



GARANCIJSKI LIST

SI

VADBENA NAPRAVA ZA ROKE IN NOGE

Prosimo, da se za uveljavljanje garancijskega postopka z izdelkom in računom oglasite v vam najbližji **trgovini HOFER**.



07/2021

IZDELEK:

ANS-19-116

POPRODAJNA PODPORA



01 8346 600



info@hofer.si

ŠTEVILKA IZDELKA

806768

SERVISA PODPORA

Vam najbližja trgovina HOFER

Opis napake:

Vaši podatki:

Ime kupca: _____

Naslov: _____

E-pošta: _____



Datum izročitve: _____

Garancijski pogoji

Spoštovani,
za vsak pri nas kupljeni izdelek vam zagotavljamo najobsežnejšo garancijo kakovosti. Ker smo prepričani v kakovost naših izdelkov, vam HOFER garancija zagotavlja še širši nabor ugodnosti, kot je to določeno z zakonskimi določili:

Veljavnost garancije: 3 leta od prevzema izdelka

Nudimo vam: brezplačno popravilo, zamenjavo izdelka (v kolikor je le-ta še na voljo v kateri od trgovin HOFER v Sloveniji) ali vračilo kupnine.

Prosimo, upoštevajte, da ima **HOFER trgovina d.o.o.** možnost o vsakem posameznem garancijskem zahtevku odločiti po lastni presoji.

Postopek uveljavljanja garancije:

- Izdelek skupaj z vsemi pripadajočimi deli, računom in garancijskim listom vrnite v vam najbližjo **trgovino HOFER**.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- za škodo, ki je nastala kot posledica vremenskih vplivov** (npr. udara strele, vode, ognja, zmrzali ipd.), **nesreče, prevoza, pri izpraznjenih baterijah ali nepravilni uporabi**
- za poškodbe ali spremembe, ki jih povzroči kupec/tretja oseba**
- zaradi nespoštovanja varnostnih opozoril, navodil za vzdrževanje in zaradi napak pri uporabi**
- zaradi vodnega kamna in škode, ki jo je le-ta povzročil, izgube podatkov, škodljive programske opreme in poškodbe zaradi vročine**
- za normalno obrabo obrabljivih delov (npr. zmogljivost akumulatorja)**

Garancija velja za proizvode izročene na območju Republike Slovenije in se lahko uveljavlja na območju Republike Slovenije. Proizvajalec jamči za kakovost oziroma brezhibno delovanje izdelka v garancijskem roku, ki začne teči z izročitvijo blaga. Če popravila ni mogoče izvesti v 45 dnevnem roku, bo izdelek popravljen, zamenjan ali pa bo ob soglasju kupca povrnjena kupnina. Garancijska doba se podaljša za čas popravila. Če je bila stvar zaradi nepravilnega delovanja zamenjana ali bistveno popravljena, začne garancijska doba teči znova od izročitve zamenjave oziroma vrnitve popravljene stvari. V času veljavnosti garancije lahko izdelek posredujete v popravilo pooblaščenemu servisu v vam najbližjo **trgovino HOFER**. Če vam popravila ali izdelave predračuna ne moremo nuditi brezplačno, boste o tem vnaprej obveščeni. Proizvajalec je po poteku garancijske dobe dolžan zagotavljati servisiranje in nadomestne dele za obdobje 3 let po preteku garancijske dobe.

Ta garancija ne vpliva na druge zakonske garancijske obveznosti in ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na izdelku. Veljavnost garancije se lahko podaljša le, če to predvideva zakon. V državah, v katerih so (obvezna) garancija in/ali skladiščenje rezervnih delov in/ali odškodnina za škodo določeni z zakonom, veljajo zakonsko predpisane minimalne zahteve. Servisna služba in prodajalec pri sprejemu izdelka v popravilo ne prevzemata odgovornosti za izgubo kakršnihkoli podatkov ali nastavitvev, ki jih je kupec shranil na izdelku.

Oznaka proizvajalca/uvoznika:

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg
GERMANY

Podjetje in sedež prodajalca:

HOFER trgovina d.o.o.
Kranjska cesta 1
1225 Lukovica, SLOVENIJA

Podpis prodajalca:



