



# Bedienungsanleitung

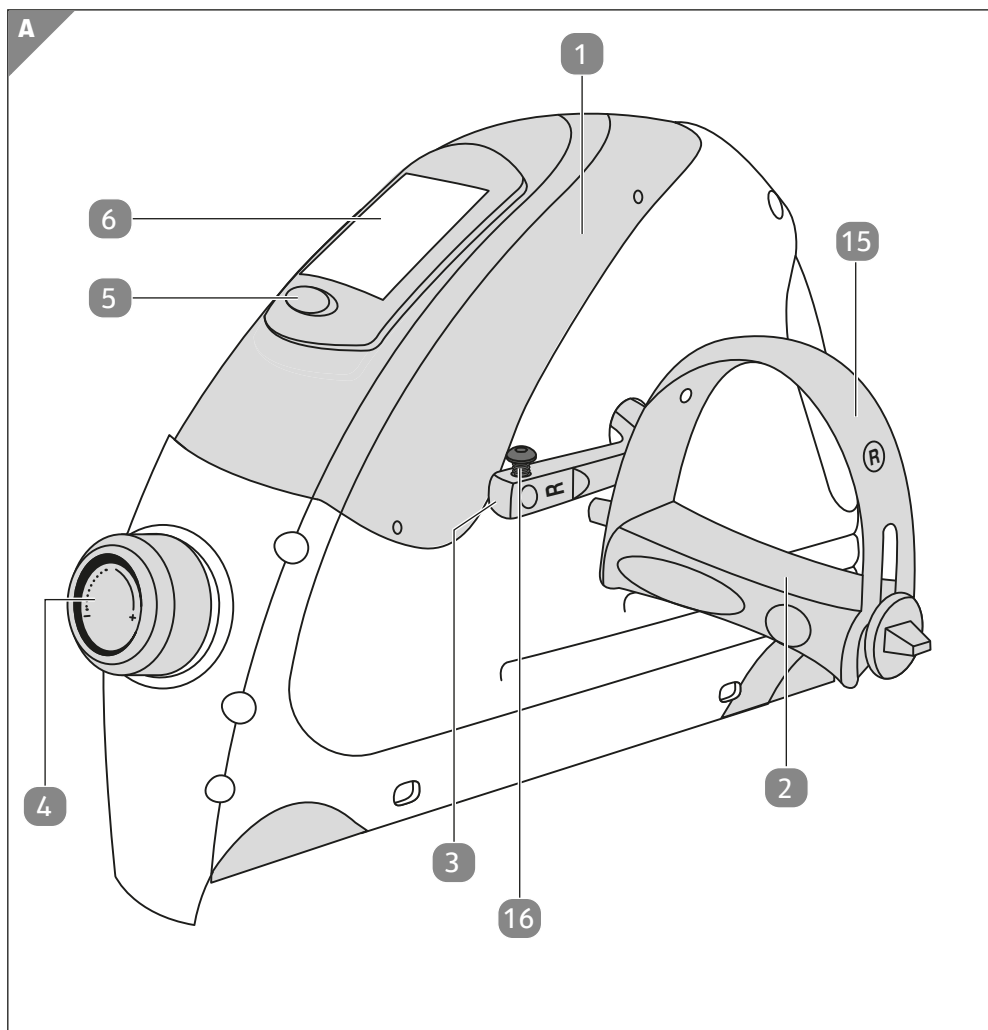


