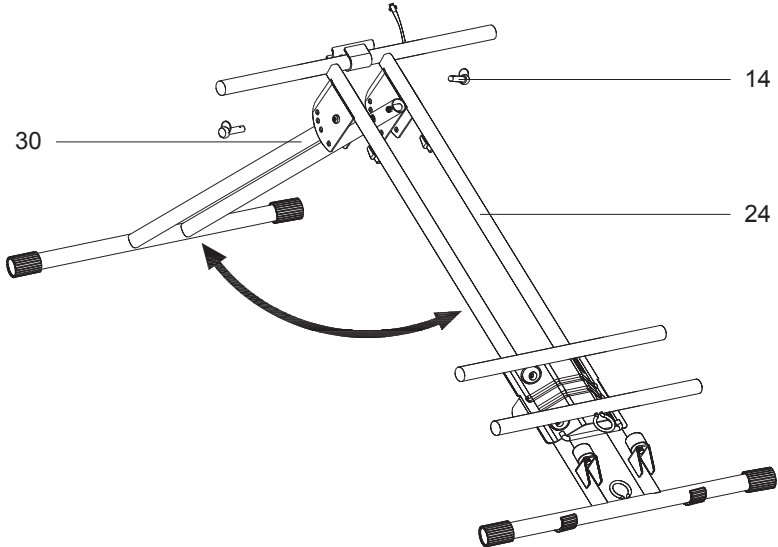
4. TEILELISTE

Nr.	Teil	Menge
1	Endstopfen	6
2	Schlitten	1
3	Mutter (M8)	8
4	Lager	8
5	Metallbuchse	4
6	Rollen	4
7	Halterung für Gummipuffer (groß)	2
8	Endkappe	4
9	Schutzkappe	2
10	Schaumstoffpolster	4
11	Schacht	1
12	Hülse für Computerkabel	1
13	Schaumstoffpolster (Hauptrahmen)	2
14	Sicherungsstift $\varnothing 8 \times 55$	2
15	Inbusschraube (M8*40)	2
16	Gummipuffer (groß)	2
17	Hülse für Computersensor	1
18	Endkappe (Hauptrahmen)	2
19	Haltegriff	1
20	Inbusschraube (M8*30)	4
21	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8$	4
22	Inbusschraube (M8*35)	2
23	Computerkabel	1
24	Hauptrahmen	1
25	Schaumstoffgriff	2
26	Computer	1
27	Endkappe (Lenkstange)	2
28	Abdeckhülle	1
29	Magnet	1
30	Vorderer Rahmen	1
31	Inbusschlüssel	1
32	Gummipuffer (klein)	2

5. MONTAGEANLEITUNG

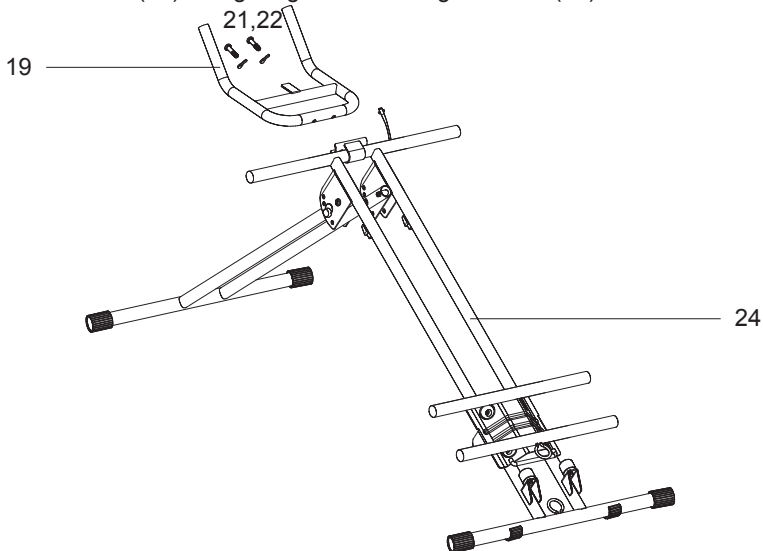
SCHRITT 1

- Klappen Sie Haupttrahmen (24) und Vorderseite (30) ganz aus. Stecken Sie die beiden Stifte (14) in die dafür vorgesehenen Löcher, um das Produkt zu sichern.