Használati útmutató

Navodila za uporabo



KAR- ÉS LÁBERŐSÍTŐ

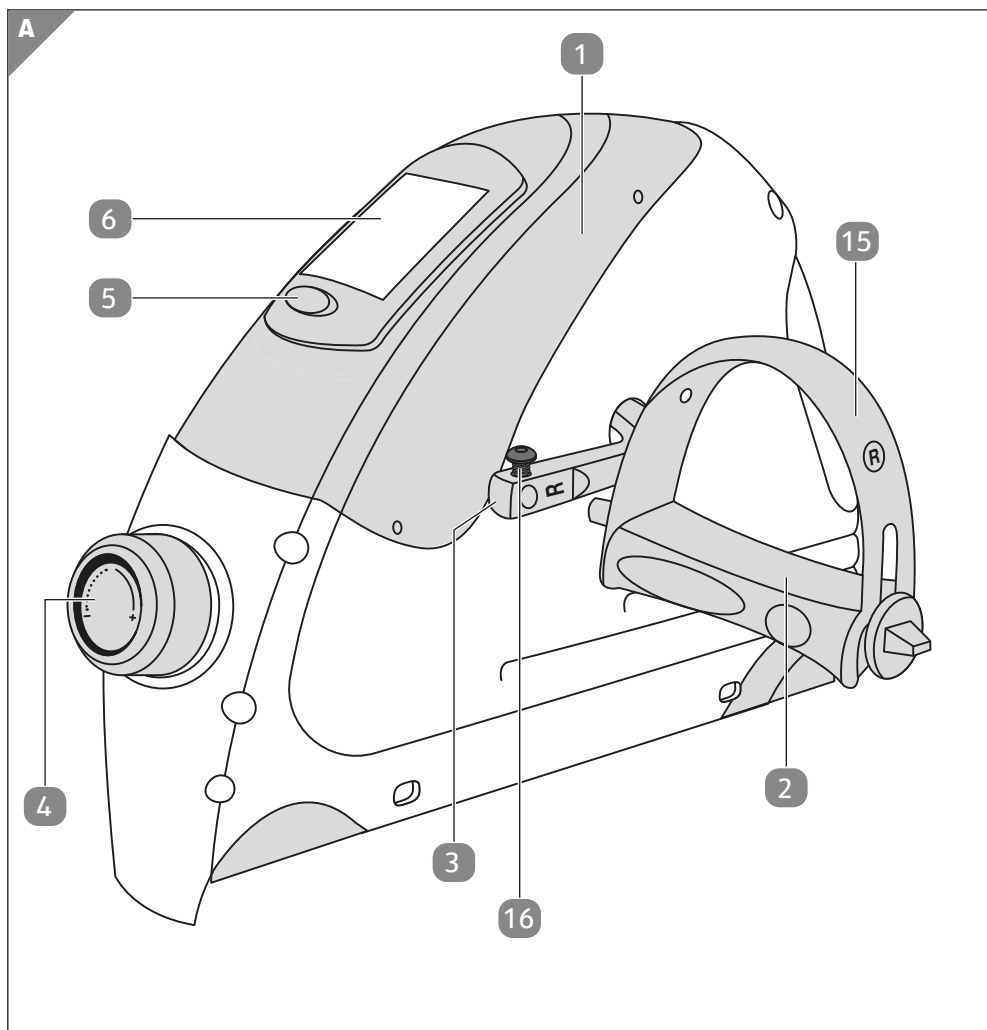
VADBENA NAPRAVA ZA ROKE IN NOGE



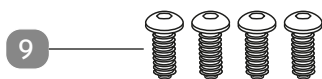
Magyar 06
Slovensko 22

Tartalom

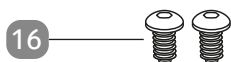
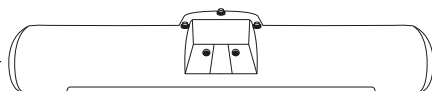
Áttekintés	3
Használata	4
A csomag tartalma/a készülék részei	6
Általános tájékoztató.....	7
Olvassa el és őrizze meg az útmutatót.....	7
Jelmagyarázat	7
Biztonság	8
Rendeltetésszerű használat	8
Biztonsági utasítások	8
Első használatba vétel	13
A kar- és láberősítő, valamint a csomag tartalmának ellenőrzése	13
A tartólábak felszerelése	13
A pedálok felszerelése	14
Az elemek behelyezése	14
A számítógép kijelzett értékei és funkciói	15
A számítógép be- és kikapcsolása.....	15
A forgási ellenállás módosítása.....	15
A pedálkengyelek beállítása	16
Edzés	16
Az edzés céljai.....	16
Fontos szempontok az edzés sikerességéhez	16
Ki edzhet?	16
Terhelés	17
Tipppek a sikeres és egészséges edzéshez	17
Bemelegítő feladatok.....	17
Nyújtó gyakorlatok.....	18
Útmutató a gyakorlatokhoz.....	19
Tisztítás és karbantartás	20
Tárolás	20
Hibakeresés	20
Műszaki adatok	21
Megfelelőségi nyilatkozat	21
Leselejtezés	21
A csomagolás leselejtezése.....	21
Elhasznált készülékek leselejtezése	21



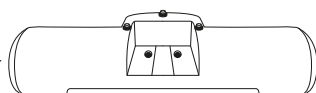
B



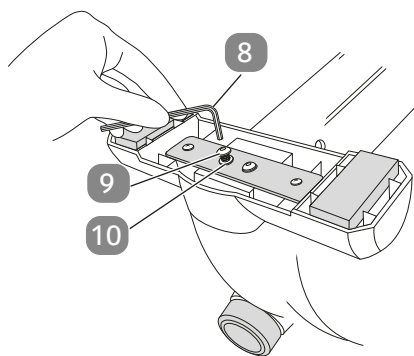
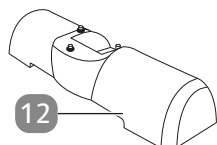
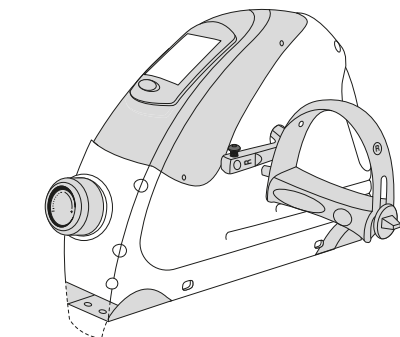
11

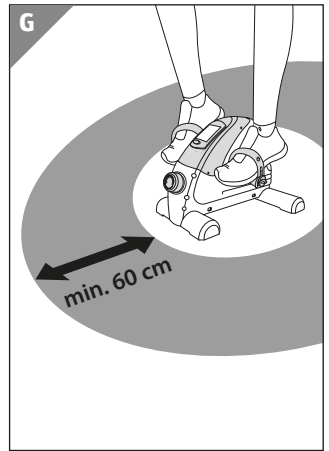
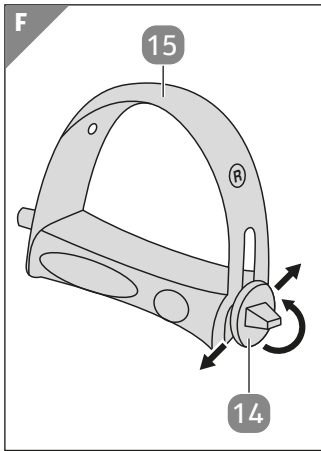
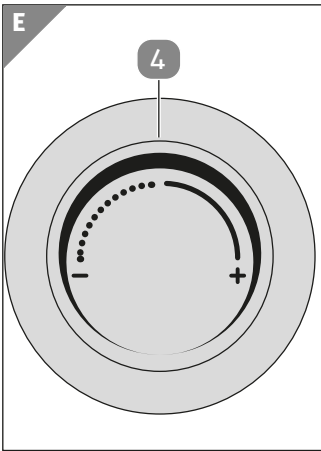
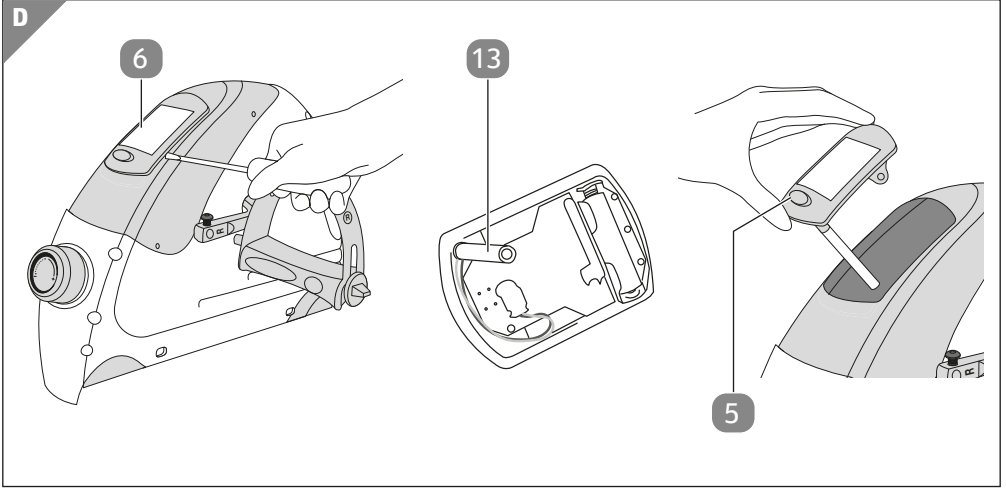


12



C





A csomag tartalma/a készülék részei

- 1 Kar- és láberősítő
- 2 Pedál, 2 darab
- 3 Pedálhajtó kar
- 4 Állítócsavar
- 5 Gombot
- 6 Számítógép
- 7 Villáskulcs
- 8 Imbuszkulcs
- 9 Hengeres fejű csavar, 4 darab
- 10 Alátét, 4 darab
- 11 Hátsó, nagy tartóláb
- 12 Elülső, kis tartóláb
- 13 Érzékelő
- 14 Rögzítőcsavar
- 15 Pedálkengyel
- 16 Hengeres fejű csavar (előszerelt), fekete, 2 darab



A csomag egy darab AAA típusú 1,5 V-os elemet tartalmaz.

Általános tájékoztató

Olvassa el és őrizze meg az útmutatót



A használati útmutató a kar- és láberősítőhöz tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz az üzembe helyezésről és a kezelésről.

A kar- és láberősítő használata előtt alaposan olvassa el a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a kar- és láberősítő károsodásához vezethet.

A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Vegye figyelembe az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

A későbbi használatához őrizze meg a használati útmutatót. Amennyiben a kar- és láberősítőt továbbadja, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a kar- és láberősítőn és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.

FIGYELMEZTETÉS!

A jelzőszimbólum/-szó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.

VIGYÁZAT!

Ez a jelzőszimbólum/-szó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

Ez a jelzőszó a lehetséges anyagi károkra figyelmeztet.



Ez a jel az összeszerelésről, a használatról nyújt hasznos kiegészítő tudnivalókat.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a „Megfelelőségi nyilatkozat” c. fejezetet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az EK irányelvek követelményeit.



Ne használja a készüléket állva!