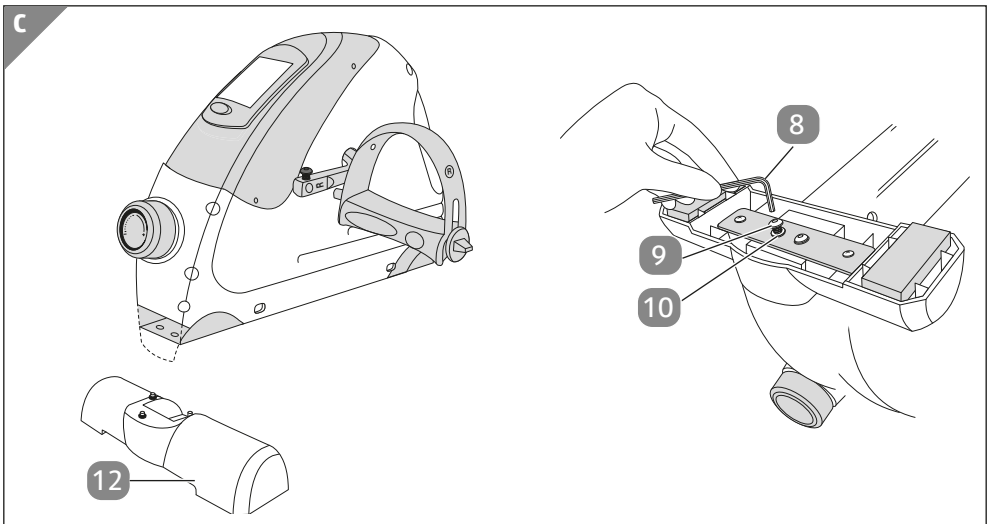
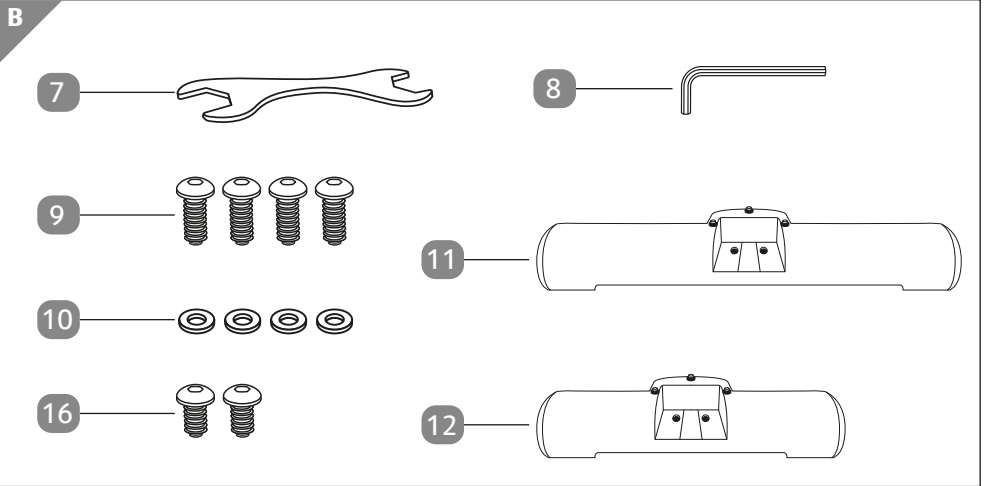
## Arm- und Beintrainer

