



Használati útmutató

crane[®]

2 AZ 1-BEN LÉPCSŐZŐGÉP



Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók	3
Alkalmazott szimbólumok	3
Rendeltetészerű használat	4
Biztonsági tudnivalók.....	5
A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése	8
A csomag tartalmának ellenőrzése	9
A lépcsőzőgép összeszerelése	9
Elemcsere.....	10
Taposási módok beállítása	11
A fitnessszalagok hosszának beállítása	12
A fitnessszalagok használata expanderként	13
A komputer használata.....	14
A komputer be- és kikapcsolása	14
Komputerkijelzések kiválasztása.....	14
Edzési célok meghatározása.....	15
A kijelző nullázása.....	15
Edzési tudnivalók.....	16
Fel- és leszállás.....	17
Edzés	18
Gyakorlat fitnessszalagok nélkül	18
Gyakorlatok fitnessszalagokkal.....	19
Tisztítás és karbantartás	22
Tárolás és szállítás.....	22
Ártalmatlanítási tudnivalók.....	22
Hibakeresés (GYIK).....	24
Műszaki adatok	24

Általános tudnivalók



A termék első használata előtt olvassa el alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat, és csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja a 2 az 1-ben lépcsőzőgépet. A következő értesítések be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató a 2 az 1-ben lépcsőzőgép elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót a későbbi tájékozódáshoz. Ha a 2 az 1-ben lépcsőzőgépet továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is.

A használati útmutató ügyfélszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. Az ügyfélszolgálatnál a jótállási adatlapon megadott szervizcímen veheti fel a kapcsolatot.

A jobb olvashatóság érdekében a 2 az 1-ben lépcsőzőgépet a továbbiakban csak lépcsőzőgépként említjük.

Alkalmazott szimbólumok

A használati útmutatóban, a lépcsőzőgépen és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



Használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!



Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



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



Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



Ez a szimbólum hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.



Maximális terhelhetőség: 100 kg.



Megfelelőségi nyilatkozat: Az ezzel a szimbólummal jelölt árucikkek megfelelnek az EU-irányelvek követelményeinek. A teljes megfelelőségi nyilatkozatot a jótállási adatlapon megadott szervizcímen igényelheti.



www.tuv.com
ID 1111228230

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



A leselejtezett készülékeket ne kezelje háztartási hulladékként (lásd „Ártalmatlanítási tudnivalók” c. fejezet).



Az elemek nem kerülhetnek a háztartási hulladékba (lásd „Ártalmatlanítási tudnivalók” c. fejezet).

Rendeltetésszerű használat

A lépcsőzőgép otthoni edzőkészülék, amely az erőnlét és az állóképesség javítására szolgál. A lépcsőzőgépet otthoni edzéshez tervezték, ezért kizárólag magáncélra használható. A lépcsőzőgép gyógyászati és terápiás célokra, illetve ipari vagy kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A lépcsőzőgép nem játékszer.

Biztonsági tudnivalók



Robbanás- és marásveszély!

Az elemek szakszerűtlen használata esetén a szivárgóelemsav okozta robbanás-, ill. marásveszéllyel kell számolni.

- Az elem behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polaritásra (+ és –).
- A lépcsőzőgépben található elemet kizárólag azonos típusú elemre cserélje.
- Ha a lépcsőzőgépet hosszabb ideig nem használja, vegye ki belőle az elemet.
- A használt elemeket közvetlenül és rendeltetésszerűen távolítsa el és ártalmatlanítsa.
- Az elemeket gyermekektől távol, számukra el nem érhető helyen tárolja. Az elem lenyelése esetén azonnal forduljon orvoshoz.
- Kerülje az elemsav bőrrel, szemmel és nyálkahártyával való érintkezését. Az elemfolyadékot ne pusztá kézzel távolítsa el. Viseljen védőkesztyűt. Az elemsavval való érintkezés esetén az érintett bőrfelületet azonnal öblítse le bő mennyiségű tiszta vízzel, majd forduljon orvoshoz.
- Ne tegye ki az elemeket túlzott hőségnek, és ne dobja őket nyílt lángba. Ne zárja rövidre az elemeket. Ne szedje szét az elemeket.



Veszélyes a gyermekekre és a korlátozott fizikai, érzékelési vagy mentális képességű személyekre (pl. bizonyos fogyatékkal élőkre, korlátozott fizikai és mentális képességű idősökre), vagy a kellő tapasztalattal és ismerettel nem rendelkező személyekre (például nagyobb gyermekekre).

- A lépcsőzőgépet korlátozott fizikai, érzékelési vagy mentális képességű, illetve kellő tapasztalattal és ismerettel nem rendelkező személyek csak felügyelet mellett használhatják abban az esetben, ha tisztában vannak a lépcsőzőgép biztonságos használatával, és megértették az ebből fakadó veszélyeket.