Ellenőrzött biztonság: Az ezzel a jellel ellátott termékek megfelelnek a német termékbiztonsági törvény (Produktsicherheitsgesetz – ProdSG) követelményeinek.

Biztonság

Rendeltetésszerű használat

A kar- és láberősítőt kizárólag testmozgásra és az állóképesség növelésére tervezték. Kizárólag személyes használatra szolgál, kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A kar- és láberősítő megfelel a „H” használati besorolás (H = otthoni használat) és a „C” pontossági besorolás (= kis pontosság) követelményeinek.

A kar- és láberősítőt kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A kar- és láberősítő nem gyermeknek való játékszer. A kar- és láberősítő nem orvostechnikai termék.

A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások

A kar- és láberősítő megfelel az EN ISO 20957-1:2013 és az EN ISO 20957-5:2016 európai szabványok, „H” használati besorolás (H = otthoni használat) követelményeinek. A kar- és láberősítő megfelel az EN ISO 20957-1:2013 és az EN ISO 20957-5:2016 európai szabvány „H” használati besorolás (H = otthoni használat) és „C” pontossági besorolás (= kis pontosság) követelményeinek. A kar- és láberősítő nem alkalmas nagy pontosságot igénylő használatra. A kar- és láberősítő az előírt biztonsági tényezők figyelembevételével, az EN ISO 20957-1:2013 és az EN ISO 20957-5:2016 európai szabványoknak megfelelően került bevizsgálásra.

▲ FIGYELMEZTETÉS!

Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyekre (például az idősebb emberekre, és azokra, akik nincsenek fizikai vagy szellemi képességeik teljes birtokában) vagy azon személyekre, akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással (például a nagyobb gyerekekre).

- A kar- és láberősítőt korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, ill. kellő tapasztalattal és ismerettel nem rendelkező személyek (pl. gyermekek) csak felügyelet mellett vagy abban az esetben használhatják, ha tisztában vannak az eszköz biztonságos használatával, és megértették az ebből fakadó veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a kar- és láberősítővel, valamint az eszköz részeivel. Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek.
- Működés közben ne hagyja felügyelet nélkül a kar- és láberősítőt.
- Ne engedje, hogy a gyerekek a csomagolófóliával játsszanak. Játék közben belegabalyodhatnak és megfulladhatnak.
- Ügyeljen rá, hogy a gyermekek ne nyelhessék le az apróbb alkatrészeket (például a csavarokat).

▲ FIGYELMEZTETÉS!**Robbanásveszély!**

Erős hőhatás következtében az elemek felrobbanhatnak.

- Ne forrósítsa fel és ne tegye ki az elemeket nyílt lángnak.
- Ne zárja rövidre az elemeket.
- Ügyeljen rá, hogy az elemeket a helyes polaritással (+ és -) helyezze be.
- Ne töltsse fel a nem újratölthető elemeket.

- Soha ne vegyítsen különböző típusú vagy más gyártóktól származó elemeket. Egyszerre cserélje az egész elemgarnitúrát. Ne használjon egyszerre régi és új elemeket.
- Ne hegesszen vagy forrasszon közvetlenül az elemek közelében.
- Ne szerelje szét az elemeket.
- Az elemeket gyermekek elől elzárva tartsa.
- Ne engedje gyermeknek felügyelet nélkül elvégezni az elemcserét.
- Az éppen nem használt elemeket az eredeti csomagolásban tárolja, és a fém tárgytól tartsa távol.
- Vegye ki az elemeket a kar- és láberősítőből, ha azt hosszabb ideig nem használja.
- A kifolyt elemeket soha ne fogja meg védőfelszerelés nélkül. A kifolyt elemek megérintésekor mindig viseljen védőkesztyűt. Ha az elemből kifolyt sav mégis a bőrére kerül, azonnal öblítse le vízzel az adott területet. Ha a folyadék a szemébe vagy a szájába kerül, azonnal keressen fel egy orvost.
- A lenyelt elem életveszélyes lehet. Az elemeket tartsa távol a gyermekektől.
- A tölthető elemeket feltöltés előtt mindig vegye ki a készülékből.
- Távolítsa el a majdnem teljesen lemerült, ill. üres elemeket az eszközből. Fokozott kifolyásveszély áll fenn. A lemerült elemek ártalmatlanítását szakszerűen végezze (lásd „Ártalmatlanítás”).

⚠ VIGYÁZAT!**Sérülésveszély!**

A sérülések megelőzése érdekében győződjön meg róla, hogy elolvasta az előírásokat.

- A kar- és láberősítő használata előtt kérje ki háziorvosa véleményét. A terhes nők különösen legyenek óvatosak.
- Használat után úgy hagyja ott a kar- és láberősítőt, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló alkatrészek miatt.
- Gondoskodjon róla, hogy a kar- és láberősítő stabilan álljon. Csakis szilárd, vízszintes és csúszásmentes felületen eddzen.
- Ne használja a kar- és láberősítőt álló helyzetben.
- Szakszerűtlen vagy túlzásba vitt edzés esetén nem zárható ki az egészségkárosodás.
- Fájdalom, hányinger, szédülés, gyengeség vagy mellkasi fájdalom esetén hagyja abba az edzést, és keressen fel egy orvost.
- A készülék használójának testsúlya nem haladhatja meg a 130 kg-ot. Ellenkező esetben fennáll a személyi sérülések és az anyagi károk veszélye.
- Rendszeresen ellenőrizze a kar- és láberősítőt károsodások és elhasználódás tekintetében (pl. összekötő elemek, pedálok stb.). A kar- és láberősítő biztonsági szintje más módon nem tartható.
- Az edzés helyszínén legalább 0,6 m-es szabad helyet kell hagyni. A szabad területnek – ahonnan a kar- és láberősítő megközelíthető – legalább 0,6 m-rel nagyobbak kell lennie az edzéshez szükséges területnél (lásd G ábra). Ennek a szabad területnek a vészhelyzetben való leszálláshoz szükséges területet is magában kell foglalnia. Ha az edzési célokra szolgáló sporteszközök közvetlenül egymás mellett vannak felállítva, akkor közös szabad terület tartozhat hozzájuk.

ÉRTESÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

A kar- és láberősítő szakszerűtlen használata miatt a termékben kár keletkezhet.

- A kar- és láberősítő a „C” osztályba (= kis pontosság) tartozó eszköz, amely terápiás és egyéb iparszerű használatra nem alkalmas. A kar- és láberősítőt egyszerre csak egy személy használhatja.
- Minden egyes használat előtt ellenőrizze az összes alkatrészt, különösen a pedálokat, hogy a helyükön vannak-e, illetve nem kopottak-e.
- Minden hibás alkatrészt azonnal cseréltesse ki. A helyreállítás befejezése előtt a kar- és láberősítőt tilos használni.
- Ne használja állva a kar- és láberősítőt.
- A kar- és láberősítőt mindig vízszintes, sík felületre helyezze.
- A CE jelölés a kar- és láberősítő elektromágneses összeférhetőségére vonatkozik.
- A kar- és láberősítő sebességfüggetlen eszköz.
- A kar- és láberősítő fékrendszere az állítócsavarral szabályozható.

Első használatba vétel

A kar- és láberősítő, valamint a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTESETÉS!

Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy egyéb hegyes tárggyal nyitja ki, a kar- és láberősítő könnyen megrongálódhat.

– Ezért a csomagolás kinyitásakor legyen nagyon óvatos.

1. A kar- és láberősítőt **1** a csomagolásból kivéve ellenőrizze, hogy nem látható-e rajta vagy bármely alkatrészén sérülés. Ha sérülést lát a kar- és láberősítőn, ne használja a terméket. Forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervizcímen.
2. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd **A** és **B ábra**).