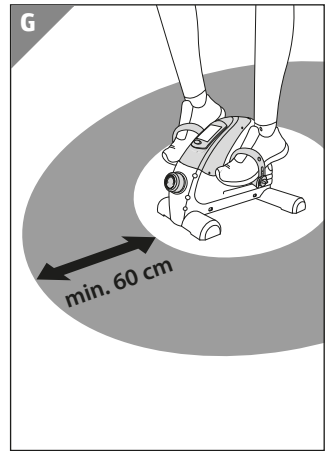
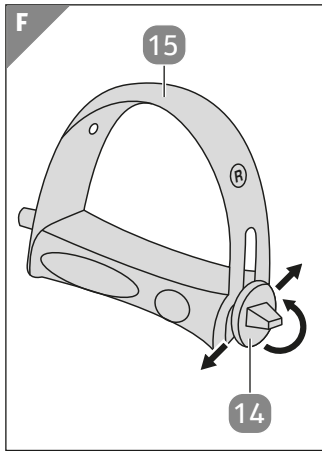
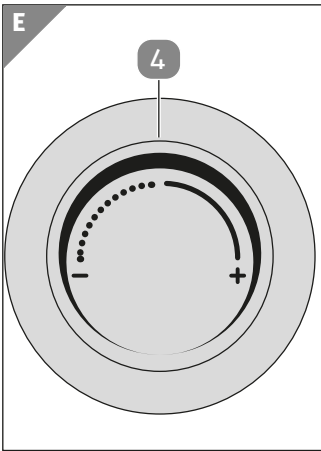
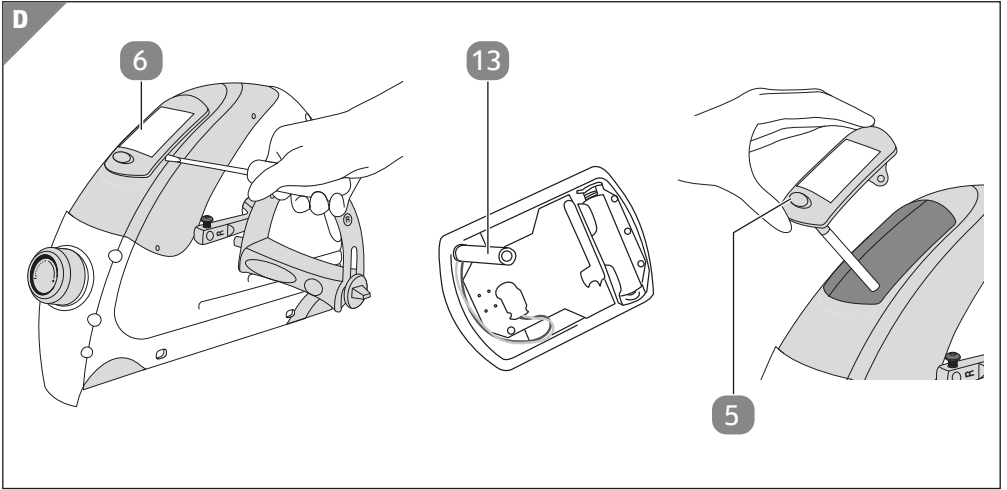


# Inhaltsverzeichnis

<b>Übersicht</b> .....	<b>3</b>
<b>Verwendung</b> .....	<b>4</b>
<b>Lieferumfang/Geräteteile</b> .....	<b>6</b>
<b>Allgemeines</b> .....	<b>7</b>
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren .....	7
Zeichenerklärung .....	7
<b>Sicherheit</b> .....	<b>8</b>
Bestimmungsgemässer Gebrauch .....	8
Sicherheitshinweise .....	8
<b>Erstinbetriebnahme</b> .....	<b>13</b>
Arm- und Beintrainer und Lieferumfang prüfen .....	13
Standfüsse montieren .....	13
Pedale montieren .....	14
Batterien einsetzen .....	14
Anzeigen und Funktionen des Computers .....	15
Ein- und Ausschalten des Computers .....	15
Drehwiderstand variieren.....	15
Pedalschlaufen verstellen.....	16
<b>Training</b> .....	<b>16</b>
Ziele des Trainings .....	16
Wichtige Punkte für den Trainingserfolg .....	16
Wer kann trainieren? .....	16
Belastung .....	17
Tipps für ein erfolgreiches und gesundes Training .....	17
Aufwärmübungen .....	17
Dehnungsübungen.....	18
Übungsanleitung .....	19
<b>Reinigung and Wartung</b> .....	<b>20</b>
<b>Aufbewahrung</b> .....	<b>20</b>
<b>Fehlersuche</b> .....	<b>20</b>
<b>Technische Daten</b> .....	<b>21</b>
<b>Konformitätserklärung</b> .....	<b>21</b>
<b>Entsorgung</b> .....	<b>21</b>
Verpackung entsorgen.....	21
Altgerät entsorgen .....	21







## Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Arm- und Beintrainer
- 2 Pedal, 2×
- 3 Pedalaufnahme
- 4 Stellschraube
- 5 Taste
- 6 Computer
- 7 Schraubenschlüssel
- 8 Sechskantschlüssel
- 9 Zylinderschrauben, 4×
- 10 Unterlegscheiben, 4×
- 11 Grosser Standfuss (hinten)
- 12 Kleiner Standfuss (vorne)
- 13 Sensor
- 14 Feststellschraube
- 15 Pedalschlaufe
- 16 Zylinderschrauben (vorinstalliert), schwarz, 2×



Der Lieferumfang beinhaltet eine 1,5-V-Batterie vom Typ AAA.