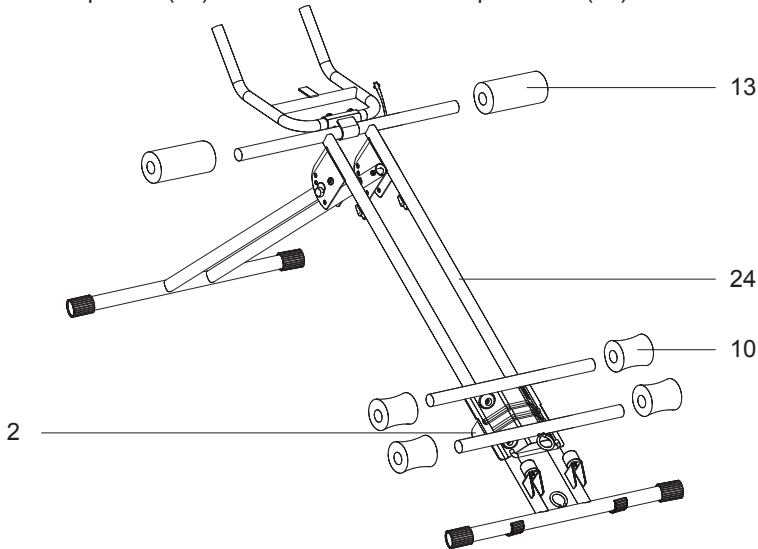
SCHRITT 2

- Befestigen Sie die Lenkstange (19) am Haupttrahmen (24). Sichern Sie mit 2 Sätzen Inbusschrauben (22) und gebogenen Unterlegscheiben (21).



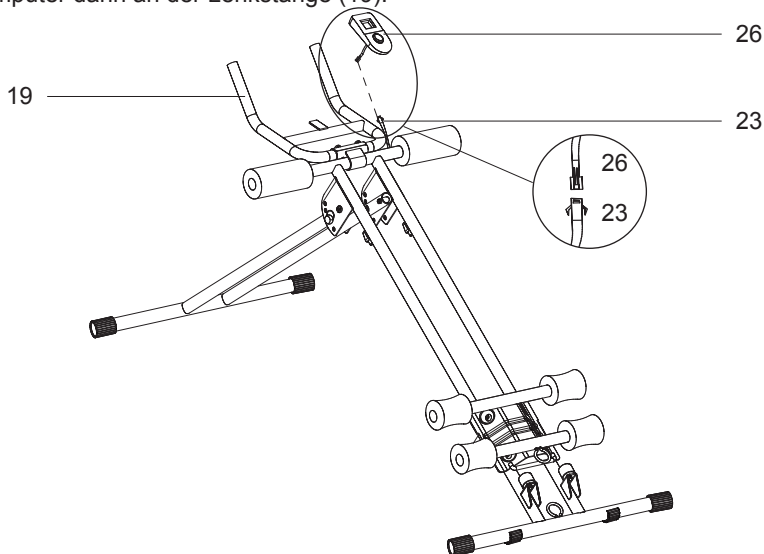
SCHRITT 3

- Setzen Sie die Schaumstoffpolster (10) auf den Schlitten (2). Die größeren Schaumstoffpolster (13) stecken Sie auf den Hauptrahmen (24).

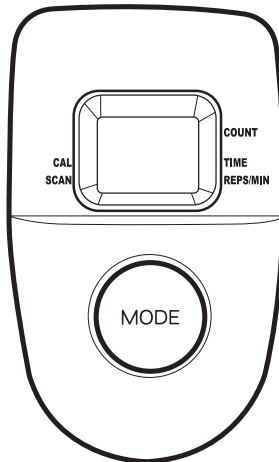


SCHRITT 4

- Verbinden Sie den Computer (26) mit dem Computerkabel (23). Befestigen Sie den Computer dann an der Lenkstange (19).



6. COMPUTER BEDIENUNG



Taste **MODE**:

- **Modus:** Auswählen der gewünschten Funktion
- **Reset:** Zeit, Trainingsschritte, Kalorien zurücksetzen (Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten)

FUNKTIONEN:

1. **AUTO ON/OFF**

- Der Computer schaltet sich automatisch bei Drücken einer beliebigen Taste ein oder wenn der eingebaute Sensor Benutzung des Produktes registriert
- Der Computer schaltet sich automatisch aus, falls ca. 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder falls der Sensor während dieses Zeitraums keine Benutzung des Produktes registriert.

2. **SCAN**

- Anzeige aller Funktionen (Time, Reps/Min, Count, Cal) in 4-Sekunden-Intervallen.