A tartólábak felszerelése

Az összeszerelés és használat során felbukkanó hibák elkerülése érdekében kövesse az alábbi utasításokat lépésről lépésre. A kar- és láberősítő előre össze van szerelve, így csak néhány mozdulatot kell rajta elvégeznie.

1. Vegye ki az előszerelt kar- és láberősítőt **1** a csomagolásból, és helyezze stabil, vízszintes felületre.
2. Dugja a kis tartólábat **12** az elülső befogató pontokba (lásd **C ábra**).
3. Helyezzen egy-egy alátétet **10** a hengeres fejű csavarokra **9**.
Az alátétek megakadályozzák, hogy a hengeres fejű csavarok a kar- és láberősítő használata során keletkező rezgés következtében maguktól meglazuljanak.
4. Rögzítse két hengeres fejű csavarral a kis tartólábat a mellékelt imbuszkulccsal **8** (lásd **C ábra**).
5. Ismételje meg az utolsó két lépést a nagy tartólábbal **11** és a hátsó befogató pontokkal.

A pedálok felszerelése

1. A pedálokat „L” (bal) és „R” (jobb) betűvel jelölték meg a pedálszíjakon és a pedál-hajtókarokon **3**. Ügyeljen arra a szerelés során, hogy a jelölések megegyezzenek. Vegye figyelembe a pedálon feltüntetett információt is
2. Oldja ki az előszerelt fekete hengeres fejű csavarokat **16**.
3. Helyezze a pedálokat **2** a pedál-hajtókarokra **3** és húzza meg a pedálokat a mellékelt csavarkulccsal **7**. Az „R” jelű jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba forgatva húzhatja meg. Az „L” jelű bal pedált az óramutató járásával ellenkező irányba forgatva húzhatja meg.
4. Húzza meg be a pedál-hajtókarokon **3** található fekete hengeres fejű csavarokat **16** az imbuszkulcs **8** segítségével. A fekete hengeres fejű csavarokat **16** nem lehet teljesen behajtani, mert csak a pedál kiegészítő rögzítésére szolgálnak.

Az elemek behelyezése

A komputer használatához egy AAA típusú, 1,5 V-os elemet kell használnia. Az elem előszerelt, és egy biztonsági csíkkal védett.

1. A kar- és lábtréner első használatakor távolítsa el a biztonsági csíkot.
- Új elemek behelyezéséhez a következőképpen járjon el:
1. A számítógép óvatos megemeléséhez használjon valamilyen lapos, életlen szerszámot, például egy nagyméretű, laposfejű csavarhúzó (lásd **D ábra**). Azután óvatosan emelje ki a számítógépet **6** a keretből.
 2. Helyes polaritással (+ és -) helyezze be az elemeket. Ügyeljen az elemeken és az elemtartón feltüntetett értékekre.
 3. Ügyeljen rá, hogy a számítógép érzékelője **13** megfelelően illeszkedjen a készülékházba, és helyezze vissza a számítógépet a helyére (lásd **D ábra**). A gomb **5** nézzen lefele.
 4. Ha a képernyő kijelzője halványabbá válik, akkor új elemet kell behelyezni. Minden mentett adat törlődik.

A kar- és láberősítő immáron üzemkész.

A számítógép kijelzett értékei és funkciói

A számítógépnek kétsoros kijelzője van, melyen megjelennek a különböző funkciók. A felső sorban a sebesség jelenik meg. Az alsó sorban különféle információk állnak rendelkezésre.

Speed	Sebesség km/órában számítva.
TIME	Az edzés alatt eltelt idő percben és másodpercben.
ODO (Total counts)	Az elemek behelyezése óta megtett összétávot mutatja.
RPM (Counts)	A percenkénti pedálfordulatok száma.
DIST (Distance)	Az edzés megkezdése óta megtett táv kilométerben.
CAL (Calories)	Körülbelüli kalóriaelfogyasztás
SCAN	Minden érték néhány másodpercig látható a kijelzőn.



Az értékek törlése

Az összes érték törléséhez tartsa lenyomva kb. 3 másodpercig az gombot **5**.

A számítógép be- és kikapcsolása

Amint megkezdí a kar- és láberősítővel az edzést, a számítógép magától bekapcsol, és elkezdí a mérést. Ha a kar- és láberősítőt több mint 4 percig nem használják, a számítógép automatikusan kikapcsol.

A forgási ellenállás módosítása

A hatékony edzés biztosításához lehetősége van módosítani a forgási ellenálláson. Ehhez egyszerűen csak forgassa el az állítócsavart **4** (lásd **E ábra**).

- Mínusz = kisebb ellenállás a kezdőknek.
- Plusz = nagyobb ellenállás a haladóknak és a profiknak.



Egyértelmű ellenállást észlel, miután az állítócsavart **4** a legkisebb ellenállásig elforgatta. Ne forgassa az állítócsavart ezen az ellenálláson túl, különben az állítócsavar kilazul.

A pedálkengyelek beállítása

A pedálkengyeleken tetszés szerint állíthat.

1. A meglazításhoz forgassa a rögzítőcsavart **14** ütközésig az óramutató járásával ellentétesen. Húzza a pedálkengyelt **15**, hogy beállítsa annak hosszát (lásd **F ábra**).
2. Végül forgassa a rögzítőcsavart ütközésig az óramutató járásával azonosan a pedálkengyel hosszának rögzítéséhez.

Edzés

Az edzés céljai

- Izomfelépítés,
- általános erőnlét,
- kitartás,
- általánosságban véve jobb közérzet.

Fontos szempontok az edzés sikerességéhez

- Rendszeresen eddzen.
- Gondolja át, hogyan halad(t) az edzések során.
- Táplálkozzon kiegyensúlyozottan.

Ki edzhet?

Alapvetően bárki elkezdheti az erőnléti edzéseket, aki testileg egészséges, legyen az illető akár fiatal, akár idős.

Terhelés

VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Lassan kezdjen neki az edzésnek.

- Nem javasolt az edzést hirtelen megszakítani. Mielőtt elkezdí a tulajdonképpeni gyakorlatokat, azt javasoljuk, először lassú tempóban, kis erő kifejtéssel melegítsen be. Folytassa az edzést a gyakorlatok befejeztével is még pár percig lassú tempóban, kis erő kifejtéssel. Azt követően pedig javasolt lazító gyakorlatokat végeznie.

A testnek – különösen a szívnek és a keringésnek – időre van szüksége, hogy alkalmazkodjon az edzés jelentette változásokhoz. Így különösen fontos, hogy az edzést alacsony terheléssel kezdje, és csak nagyon lassan növelje. Továbbá ügyeljen a szünetek betartására is, mind az edzés során, mind utána. Olyan tempóval kezdje az edzést, melyet kellemesnek talál. A rendszeres testmozgás eredményeként növelheti az edzés időtartamát, vagy magasabb nehézségi fokra állíthatja a készüléket.

Tippek a sikeres és egészséges edzéshez

- Viseljen az edzéshez megfelelő ruházatot (például melegítőt). Fontos, hogy a ruha kényelmes és légáteresztő legyen.
- Soha ne eddzen teli hassal.
- Ne eddzen, ha már fáradt vagy kimerült.
- Mindig vegye számításba, hogy teste a sporttevékenységhez sok folyadékot igényel. Gondoskodjon a megfelelő folyadékbevitelről.

Bemelegítő feladatok

Alapvetően minden sporttevékenységet bemelegítéssel javasolt kezdeni. Így stimulálhatja és fokozhatja teljesítőképessége fizikai és pszichés összetevőit. Ezenkívül a bemelegítő gyakorlatok révén jelentősen csökken a sérülések kockázata. Az alábbi gyakorlatokkal a nagyobb izomcsoportok a mozgás révén bemelegednek. Fusson 5–10 percig lazán, egy helyben, avagy a szoba körül. Közben felváltva építsen bele a mozgulatsorba olyan ugrásokat, melyek során megfordul, illetve átmozgatja a csípőjét.