# Allgemeines

## Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Arm- und Beintrainer. Sie enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie den Arm- und Beintrainer einsetzen.

Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden am Arm- und Beintrainer führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Arm- und Beintrainer an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

## Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalworte werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Arm- und Beintrainer oder auf der Verpackung verwendet.

**⚠️ WARNUNG!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

**⚠️ VORSICHT!**

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mässige Verletzung zur Folge haben kann.

**HINWEIS!**

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Das Gerät nicht im Stehen benutzen!



Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

## Sicherheit

### Bestimmungsgemässer Gebrauch

Der Arm- und Beintrainer ist ausschliesslich zum Fitness- und Konditionstraining konzipiert. Er ist ausschliesslich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Der Arm- und Beintrainer entspricht der Verwendungsklasse H (=häuslicher Gebrauch) und der Genauigkeitsklasse C (=geringe Genauigkeit).

Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäss und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Arm- und Beintrainer ist kein Kinderspielzeug. Der Arm- und Beintrainer ist kein Medizinprodukt.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemässen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

### Sicherheitshinweise

Dieser Arm- und Beintrainer entspricht den Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016, Verwendungsklasse H (H= häuslicher Gebrauch) und Genauigkeitsklasse C (=geringe Genauigkeit). Der Arm- und Beintrainer ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

Der Arm- und Beintrainer wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach den europäischen Normen EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 geprüft.



**⚠️ WARNUNG!**

**Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).**

- Dieser Arm- und Beintrainer darf nicht von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise Kinder) verwendet werden, ausser sie werden beaufsichtigt oder wurden bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen und verstehen die aus dem Gebrauch resultierenden Gefahren. Kinder dürfen nicht mit dem Arm- und Beintrainer und dessen Teilen spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Arm- und Beintrainer während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Lassen Sie Kinder nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen. Kinder können sich beim Spielen darin verfangen und ersticken.
- Achten Sie darauf, dass Kinder keine Kleinteile wie Schrauben verschlucken.

**⚠️ WARNUNG!****Explosionsgefahr!**

Batterien können explodieren, wenn sie stark erhitzt werden.

- Erhitzen Sie die Batterien nicht und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.
- Schliessen Sie die Batterien nicht kurz.
- Achten Sie darauf, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden.
- Nicht wiederaufladbare Batterien nicht laden.

- Mischen Sie niemals Batterien unterschiedlichen Typs oder unterschiedlicher Hersteller. Wechseln Sie die Batterien eines Satzes gleichzeitig. Mischen Sie keine neuen und alten Batterien.
- Schweissen oder löten Sie nicht direkt an Batterien.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
- Batterien ausserhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Kindern nicht ohne Aufsicht das Wechseln von Batterien gestatten.
- Bewahren Sie unbenutzte Batterien in der Originalverpackung auf und halten Sie sie von Metallgegenständen fern.
- Nehmen Sie die Batterien aus dem Arm- und Beintrainer, wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen.
- Fassen Sie ausgelaufene Batterien niemals ohne Schutz an. Tragen Sie immer Schutzhandschuhe im Umgang mit ausgelaufenen Batterien. Sollte ausgelaufene Batterieflüssigkeit an Ihre Haut gelangen, spülen Sie die Haut in diesem Bereich sofort mit Wasser ab. Sollten Augen oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Verschluckte Batterien können lebensgefährlich sein. Halten Sie Batterien von Kindern fern.
- Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Gerät.
- Entfernen Sie eine Batterie, die fast entladen ist bzw. leer ist, aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr. Entsorgen Sie entladene Batterien ordnungsgemäss (s. „Entsorgung“).

**▲ VORSICHT!**

**Verletzungsgefahr!**

Stellen Sie sicher, dass Sie diese Vorsichtsmassnahmen gelesen haben, um sich nicht zu verletzen.