3. **TIME**

- Anzeige der Trainingsdauer (von 00:00 bis maximal 99:59).

4. **REPS/MIN**

- Anzeige der Trainingsschritte pro Minute (von 0 bis maximal 120).

5. **COUNT**

- Anzeige der Trainingsschritte (Gesamt) (von 0 bis maximal 9999).

6. **CAL**

- Anzeige verbrauchter Kalorien von Trainingsbeginn bis -ende (von 0 bis maximal 9999).

Betriebstemperatur des Computers: 0°C bis +40°C

Lagertemperatur des Computers: -10°C bis +60°C

7. TRAINING

TRAININGSTIPPS

Alle Empfehlungen innerhalb dieser Bedienungsanleitung richten sich ausschließlich an gesunde Personen und nicht an Personen mit Herz-/Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bei allen Tipps handelt es sich nur um grobe Vorschläge für ein Trainingsprogramm. Konsultieren Sie falls notwendig Ihren Arzt für Ratschläge entsprechend Ihrer persönlichen Bedürfnisse.

Die folgenden Seiten erklären detailliert, wie Sie Ihr neues Trainingsgerät benutzen können und dienen der Verdeutlichung der Grundlagen des Fitnesstrainings. Um Ihr gesetztes Trainingsziel zu erreichen, ist es unumgänglich, dass Sie sich selbst, mit diesem Handbuch als Leitfaden, über wichtige Punkte zur generellen Entwicklung eines Trainingsprogramms und der exakten Einsatzweise des Produkts informieren. Daher bitten wir Sie, diese Punkte vollständig durchzulesen und ihnen größte Aufmerksamkeit zu schenken.

ZUSAMMENSTELLEN EINES TRAININGSPROGRAMMS

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

1. INTENSITÄT

Der Grad physischer Anstrengung während des Trainings muss höher als bei normaler Belastung liegen, darf dabei jedoch nicht Kurzatmigkeit oder Erschöpfung auslösen. Eine geeignete Richtlinie für die Trainingseffektivität ist Ihr Puls. Der Puls sollte während des Trainings auf einem Niveau von 70% bis 85% Ihres Maximalpulses liegen (zur Bestimmung und Berechnung dieses, siehe 11. PULSMESSTABELLE). Während der ersten Woche sollte Ihr Puls während des Trainings unter 70% Ihres Maximpulses liegen. Während der folgenden Wochen und Monate sollte Ihre Pulsfrequenz langsam auf ein höheres Niveau von 85% Ihres Maximalpulses ansteigen. Desto besser Ihre körperliche Kondition wird, desto mehr müssen Ihre Trainingsanforderungen erhöht werden. Dies kann durch Erhöhung der Trainingsdauer und/oder der Schwierigkeitsstufe erreicht werden. Zur Pulsmessung können Sie die folgenden Methoden anwenden:

- a) Pulskontrollmessung auf gewöhnliche Art (z.B. Fühlen Ihres Pulses am Handgelenk und Zählen der Schläge für eine Minute).
- b) Pulskontrollmessung mit geeigneten und kalibrierten Pulsmessgeräten (erhältlich in Sanitätsartikelgeschäften).



WARNUNG!

Die Anzeige für die Pulsfrequenz könnte ungenau sein. Ein Übertrainieren könnte zu ernsthaften Verletzungen oder Tod führen. Falls Sie Ohnmachtsgefühle bekommen, unterbrechen Sie die Übung umgehend.

2. REGELMÄSSIGKEIT

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

3. TRAININGSPHASEN

Jede Trainingseinheit sollte aus 3 Trainingsphasen bestehen:

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

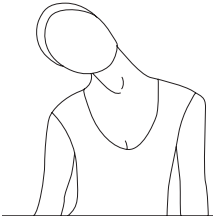
Innerhalb der „Aufwärmphase“ sollte Ihre Körpertemperatur und Sauerstoffaufnahme langsam gesteigert werden. Dies kann durch gymnastische Übungen oder Stretching für 5 bis 10 Minuten erreicht werden. Eine Liste geeigneter Dehnübungen für die Beinmuskulatur kann unten stehend gefunden werden. Nach dem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

4. MOTIVATION

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

DEHNÜBUNGEN

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



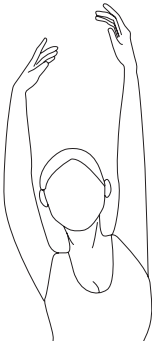
ÜBUNGEN FÜR DEN NACKEN

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.