Nyújtó gyakorlatok

Az alábbi gyakorlatok könnyű, de célirányos mozgásokat tartalmaznak, melyek élénkítik a testet, beindítják a keringést és rugalmas ízületeket varázsolnak. A nyújtó gyakorlatokat többször végezze el minden egyes edzés előtt, de csak a bemelegítő gyakorlatokat követően.

Vádli:

Mindkét kezével támaszkodjon a falnak. Hajlítsa be előre a jobb lábát, a bal lábát pedig tartsa egyenesen. Nyomja a bal sarkát teljesen a talajhoz. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15–20 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábával.

Comb:

Álljon arccal a fal felé, jobb vagy bal lábát előre téve. Hajlítsa be a csípőjét, és a kezeivel tartsa meg az egész súlyát. Tartsa közben mindkét lábát egyenesen. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15–20 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával is.

Comb:

Jobb kezével támaszkodjon a falnak. Fogja meg a bal lábfejét a bal kezével, és húzza lassan a tumpora felé. A lábfejét a tumpora mögé húzza, ne oldalra. Tartsa ezt a pozíciót kb. 15–20 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot a jobb lábfejével.

Hát:

Álljon egyenesen, és tegye a jobb karját a feje mögé. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és finoman húzza meg, miközben felsőtestét balra dönti. Csípőjét közben ne hajlítsa be. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15–20 másodpercig, majd ismétlje meg a gyakorlatot a bal karjával.

Hát:

Feküdjön háttal a padlóra. Rakja keresztbe a jobb lábát át a balon, és húzza a térdét lassan a padló felé. Ügyeljen arra, hogy a vállai közben ne emelkedjenek el a talajról. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15–30 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot a bal lábával.

Comb/közelítőizmok:

Üljön a földre. Fogja meg mindkét sarkát, és nyomja össze a talpait, míg azok össze nem érnek. Döntse előre a csípőjét, és közben tartsa egyenesen a hátát. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15–30 másodpercig.

Hát és vállak:

Üljön egyenesen, keresztbe tett lábakkal (törökülésben) a padlóra. Kulcsolja össze a kezét, és nyújtsa ki egyenesen a karjait a feje fölé. Az állát közben tartsa felfelé. Tartsa ezt a pozíciót mintegy 15 – 30 másodpercig.

Útmutató a gyakorlatokhoz

VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Figyeljen a testi tünetekre.

- Azonnal szakítsa félbe az edzést, ha gyengének érzi magát vagy szédeleg. Rosszullét, mellkasi vagy végtagfájdalmak, gyors szívdobogás vagy más tünetek esetén azonnal forduljon orvosához.
- Ne használja a kar- és láberősítőt álló helyzetben.

A bemelegítést követően elkezdheti a gyakorlatokat.

Lábizomzat



Ügyeljen rá, hogy elegendő mozgástere legyen!

Az edzőterület körül minimum 0,60 m területet szabadon kell hagyni (lásd **G ábra**).

Helyezze a kar- és láberősítőt **1** szilárd, vízszintes, csúszásmentes felületre, és üljön egy székre vagy egy fotelba. Helyezze a lábait a pedálokra **2**. Közben győződjön meg róla, hogy lábai megfelelően rögzültek a pedálkengyelek **15** révén – megelőzve a lecsúszást. A szék és a készülék közötti távolság akkora legyen, hogy ha az egyik lába be van hajlítva, közben a másikat teljesen ki tudja nyújtani. Kezdje el a lábtréninget. A pedált előre és hátrafele is tekerheti.

Karizomzat

Helyezze a kar- és láberősítőt **1** maga elé egy asztalra. Majd a pedálokat **2** vegye biztosan a kezébe. Kezdje el a kéztréninget. A pedált előre és hátrafele is tekerheti.

Tisztítás és karbantartás

ÉRTESÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

A kar- és láberősítő szakszerűtlen kezelése károkhoz vezethet.

- Ne használjon agresszív tisztítószert, éles vagy fémes tisztítóeszközt, például kést, kemény spatulát és más hasonló tárgyakat. Ezek károsíthatják a felületet.
- 1. Rendszeres időközönként (egy- vagy kéthavonta), illetve ha hosszabb ideig nem használja a készüléket, ellenőrizze, hogy a kar- és láberősítőn **1** minden csavarkötés és dugós csatlakozás a helyén van-e, valamint vizsgálja meg a kopó alkatrészeket, hogy nem látható-e rajtuk kopás vagy törés jele.
- 2. Enyhén benedvesített ruhával törölje át a kar- és láberősítőt. Azután hagyja minden alkatrészét teljesen megszáradni.

Tárolás

A kar- és láberősítőt, illetve annak tartozékait gyermekek elől elzárva, száraz helyen, kb. 20 °C-os hőmérsékleten tárolja.

Hibakeresés

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A pedálmozgás ellenére a képernyő nem jelzi a sebességmérést.	Az érzékelő nincs megfelelően rögzítve a képernyőtartóba.	A számítógép óvatos megemeléséhez használjon valamilyen lapos, életlen szerszámot, például egy nagyméretű, laposfejű csavarhúzó. Azután óvatosan emelje ki a számítógépet a keretből. Fordítsa meg a számítógépet, és rögzítse megfelelően az érzékelőt a képernyőtartóba.
	Lemerültek az elemek.	Helyezzen be új elemeket.

Műszaki adatok

A fogyasztási cikk típusa:	ANS-19-116
Súly:	kb. 4,9 kg
A lendtömeg-rendszer súlya:	kb. 1,5 kg
Méretek:	kb. 40,5 × 41 × 31 cm
Cikkszám:	806768
Az LC-kijelző mérete:	kb. 5 × 5 cm

Megfelelőségi nyilatkozat



Az EU megfelelőségi nyilatkozat szükség esetén a jótállási tájékoztatón feltüntetett címen igényelhető.

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papírgyűjtőbe, a fóliát pedig a megfelelő újrahasznosító gyűjtőbe tegye.

Elhasznált készülékek leselejtezése

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, ahol van szelektív hulladékgyűjtés)



A leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!

Amennyiben a kar- és láberősítő használhatatlanná válik, a **törvény előírásai szerint minden felhasználó köteles azt a háztartási hulladéktól elkülöníteni**, és le kell adnia a legközelebbi gyűjtőállomáson. Így biztosítható a leselejtezett készülékek szakszerű újrahasznosítása, és megelőzhető a környezet károsítása. Az elektromos készülékek ezért vannak ellátva a fenti jelöléssel.



A telepek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!

A fogyasztónak törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy a kereskedésben leadja, függetlenül attól, hogy azok káros anyagot* tartalmaznak vagy sem. Így érhető el, hogy azok bekerüljenek a környezetbarát hulladékkezelési rendszerbe.