- Fragen Sie vor der Anwendung des Arm- und Beintrainers Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Hinterlassen Sie den Arm- und Beintrainer nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Arm- und Beintrainers. Trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
- Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer niemals im Stehen.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschliessen.
- Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche oder Brustschmerzen beenden Sie umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Das Körpergewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen oder Sachschäden die Folge sein.
- Überprüfen Sie den Arm- und Beintrainer regelmässig auf Schäden und Verschleiss (z.B. Verbindungsstellen, Pedale etc.). Das Sicherheitsniveau des Arm- und Beintrainers kann sonst nicht gehalten werden.
- Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Freibereich, aus dem der Zugang zum Arm- und Beintrainer erfolgt, muss mindestens 0,6 m grösser als der Übungsbereich sein (s. Abb. G). Dieser Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschliessen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

### **HINWEIS!**

#### **Beschädigungsgefahr!**

Unsachgemässer Umgang mit dem Arm- und Beintrainer kann zu Beschädigungen am Arm- und Beintrainer führen.

- Der Arm- und Beintrainer ist ein Gerät der Klasse C (=geringe Genauigkeit), das nicht für therapeutische und sonstige gewerbliche Zwecke geeignet ist. Es darf nur eine Person mit dem Arm- und Beintrainer trainieren.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Pedale,

auf festen Sitz und Verschleiss.

- Lassen Sie alle defekten Teile sofort austauschen. Der Arm- und Beintrainer darf bis zur Instandsetzung nicht benutzt werden.
- Benutzen Sie den Arm- und Beintrainer nicht im Stehen.
- Der Arm- und Beintrainer muss immer auf einer flachen und ebenen Fläche stehen.
- Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Arm- und Beintrainers.
- Dieser Arm- und Beintrainer ist ein geschwindigkeitsunabhängiges Gerät.
- Das Bremssystem des Arm- und Beintrainers ist über die Stell-  
schraube einstellbar.

# Erstinbetriebnahme

## Arm- und Beintrainer und Lieferumfang prüfen

### HINWEIS!

#### Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Arm- und Beintrainer schnell beschädigt werden.

– Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Arm- und Beintrainer **1** aus der Verpackung und kontrollieren Sie, ob der Arm- und Beintrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Arm- und Beintrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A** und **Abb. B**).

## Standfüsse montieren

Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden. Der Arm- und Beintrainer ist bereits vormontiert und muss daher nur durch wenige Handgriffe zusammengefügt werden.

1. Nehmen Sie den vormontierten Arm- und Beintrainer **1** aus der Verpackung und legen Sie ihn auf einen stabilen und ebenen Untergrund.
2. Stecken Sie den kleinen Standfuss **12** auf die vordere Aufnahme (siehe **Abb. C**).
3. Stecken Sie je eine Unterlegscheibe **10** auf die Zylinderschrauben **9**. Die Unterlegscheiben sollen verhindern, dass sich die Zylinderschrauben durch die beim Gebrauch des Arm- und Beintrainers auftretenden Vibrationen selbstständig lösen.
4. Schrauben Sie den kleinen Standfuss mit zwei Zylinderschrauben mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel **8** fest (siehe **Abb. C**).
5. Wiederholen Sie die letzten beiden Arbeitsschritte mit dem grossen Standfuss **11** an der hinteren Aufnahme.

## Pedale montieren

1. Die Pedale sind auf den Pedalschlaufen und an der Pedalaufnahme **3** mit „L“ für links und „R“ für rechts markiert. Achten Sie darauf, dass diese Markierungen bei der Montage übereinstimmen. Beachten Sie auch die an den Pedalen angebrachte Hilfestellung.
2. Lösen Sie die vorinstallierten schwarzen Zylinderschrauben **16**.
3. Setzen Sie die Pedale **2** in die Pedalaufnahmen **3** und drehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels **7** fest. Das rechte Pedal mit der Kennzeichnung „R“ wird im Uhrzeigersinn festgedreht. Das linke Pedal mit der Kennzeichnung „L“ wird entgegen dem Uhrzeigersinn festgedreht.
4. Schrauben Sie die schwarzen Zylinderschrauben **16** an der Pedalaufnahme **3** mithilfe des Sechskantschlüssels **8** fest. Die schwarzen Zylinderschrauben **16** lassen sich nicht vollständig hineindreihen, da sie nur der zusätzlichen Pedalfixierung dienen.