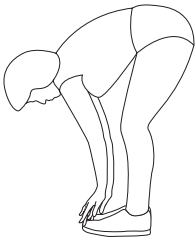
ÜBUNGEN FÜR DIE OBERSCHENKEL

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

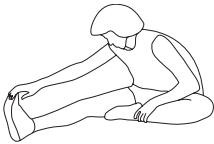
Setzen Sie sich auf den Boden, und legen Sie Ihre Füße so aneinander, dass Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leisten. Drücken Sie die Knie nun vorsichtig nach unten. Halten Sie diese Position wenn möglich 30-40 Sekunden.



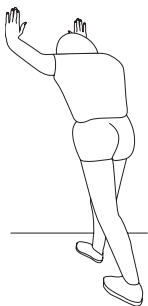
ZEHEN BERÜHREN

Biegen 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



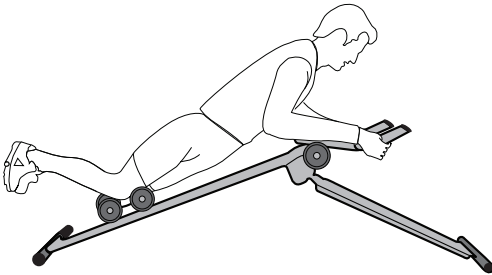
Setzen Sie sich auf den Boden, und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Winkeln Sie Ihr linkes Bein an, und legen Sie Ihren Fuß an den rechten Oberschenkel. Versuchen Sie nun, mit dem rechten Arm Ihren rechten Fuß zu erreichen. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.



ÜBUNGEN FÜR DIE WADEN / ACHILLESSEHNE

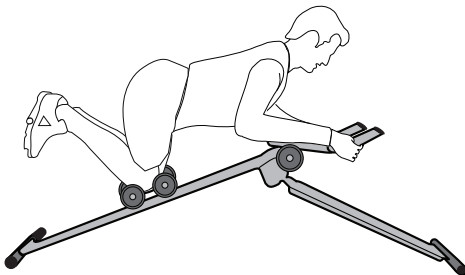
Legen Sie beide Hände an die Wand, und stützen Sie sich mit Ihrem ganzen Körper ab. Stellen Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein nach hinten. Dabei wird das hintere Bein gedehnt. Halten Sie diese Position möglichst 30-40 Sekunden.

TRAININGSÜBUNGEN



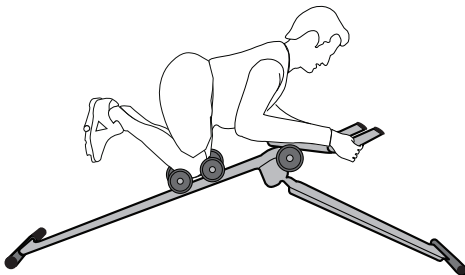
AUSGANGSPOSITION

Halten Sie sich mit Ihren Händen an der Lenkstange (19) fest. Stützen Sie die Ellbogen auf die Schaumstoffpolster (13) und die Knie auf die Schaumstoffpolster (10) auf. Achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.



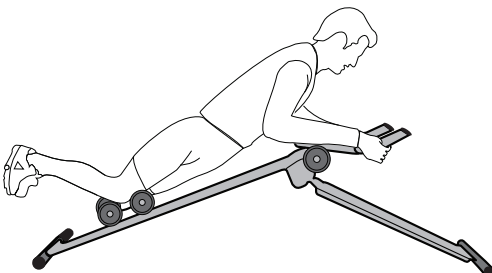
KÖRPER ANHEBEN

Ziehen Sie nun Ihr ganzes Körpergewicht mit Ihren Händen nach oben, ähnlich wie bei einem Klimmzug. Ihre Beine gleiten dabei mit dem Schlitten nach oben.



ENDPOSITION

Ziehen Sie Ihre Beine so weit wie möglich nach oben. Die Knie sollten fast Ihre Brust berühren.