* a következő jellel van ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

Kazalo

Pregled	3
Uporaba	4
Vsebina kompleta/deli izdelka	23
Splošno	24
Preberite in shranite navodila	24
Razlaga znakov	24
Varnost	25
Namenska uporaba	25
Varnostni napotki	25
Prva uporaba	29
Preglejte vadbena naprava za roke in noge ter vsebino kompleta..	29
Nameščanje nog	29
Nameščanje pedalov	30
Vstavljanje baterij	30
Prikazi in funkcije računalnika	31
Vklop in izklop računalnika	31
Spreminjanje upora vrtljajev	31
Nastavitev zank na pedalih	31
Vadba	32
Cilj vadbe	32
Pomembne točke za uspešno vadbo	32
Kdo lahko vadi?	32
Obremenitev	32
Nasveti za uspešno in zdravo vadbo	33
Vaje za ogrevanje	33
Vaje za raztezanje	33
Uvod v vadbo	34
Čiščenje in vzdrževanje	35
Shranjevanje	35
Iskanje napak	35
Tehnični podatki	36
Izjava o skladnosti	36
Odlaganje med odpadke	36
Odlaganje embalaže med odpadke	36
Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke	36

Vsebina kompleta/deli izdelka

- 1 Vadbena naprava za roke in noge
- 2 Pedal, 2 kosi
- 3 Nastavek za pedal
- 4 Nastavitveni vijak
- 5 Tipko
- 6 Računalnik
- 7 Vijačni ključ
- 8 Inbus ključ
- 9 Vijak z valjasto glavo, 4x
- 10 Podloške, 4 kosi
- 11 Noga velika, zadaj
- 12 Noga majhna, spredaj
- 13 Senzor
- 14 Pritrdilni vijak
- 15 Zanka na pedalu
- 16 Vijak z valjasto glavo (predhodno nameščeno), črn, 2x



Izdelku je ob dobavi priložena ena 1,5-voltna baterija tipa AAA.

Splošno

Preberite in shranite navodila



Ta navodila za uporabo veljajo za ta vadbeno napravo za roke in noge. Vsebujejo pomembne informacije o začetku uporabe in ravnanju z izdelkom.

Pred začetkom uporabe vadbene naprave za roke in noge natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke.

Neupoštevanje navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali poškodbe izdelka.

Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za primer kasnejše uporabe. Če vadbeno napravo za roke in noge predate tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na vadbeni napravi za roke in noge ali na embalaži so uporabljeni naslednji grafični simboli in opozorilne besede.

⚠ OPOZORILO!

Ta signalni simbol/signalna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.

⚠ POZOR!

Ta signalni simbol/signalna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, ki ima lahko za posledico majhno ali zmerno telesno poškodbo, če se tej nevarnosti ne izognete.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Pod tem simbolom najdete koristne dodatne informacije o ravnanju in uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte razdelek „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve direktiv ES.



Naprave ne uporabljajte kot stopnico!



www.tuv.com
ID 1419078203

Preverjena varnost: Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo zahteve nemškega Zakona o varnosti izdelkov (ProdSG).

Varnost

Namenska uporaba

Vadbena naprava za roke in noge je namenjen izključno za telesno in kondicijsko vadbo. Namenjena je izključno za zasebno uporabo in ni primerna za poslovne namene. Vadbena naprava za roke in noge ustreza razredu uporabe H (= uporaba na domu) in razredu natančnosti C (= nizka stopnja natančnosti).

Vadbena naprava za roke in noge uporabljajte le za namene, opisane v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za neprimerno in lahko povzroči materialno škodo ali celo poškodbe oseb. Vadbena naprava za roke in noge ni igrača. Vadbena naprava za roke in noge ni medicinski pripomoček.

Izdelovalec ali prodajalec ne prevzema odgovornosti za škodo, ki bi nastala zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Varnostni napotki

Ta vadbena naprava za roke in noge izpolnjuje zahteve evropskih standardov EN ISO 20957-1:2013 in EN ISO 20957-5:2016, razred uporabe H (H = uporaba na domu) in razredu natančnosti C (= nizka stopnja natančnosti). Vadbena naprava za roke in noge ni primerna za namene z visoko stopnjo natančnosti.

Vadbena naprava za roke in noge je ob upoštevanju predpisanih varnostnih dejavnikov preverjena v skladu z evropskima standardoma EN ISO 20957-1:2013 in EN ISO 20957-5:2016.

⚠ OPOZORILO!

Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejše otroke).

- Vadbene naprave za roke in noge ne smejo uporabljati osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer otroci), razen če so pod nadzorom ali so bile poučene o varni uporabi in razumejo nevarnosti, ki nastanejo ob uporabi. Otroci se ne smejo igrati z vadbena napravo za roke in noge. Otroci čiščenja in vzdrževanja ne smejo izvajati brez nadzora. Vadbene naprave za roke in noge med delovanjem ne puščajte brez nadzora.
- Otrokom ne dovolite igranja z embalažno folijo. Med igranjem se lahko zapletejo vanjo in se zadušijo.
- Pazite, da otroci ne pogoltnejo majhnih delov, kot so vijaki.

⚠ OPOZORILO!

Nevarnost eksplozije!

Če se baterije močno segrejejo, lahko eksplodirajo.

- Baterij ne segrevajte in ne mečite v odprt ogenj.
- Pazite, da ne pride do kratkega stika baterij.
- Pazite, da baterije vstavite glede na ustrezno polariteto (+ in –).
- Baterij, ki niso primerne za ponovno polnjenje, ne polnite znova.
- Nikoli ne mešajte baterij različnih tipov ali različnih proizvajalcev. Naenkrat zamenjajte celoten komplet baterij. Ne kombinirajte novih in starih baterij med seboj.
- Ne varite in ne spajkajte neposredno na baterije.
- Baterij ne razstavljajte.
- Baterije hranite zunaj dosega otrok.

- Otroci smejo baterije menjati le pod nadzorom.
- Neuporabljene baterije shranite v originalni embalaži in jih hranite proč od kovinskih predmetov.
- Baterije vzemite iz vadbene naprave za roke in noge, če ga dalj časa ne boste uporabljali.
- Iztrošenih baterij ne prijemajte brez zaščitene rok. Vedno nosite zaščitne rokavice, kadar se dotikate iztrošenih baterij. Če bi tekočina, ki steče iz baterije, prišla v stik z vašo kožo, kožo na tem območju takoj sperite z vodo. Če tekočina pride v stik z očmi ali usti, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Če baterije pogoltnete, je to lahko življenjsko nevarno. Baterije hranite zunaj dosega otrok.
- Pred polnjenjem polnilne baterije vedno odstranite iz naprave.
- Iz naprave odstranite baterijo, ki je skoraj izpraznjena oz. prazna. Obstaja povečana nevarnost iztekanja. Pravilno odstranite prazne baterije (glejte „Odstranjevanje med odpadke“).

 POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Previdnostne ukrepe morate prebrati, da se ne poškodujete.

- Pred uporabo vadbene naprave za roke in noge se posvetujte s svojim zdravnikom. Nosečnice morajo biti posebej previdne.
- Vadbeno napravo za roke in noge po uporabi pustite tako, da se ne morete poškodovati z ven štrlečimi deli.
- Poskrbite, da bo vadbena naprava za roke in noge stabilno stala. Vadite le na trdni, ravni in neдрseči podlagi.
- Vadbene naprave za roke in noge nikoli ne uporabljajte stoje.
- Pri nepravilni ali prekomerni vadbi ni mogoče izključiti škode za zdravje.
- V primeru bolečin, slabosti, omotice, oslabeledosti ali bolečin v prsnem košu z vadbo prenehajte in se posvetujte z zdravnikom.
- Telesna teža uporabnika ne sme presegati 130 kg.

V nasprotnem primeru lahko pride do poškodb ali materialne škode.

- Vadbeno napravo za roke in noge redno preverjajte glede poškodb in obrabe (npr. spojna mesta, pedala itd.). Ravni varnosti vadbene naprave za roke in noge sicer ni mogoče ohraniti.
- Okrog območja za vadbo mora biti najmanj 0,6 m praznega prostora. Prazen prostor, od koder se dostopa do vadbene naprave za roke in noge, mora biti najmanj 0,6 m večji od prostora za vaje (glejte sl. G). Ta prazen prostor mora vključiti tudi prostor za sestop v nujnem primeru. Če so vadbene naprave postavljene neposredno druga ob drugo, si lahko delijo prazen prostor.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z vadbeno napravo za roke in noge lahko povzroči poškodbe izdelka.