## Batterien einsetzen

Um den Computer zu verwenden, müssen Sie eine Batterie des Typs AAA 1,5 V verwenden. Die Batterie ist vorinstalliert, und mit einem Sicherheitsstreifen geschützt.

1. Wenn Sie den Arm- und Beintrainer das erste Mal verwenden, entfernen Sie den Sicherheitsstreifen.

Um neue Batterien einzusetzen gehen Sie wie folgt vor:

1. Benutzen Sie ein flaches Werkzeug ohne scharfe Kanten, z. B. einen großen Schlitz-Schraubendreher (siehe **Abb. D**), um den Computer **6** vorsichtig anzuheben. Heben Sie den Computer anschliessend vorsichtig aus dem Rahmen heraus.
2. Setzen Sie die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und -) ein. Achten Sie auf die Angabe auf der Batterie und dem Batteriefach.
3. Achten Sie darauf, dass der Sensor **13** des Computers korrekt im Gehäuse liegt und setzen Sie den Computer wieder ein. Die Taste **5** muss nach unten zeigen (siehe **Abb. D**).
4. Sobald die Display-Anzeige blass wird, müssen Sie neue Batterien einlegen. Alle gespeicherten Daten werden gelöscht.

Der Arm- und Beintrainer ist jetzt betriebsbereit.

## Anzeigen und Funktionen des Computers

Der Computer verfügt über ein zweizeiliges Display, auf dem die unterschiedlichen Funktionen angezeigt werden können. In der oberen Zeile wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Zeile stehen Ihnen verschiedene Anzeigen zur Verfügung.

<b>Speed</b>	Geschwindigkeit in km/h.
<b>TIME</b>	Trainingszeit in Minuten und Sekunden.
<b>ODO (Total counts)</b>	Gesamtdistanz seit dem Einlegen der Batterien.
<b>RPM (Counts)</b>	Pedal-Umdrehungen pro Minute.
<b>DIST (Distance)</b>	Zurückgelegte Strecke in Kilometern seit Übungsbeginn.
<b>CAL (Calories)</b>	Ungefäher Kalorienverbrauch.
<b>SCAN</b>	Jede Anzeige wird für einige Sekunden angezeigt.



### Löschen der Werte

Um alle Werte zu löschen, halten Sie die Taste **5** für ca. 3 Sekunden gedrückt.

## Ein- und Ausschalten des Computers

Sobald Sie mit dem Training auf dem Arm- und Beintrainer beginnen, schaltet sich der Computer selbstständig ein und beginnt mit der Messung. Wird der Arm- und Beintrainer länger als 4 Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer automatisch ab.

## Drehwiderstand variieren

Um ein effektives Training zu gewährleisten, haben Sie die Möglichkeit den Drehwiderstand zu ändern. Dazu drehen Sie einfach an der Stellschraube **4** (siehe **Abb. E**).

- Minus = geringerer Widerstand (für Anfänger).
- Plus = stärkerer Widerstand (für Fortgeschrittene und Profis).



Wenn Sie die Stellschraube **4** bis zum geringsten Widerstand gedreht haben, merken Sie einen deutlichen Widerstand. Drehen Sie die Stellschraube nicht über diesen Widerstand hinaus, da sich andernfalls die Stellschraube löst.

## Pedalschlaufen verstellen

Sie können die Pedalschlaufen nach Ihren Wünschen verstellen.

1. Drehen Sie die Feststellschraube **14** zum Lösen gegen den Uhrzeigersinn.  
Ziehen Sie an der Pedalschlaufe **15**, um die Länge anzupassen (siehe **Abb. F**).
2. Drehen Sie anschliessend die Feststellschraube im Uhrzeigersinn, um die Länge der Pedalschlaufe zu fixieren.