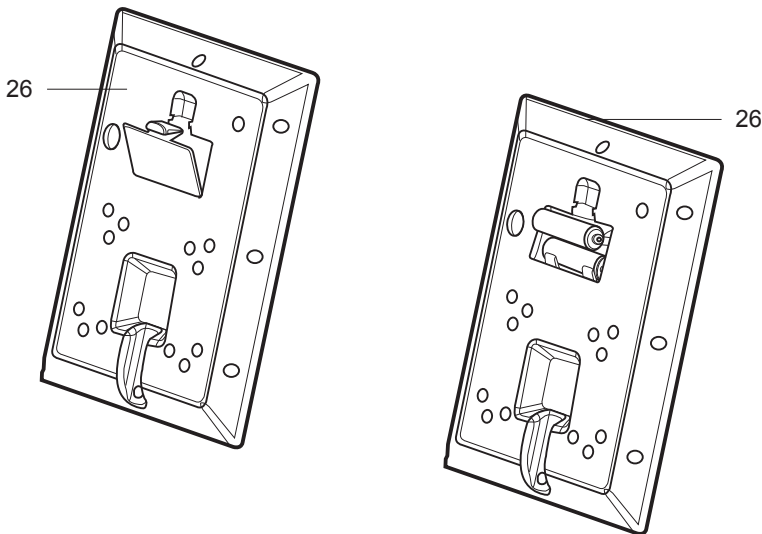
ZURÜCK ZUR AUSGANGSPOSITION

Senken Sie Ihren Körper nun langsam und gleichmäßig wieder ab, bis Sie in die Ausgangsposition zurückgelangen. Dies ist ein vollständiger Übungsablauf.

8. WARTUNG, REINIGUNG UND PFLEGE

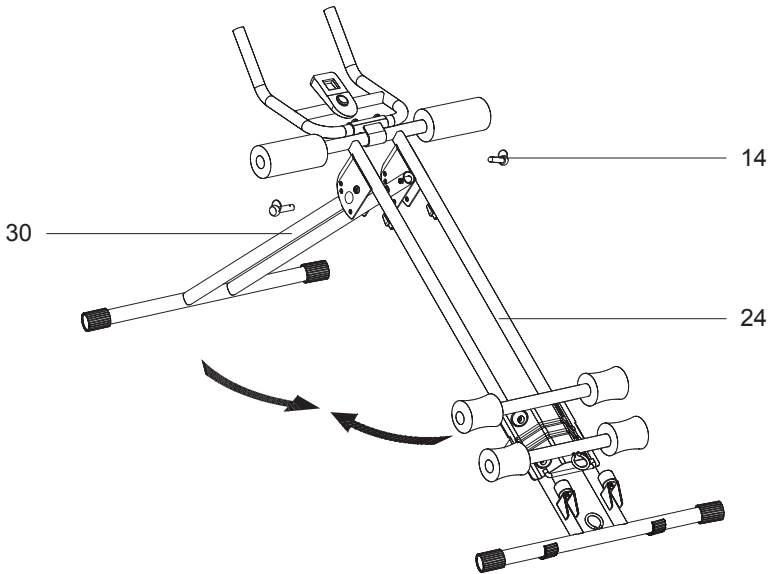
- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor jedem Einsatz des Produkts, ob alle Bolzen/Muttern vollständig und korrekt angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Produkts kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Achten Sie hierbei speziell auf Schweißnähte an den Verbindungsstellen und auf die beweglichen und einstellbaren Teile.
- Reinigen Sie das Produkt regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers.
- Dies ist besonders die Haltegriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen.
- Leere Batterien stellen Sondermüll dar; bitte entsorgen Sie diese vorschriftsmäßig und keinesfalls mit dem normalen Hausmüll.
- Wenn Sie das Gerät nicht mehr verwenden wollen, entfernen Sie zunächst die Batterien aus dem Computer und entsorgen Sie diese separat als Sondermüll.

AUSTAUSCHEN DER BATTERIEN



- Falls der Bildschirm schwach werden oder gelegentlich aufflackern sollte, müssen die Batterien ausgetauscht werden.
- Öffnen Sie dazu die Abdeckung des Batteriefaches an der Rückseite des Computers (26) und setzen Sie zwei neue Batterien ein.
- Es werden zwei 1,5 V AA Batterien benötigt. Ersetzen Sie alte Batterien immer durch neue Batterien und achten Sie beim Einsetzen immer auf die korrekte Polarität.

TRANSPORT



- Ziehen Sie die beiden Stifte (14) aus den Löchern, um das Produkt zu entsichern.
- Klappen Sie Haupttrahmen (24) und Vorderseite (30) zusammen.
- Achten Sie beim Transport darauf, dass das Produkt nicht mit scharfen Gegenständen kollidiert.

9. ENTSORGUNGSHINWEISE



Hinweise zum Umweltschutz:

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



Batterien gehören nicht in Hausmüll!