- Vadbena naprava za roke in noge je naprava razreda C (= nizka stopnja natančnosti), ki ni primerna za terapevtske in druge poslovne namene. Na vadbeni napravi za roke in noge sme trenirati samo ena oseba.
- Pred vsako uporabo preverite vse dele, predvsem pedale, ali so dobro nameščeni ali morda obrabljeni.
- Okvarjene dele takoj zamenjajte; vadbene naprave za roke in noge ne smete uporabljati, dokler ni popravljen.
- Vadbene naprave za roke in noge ne uporabljajte stoje.
- Vadbena naprava za roke in noge mora biti postavljena na ravni in gladki površini.
- Oznaka CE se nanaša na elektromagnetno združljivost vadbene naprave za roke in noge.
- Vadbena naprava za roke in noge je naprava, neodvisna od hitrosti.

- Sistem zaviranja vadbene naprave za roke in noge se nastavi z nastavitvenim vijakom.

Prva uporaba

Preglejte vadbena napravo za roke in noge ter vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi ostrimi predmeti, lahko vadbena napravo za roke in noge hitro poškodujete.

- Embalažo zato odpirajte zelo previdno.
1. Vadbena napravo za roke in noge **1** vzemite iz embalaže in preverite, ali so aparat ali posamezni deli morda poškodovani. V tem primeru vadbene naprave za roke in noge ne uporabljajte. Obrnite se na pooblaščen servis proizvajalca, ki je naveden na garancijskem listu.
 2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sliki A in B**).

Nameščanje nog

Tem navodilom sledite korak za korakom, da se izognete napakam pri montaži in uporabi. Vadbena naprava za roke in noge je že predhodno sestavljena, zato potem ni potrebne več veliko montaže.

1. Vadbena napravo za roke in noge **1** vzemite iz embalaže in ga postavite na stabilno in ravno podlago.
2. Majhno nogo **12** postavite v sprednji utor (glejte **sliko C**).
3. Natakните po eno podložko **10** na vijake z valjasto glavo **9**. Podložke preprečujejo samodejno odvitje vijakov z valjasto glavo zaradi tresljajev, ki se pojavljajo pri uporabi vadbene naprave za roke in noge.
4. S priloženim inbus ključem **8** (glejte **sliko C**).
5. Zadnja dva delovna postopka ponovite pri montaži velike noge **11** v zadnji utor.

Nameščanje pedalov

1. Pedala sta na zankah in na nastavku za pedal **3** označena z „L“ za levo in „R“ za desno. Pazite, da se ob montaži te oznake ujemajo. Upoštevajte tudi položaj za pomoč, nameščen na pedalih.
2. Odvijte predhodno nameščena črna cilindrična vijaka **16**.
3. Vstavite pedala **2** v nastavka za pedal **3** in ju trdno pritrdite s priloženim vijačnim ključem **7**. Desni pedal z oznako „R“ pritrdite v smeri urnega kazalca. Levi pedal z oznako „L“ pritrdite v nasprotni smeri urnega kazalca.
4. Črna cilindrična vijaka **16** s pomočjo imbus ključa **8** privijate na nastavek za pedal **3**. Črnih cilindričnih vijakov **16** ni mogoče popolnoma privijati, saj služita le dodatnemu fiksiranju pedalov.

Vstavljanje baterij

Da boste lahko računalnik uporabljali, morate vstaviti baterijo tipa AAA 1,5 V. Baterija je predhodno nameščena in zaščitena z varnostnim trakom.

1. Ko boste želeli vadbeno napravo za roke in noge prvič uporabiti, odstranite varnostni trak.

Pri vstavljanju novih baterij postopajte na sledeč način:

1. Uporabite ploščato orodje, ki nima ostrih robov, npr. velik izvijač (glejte **sliko D**), ter previdno dvignite računalnik. Potem računalnik **6** previdno dvignite iz ohišja.
2. Vstavite baterije glede na ustrezno polariteto (+ in -). Upoštevajte oznako na baterijah in v predalčku za baterije.
3. Pazite na to, da senzor **13** računalnika pravilno leži v ohišju ter računalnik zno-va vstavite (glejte **sliko D**); izbirna tipka **5** mora kazati navzdol.
4. Takoj ko prikaz na zaslonu začne bledeti, vstavite nove baterije. Vsi shranjeni podatki se izbrišejo.

Vadbena naprava za roke in noge je pripravljena za uporabo.

Prikazi in funkcije računalnika

Računalnik ima dvovrstični zaslon, ki omogoča prikaz različnih funkcij. V zgornji vrstici je prikazana hitrost. V spodnji vrstici pa so vam na voljo različni prikazi.

Speed	Hitrost v km/h.
TIME	Čas vadbe v minutah in sekundah.
ODO (Total counts)	Kaže celotno razdaljo, odkar so bile vstavljene baterije.
RPM (Counts)	Vrtljaji pedala na minuto.
DIST (Distance)	Opravljen pot v kilometrih od začetka vadbe.
CAL (Calories)	Približna poraba kalorij
SCAN	Vsak prikaz se prikaže za nekaj sekund.



Izbris vrednosti

Če želite izbrisati vse vrednosti, tipko **5** držite pritisnjeno pribl. 3 sekunde.

Vklop in izklop računalnika

Takoj ko začnete vadbo na vadbeni napravi za roke in noge, se računalnik samodejno vklopi in začne z meritvijo. Če vadbeno napravo za roke in noge ne uporabljate več kot 4 minute, se računalnik samodejno izklopi.

Spreminjanje upora vrtljajev

Da bi zagotovili učinkovito vadbo, imate možnost spreminjanja uporab vrtljajev. V ta namen preprosto zasučete nastavitveni vijak **4** (glejte **sliko E**).

- Minus = majhen upor – za začetnike.
- Plus = velik upor – za utrjene in profesionalce.



Ko nastavitveni vijak **4** zasučete do najmanjšega upora, boste občutili občuten upor. Nastavitvenega vijaka ne zasučite preko te točke upora, saj se v nasprotnem primeru nastavitveni vijak odvijte.

Nastavitev zank na pedalih

Zanke na pedalih lahko nastavljate po lastnih željah.

1. Pritrdilni vijak **14** odvijte tako, da ga obračate v nasprotni smeri urnega kazalca. Povlecite zanko na pedalu **15**, da prilagodite dolžino (glejte **sliko F**).
2. Nato obračajte pritrdilni vijak v smeri urnega kazalca, da fiksirate dolžino zanke na pedal.

Vadba

Cilj vadbe

- utrjevanje mišic
- splošna dobra telesna pripravljenost
- vzdržljivost
- splošno dobro počutje

Pomembne točke za uspešno vadbo

- Vadite redno.
- Spremljajte svoj napredek pri vadbi.
- Prehranjajte se uravnoteženo.

Kdo lahko vadi?

Načeloma lahko s programom vadbe začne vsaka telesno zdrava oseba, stara ali mlada.

Obremenitev



Nevarnost telesnih poškodb!

Z vadbo začnite počasi.

- Z vadbo ne smete začeti preveč na hitro. Preden začnete z vajami, se pri počasnem tempu in nizki obremenitvi najprej ogrejte. Tudi po koncu vaj še nekaj minut trenirajte pri počasnem tempu in nizki obremenitvi. Zatam naredite še nekaj vaj razgibavanja.