## Training

### Ziele des Trainings

- Aufbau von Muskeln,
- allgemeine Fitness,
- Ausdauer,
- grösseres allgemeines Wohlbefinden.

### Wichtige Punkte für den Trainingserfolg

- Trainieren Sie regelmässig.
- Kontrollieren Sie Ihre Trainingsfortschritte.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.

### Wer kann trainieren?

Grundsätzlich kann jeder körperlich gesunde Mensch, ob jung oder alt, mit dem Fitnesstraining beginnen.



## Belastung

**⚠ VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

Beginnen Sie das Training langsam.

- Sie sollten Ihr eigenes Training nicht zu abrupt beginnen. Bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen, sollten Sie sich bei einem langsamen Tempo und mit leichtem Kraftaufwand zunächst aufwärmen. Trainieren Sie auch zum Schluss Ihrer Übungen noch mehrere Minuten bei langsamem Tempo und mit leichtem Kraftaufwand. Abschliessend sollten Sie noch einige Lockerungsübungen machen.

Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf, benötigt für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Daher ist es besonders wichtig, das Training mit geringer Belastung zu beginnen und ganz langsam zu steigern. Auch auf die Einhaltung von Pausen, sowohl während als auch nach dem Training, ist dabei zu achten. Trainieren Sie zunächst in einem Tempo, das Sie als angenehm empfinden. Nach regelmässigem Training können Sie die Trainingsdauer erhöhen oder die Einstellung des Arm- und Beintrainers in eine höhere Schwierigkeitsstufe verstellen.

## Tipps für ein erfolgreiches und gesundes Training

- Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- Trainieren Sie nie mit vollem Magen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- Bedenken Sie immer, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit benötigt. Trinken Sie genug.

## Aufwärmübungen

Das Aufwärmen sollte grundsätzlich vor jeder sportlichen Betätigung stehen. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten Ihrer Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Ausserdem verringert sich durch das richtige Aufwärmtraining das Verletzungsrisiko ganz erheblich. Mit den folgenden Übungen werden die grossen Muskelgruppen durch Bewegen erwärmt.

Laufen Sie ca. 5–10 Minuten locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd einige Dreh- und Hüftsprünge ein.

## **Dehnungsübungen**

Inhalt der folgenden Übungen sind leichte, aber gezielte Bewegungen, die den Körper wecken, den Kreislauf sanft ankurbeln und die Gelenke geschmeidig machen sollen. Führen Sie die Dehnungsübungen mehrmals vor jedem Training und erst im Anschluss an die Aufwärmübung durch.

### **Waden:**

Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein nach vorne ab und halten Sie das linke Bein gerade. Drücken Sie die linke Ferse vollkommen auf den Boden. Halten Sie diese Stellung etwa 15–20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

### **Oberschenkel:**

Stellen Sie, mit dem Gesicht zur Wand, das rechte oder linke Bein nach vorne. Beugen Sie Ihre Hüfte und stützen Sie Ihr ganzes Gewicht mit den Händen. Ihre Beine halten Sie dabei gerade. Halten Sie diese Stellung etwa 15–20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit umgekehrter Beinstellung.

### **Oberschenkel:**

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab. Fassen Sie Ihren linken Fuss mit der linken Hand und ziehen Sie ihn langsam zum Gesäss. Ziehen Sie Ihren Fuss hinter das Gesäss, nicht auf die Seite. Halten Sie diese Stellung für etwa 15–20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem rechten Fuss.

### **Rücken:**

Stehen Sie gerade und legen Sie den rechten Arm hinter den Kopf. Erfassen Sie Ihren rechten Ellenbogen mit der linken Hand und ziehen Sie den Ellenbogen leicht, während Sie Ihren Oberkörper nach links beugen. Knicken Sie dabei nicht Ihre Hüfte ab. Halten Sie diese Stellung für etwa 15–20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm.

### **Rücken:**

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Kreuzen Sie Ihr rechtes Bein über das linke und ziehen Sie das Knie langsam zu Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern dabei nicht vom Boden abheben. Halten Sie diese Stellung für etwa 15–30 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein.