Entsorgen Sie Batterien umweltgerecht und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

10. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

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

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

KUNDENDIENST

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

Servicehotline: 0049 (0) 700 - 77 67 87 587 (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>

Halten Sie hierzu bitte folgende Unterlagen bereit:

- 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.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

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.

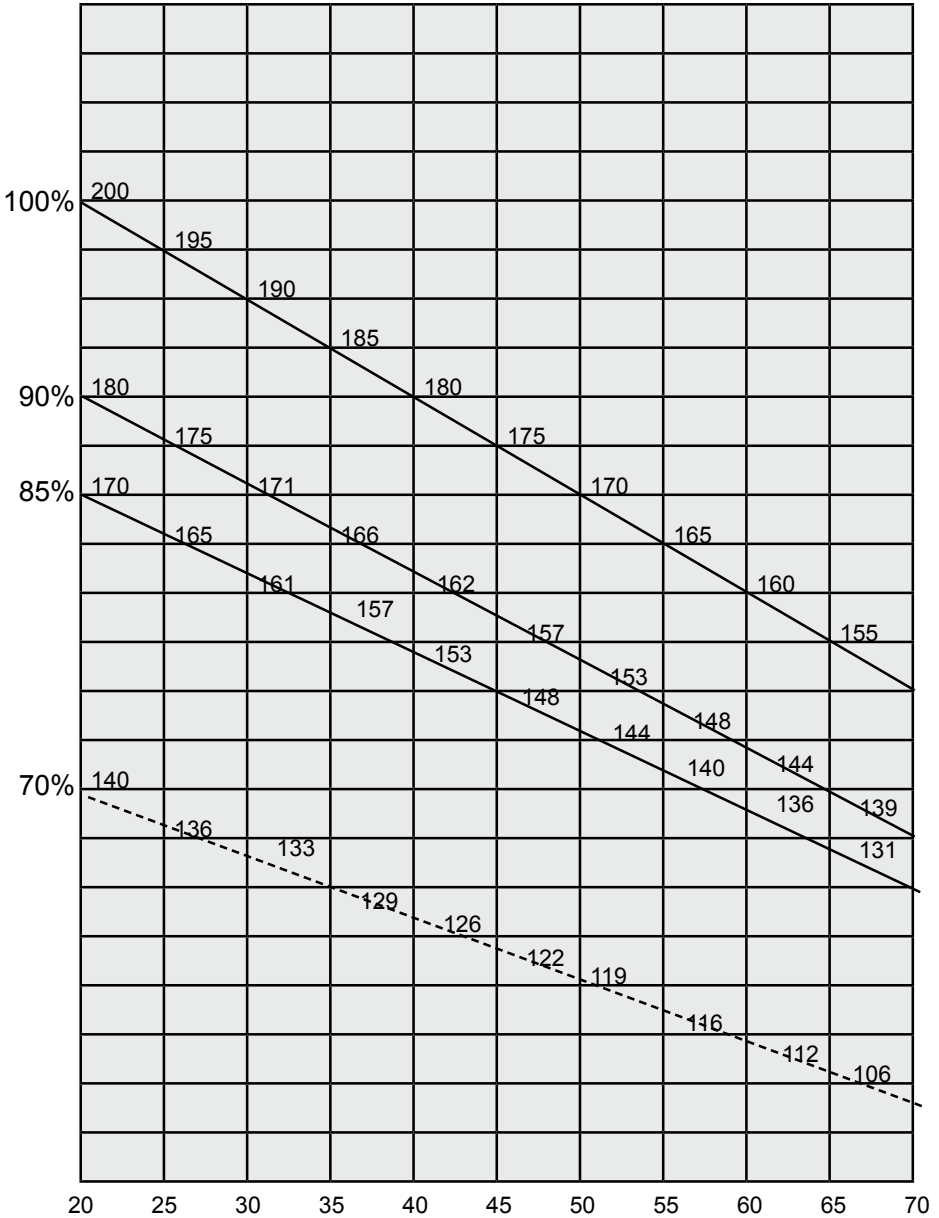
Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- 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 Verbrauchs-materialien.

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

11. PULSMESSTABELLE

x-Achse = Alter in Jahren von 20 bis 70; y-Achse = Pulsschläge je Minute von 100 bis 220.



Berechnungsformeln:

Maximalpuls = 220 - Alter

90% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,9

85% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,85

70% des Maximalpulses = (220 - Alter) x 0,7

SportPlus Vertriebsges. mbH
Frankenstr. 16
D-20097 Hamburg

sportplus+