Telo, predvsem pa srce in krvi obtok, potrebujejo čas, da se prilagodijo spremembam zaradi treninga. Zato je pomembno, da z vadbo začnete pri nižjih obremenitvah, ki pa jih postopoma povečujete. Upoštevajte tudi premore med vadbo in po njej. Najprej vadite v enakomernem tempu, ki se vam zdi še prijeten. Pri redni vadbi lahko povečujete trajanje vadbe ali pa nastavite višjo težavnostno stopnjo aparata.

Nasveti za uspešno in zdravo vadbo

- Pri vadbi nosite ustrezna oblačila (npr. trenirko). Pomembno je, da je oblačilo udobno in zračno.
- Ne vadite s polnim želodcem.
- Ne vadite, če ste utrujeni in izčrpani.
- Upoštevajte, da vaše telo pri športni aktivnosti potrebuje veliko tekočine. Dovolj pijte.

Vaje za ogrevanje

Ogrevanje je potrebno pred vsako športno aktivnostjo. S tem se stimulirajo fizične in psihične komponente vaših zmogljivosti. Poleg tega pravilno ogrevanje precej zmanjša tveganje poškodb. Z naslednjimi vajami se z gibanjem ogrejejo velike mišične skupine.

Približno 5–10 minut sproščeno tecite na mestu ali po prostoru. Med tem izmenjujoče izvajajte skoke v počepu in skoke v krogu.

Vaje za raztezanje

Te vaje so sestavljene iz lahkih, toda ciljno usmerjenih gibov, ki zbudijo telo, pospešijo krvni obtok in namažejo sklepe. Vaje za raztezanje izvajajte večkrat pred vsako vadbo in šele po ogrevanju.

Meča:

Z obema rokama se oprite na steno. Desno nogo pokrčite naprej, levo nogo pa iztegnite. Levo peto potisnite popolnoma do tal. V tem položaju vztrajajte 15–20 sekund. Vajo ponovite z levo nogo.

Stegno:

Stojte z obrazom proti steni ter desno ali levo nogo dajte naprej. Upognite boke in vso svojo težo oprite na roke. Noge imejte pri tem naravnost. V tem položaju vztrajajte 15–20 sekund. Vajo ponovite še z drugo nogo.

Stegno:

Z levo roko se oprite na steno. Z levo roko primite levo stopalo in ga počasi povlecite do zadnjice. Stopalo povlecite za zadnjico in ne na stran. V tem položaju vztrajajte 15–20 sekund. Vajo ponovite z desnim stopalom.

Hrbet:

Stojte vzravnan in desno roko dajte za glavo. Z levo roko primite desni komolec in rahlo povlecite, pri tem za zgornji del telesa upognite v levo. Pri tem ne ukrivite bokov. V tem položaju vztrajajte 15–20 sekund in vajo ponovite z levo roko.

Hrbet:

Ulezite se na hrbet. Desno nogo položite čez levo in koleno počasi povlecite proti tlom. Pazite, da pri tem od tal ne dvignete ramen. V tem položaju vztrajajte 15–30 sekund. Vajo ponovite z levo nogo.

Stegno/adduktorji:

Sedite na tla. Primite obe peti in podplata postavite skupaj, da se dotikata. Iz bokov se upognite naprej in pri tem hrbet ohranite raven. V tem položaju vztrajajte 15–30 sekund.

Hrbet in rame:

Usedite se na tla in vzravnano sedite s prekrižanima nogama (škarje). Sklenite dlani in roke iztegnite nad glavo. Pri tem brado držite navzgor. V tem položaju vztrajajte 15–30 sekund.

Uvod v vadbo

 POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Bodite pozorni na telesne simptome.

- Vadbo takoj prekinite, če se počutite slabotno ali omotično. Če vam je slabo, če imate bolečine v prsnem košu ali okončinah, če vam razbija srce ali če imate druge simptome, se takoj odpravite k zdravniku.
- Vadbene naprave za roke in noge nikoli ne uporabljajte stoje.

Po ogrevanju lahko začnete z vadbo.

Mišice nog



Poskrbite za dovolj prostega prostora za gibanje!

Okoli območja vadbe mora biti najmanj 0,60 m prostora (glejte **sliko G**).

Vadbeno napravo za roke in noge **1** postavite na stabilno, ravno in nedrsečo podlago, vi pa se usedite na stol ali v naslanjač. Namestite stopala na pedale **2**. Pri tem se prepričajte, da so stopala objeta z zankami na pedalih **15** in ne morejo zdrsniti. Razdalja od stola do naprave naj bo tako velika, da eno nogo lahko pokrčite in drugo stegnete. Sedaj lahko pričnete z vadbo za noge. Na voljo imate možnost poganjanja pedalov tako naprej kot tudi nazaj.

Mišice rok

Vadbeno napravo za roke in noge **1** postavite predse na mizo. Z rokama močno primite pedala **2**. Sedaj lahko pričnete z vadbo za roke. Na voljo imate možnost poganjanja pedalov tako naprej kot tudi nazaj.

Čiščenje in vzdrževanje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nestrokovnega ravnanja z vadbeno napravo za roke in noge lahko pride do poškodb.

- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev in ostrih ali kovinskih predmetov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Omenjene snovi lahko poškodujejo površine.
1. Redno (vsaka 1–2 meseca) ali po daljši neuporabi vadbene naprave za roke in noge **1** preverite, ali so vsi vijaki dobro priviti in spoji trdni ter ali so deli morda obrabljeni ali zlomljeni.
 2. Vadbeno napravo za roke in noge obrišite z rahlo navlaženo krpo. Nato počakajte, da se vsi deli popolnoma posušijo.

Shranjevanje

Vadbeno napravo za roke in noge in opremo shranite na suho mesto, ki ni dostopno otrokom in kjer je temperatura pribl. 20 °C.

Iskanje napak

Težava	Možni vzrok	Odprava težave
Kljub premikanju pedalov na zaslonu ni prikaza meritve hitrosti.	Senzor ni pravilno vstavljen v držalo za zaslon.	Uporabite ploščato orodje, ki nima ostrih robov, npr. velik izvijač, ter previdno dvignite računalnik. Potem računalnik previdno dvignite iz ohišja. Računalnik obrnite in senzor znova pravilno pritrdite v držalo za zaslon.
	Baterije so iztrošene.	Vstavite nove baterije.

Tehnični podatki

Proizvajalca:	ANS-19-116
Teža:	pribl. 4,9 kg
Teža sistema vrtenja:	pribl. 1,5 kg
Dimenzije:	pribl. 40,5 × 41 × 31 cm
Številka izdelka:	806768
Velik LCD-zaslon:	pribl. 5 × 5 cm

Izjava o skladnosti



Izjava o skladnosti EU je mogoče naročiti na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo zavržite med odpadke ločeno glede na vrsto materiala. Lepenko in karton oddajte med odpadni papir, folije pa med sekundarne surovine.

Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin.)



Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Ko vadbene naprave za roke in noge ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko obvezan, da stare naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirnem mestu občine/dela mesta, kjer stanuje. S tem bo zagotovljeno, da bodo stare naprave strokovno reciklirane in bodo preprečeni negativni vplivi na okolje. Električne naprave so zato označene z zgornjim simbolom.



Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Vsak potrošnik ima zakonsko dolžnost, da vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, odda na zbirno mesto v svoji občini, mestni četrti ali trgovini, da se odstranijo na okolju prijazen način.

* z naslednjimi oznakami: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec



Aktuális állapot / Različica: 2020-12



Származási hely: Kína
GYÁRTÓ / DISTRIBUTER:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT
POPRODAJNA PODPORA

806768

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.
Prosimo, oglasite se v vam najbližji **HOFERjevi poslovalnici**.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA / IZDELEK:
ANS-19-116

07/2021

3
ÉV JÓTÁLLÁS
LETA GARANCIJE