### **Oberschenkel/Adduktoren:**

Setzen Sie sich auf den Boden. Erfassen Sie beide Fersen und drücken Sie Ihre Fusssohlen zusammen, bis sie sich berühren. Beugen Sie sich aus den Hüften nach vorne und halten Sie den Rücken dabei gerade. Halten Sie diese Stellung für etwa 15–30 Sekunden.

## Rücken und Schultern:

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen (im Schneidersitz) aufrecht auf den Boden. Falten Sie die Hände und strecken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf. Halten Sie Ihr Kinn dabei hoch. Halten Sie diese Stellung für etwa 15–30 Sekunden.

## Übungsanleitung

**⚠ VORSICHT!**

### Verletzungsgefahr!

Achten Sie auf körperliche Symptome.

- Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder anderen Symptomen, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.
- Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer niemals im Stehen.

Nach dem Aufwärmen können Sie mit den Übungen beginnen.

## Beinmuskulatur



### Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum!

Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,60 m freigehalten werden (siehe **Abb. G**).

Stellen Sie den Arm- und Beintrainer **1** auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Boden und setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale **2**. Stellen Sie dabei sicher, dass Ihre Füße durch die Pedalschlaufen **15** gesichert sind und nicht abrutschen können. Der Abstand vom Stuhl zum Gerät sollte so gross sein, dass Sie ein Bein angewinkelt und das andere durchgestreckt haben. Sie können mit dem Beintraining beginnen. Sie haben die Möglichkeit, die Pedale sowohl vorwärts als auch rückwärts zu drehen.

## Armmuskulatur

Stellen Sie den Arm- und Beintrainer **1** vor sich auf einen Tisch. Umschliessen Sie die Pedale **2** fest mit Ihren Händen. Sie können mit dem Armtraining beginnen. Sie haben die Möglichkeit, die Pedale sowohl vorwärts als auch rückwärts zu drehen.

# Reinigung and Wartung

## HINWEIS!

### Beschädigungsgefahr!

Unsachgemässer Umgang mit dem Arm- und Beintrainer kann zu Beschädigungen führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel sowie keine scharfen und metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
1. Kontrollieren Sie in regelmässigen Abständen (alle 1–2 Monate) oder nach längerem Nichtgebrauch des Arm- und Beintrainers **1** den festen Sitz aller Schraub- und Steckverbindungen, sowie Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche.
  2. Wischen Sie den Arm- und Beintrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

## Aufbewahrung

Bewahren Sie den Arm- und Beintrainer und das Zubehör für Kinder unzugänglich an einem trockenen Ort bei ca. 20 °C auf.

## Fehlersuche

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Geschwindigkeitsmessung an.	Der Sensor ist nicht richtig in der Displayhalterung befestigt.	Benutzen Sie ein flaches Werkzeug, ohne scharfe Kanten, z. B. einen grossen Schlitz-Schraubendreher, um den Computer vorsichtig anzuheben. Heben Sie den Computer anschliessend vorsichtig aus dem Rahmen heraus. Drehen Sie den Computer um und befestigen Sie den Sensor wieder korrekt in der Displayhalterung.
	Die Batterien sind erschöpft.	Setzen Sie neue Batterien ein.

## Technische Daten

Modell:	ANS-19-116
Gewicht:	ca. 4,9 kg
Gewicht Schwungmassensystem:	ca. 1,5 kg
Abmessungen:	ca. 40,5 x 41 x 31 cm
Artikelnummer:	806768
Grösse LC-Display:	ca. 5 × 5 cm

## Konformitätserklärung



Die EU-Konformitätserklärung kann bei der in der Garantiekarte angeführten Adresse angefordert werden.

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

### Arm- und Beintrainer entsorgen

(Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen)



#### Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte der Arm- und Beintrainer einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher **gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll**, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit nebenstehendem Symbol gekennzeichnet.



#### Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe\* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

\* gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei



Stand: 2020-12

AT

**Vertrieben durch:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
DEUTSCHLAND

**KUNDENDIENST**

806768

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale**.

MODELL:  
ANS-19-116

07/2021

**3**

**JAHRE  
GARANTIE**