- A lépcsőzőgép nem játékszer. Ne hagyjon gyermeket felügyelet nélkül a lépcsőzőgép közelében. A csomagolóanyagokat gyermekek által el nem érhető helyen tárolja.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!****A lépcsőzőgép szakszerűtlen használata sérülést okozhat.**

- A lépcsőzőgépet sima, vízszintes és csúszásmentes felületre helyezze. Gondoskodjon a termék stabil egyensúlyi helyzetéről.
- A lépcsőzőgépet egy személyre tervezték. A lépcsőzőgépet egyszerre csak egy személy használhatja edzésre. A terméket használó személy max. testsúlya 100 kg lehet.
- Minden használat előtt ellenőrizze a termék összes alkatrészét – különösen a pedálokat – hogy megfelelően rögzítve vannak-e, és nem koptak-e el. Ne használja a lépcsőzőgépet, ha sérülést lát rajta. A meghibásodott alkatrészek cseréje kapcsán forduljon ügyfélszolgálatunkhoz. A lépcsőzőgépet csak javítást követően használja újra.
- Az edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát az esetleges egészségügyi kockázatok megállapítása, ill. megelőzése tekintetében. A várandós nőknek különösen óvatosnak kell lenniük.
- Edzés közben ügyeljen szervezete jelzéseire. Amennyiben az edzés során fájdalmat, szorítást érez mellkasában, szabálytalan szívverést, légszomjat tapasztal vagy szédül, azonnal szakítsa meg az edzést, és forduljon orvoshoz.
- Edzés közben és után ügyeljen arra, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló alkatrészek miatt.
- Tartson 0,6 m-es biztonsági távolságot a lépcsőzőgép körül.
- Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és csúszásmentes sportcipőt.
- A fitnesszalagok természetes gumilatexet használnak, amely allergiát okozhat és allergiás reakciókat válthat ki. Ha latex-intoleranciája van, ne használja a fitnesszalagokat, vagy kérje ki orvosa tanácsát.

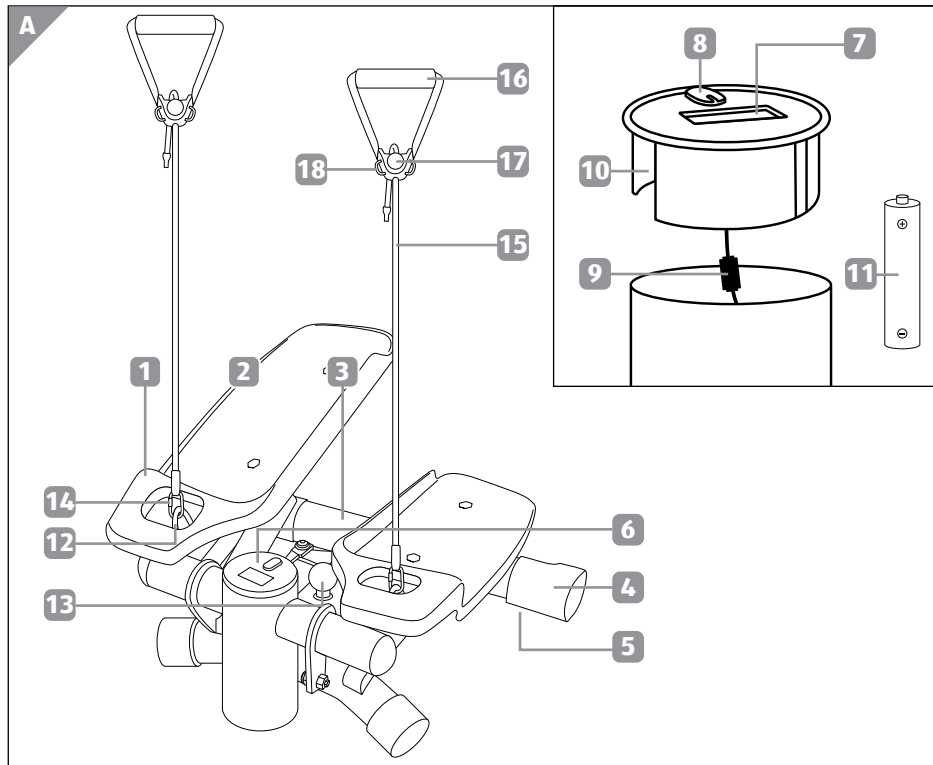
- A fitnesszalagokat és az expandert soha ne rögzítse ajtóhoz vagy hasonló tárgyakhoz. A fitnesszalagokat kizárólag a lépcsőzőgéphez rögzítse, vagy expanderként szerelje fel.
- Soha ne álljon rá az expanderre. Az expandert soha ne a lábával rögzítse.

ÉRTESÍTÉS!**Előzze meg az anyagi károkat!**

- A lépcsőzőgép fülei kizárólag húzóterhelésnél állnak felfelé. Ne terhelje a füleket haránt irányban.
- Kényes padlóburkolaton (pl. szőnyegen, hajópadlón, parkettán) a károsodások (pl. karcolások vagy szennyeződések) elkerülése érdekében helyezzen csúszásmentes alátétet a lépcsőzőgép alá.
- Óvja a fitnesszalagokat a közvetlen napsugárzástól.

A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése

- | | |
|---|--|
| 1 Lépcsőzőgép (1 db) | 11 Elem (behelyezve) (1 db) |
| 2 Lábtartó | 12 Fül |
| 3 Hátsó állványcső | 13 Rögzítőcsap |
| 4 Műanyag láb felfekvési felülettel (2 db) | 14 Csavaros lánctag |
| 5 Kampó | 15 Fitneszszalag (2 db) |
| 6 Komputer | 16 Markolat |
| 7 Komputerkijelző | 17 Fitneszszalag beállítócsavarja |
| 8 MODE (üzemmód) gomb | 18 Expanderfűl |
| 9 Csatlakozó | Használati útmutató |
| 10 Elemtartó | |



A csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTEŚÍTÉS! Előzze meg az anyagi károkat!

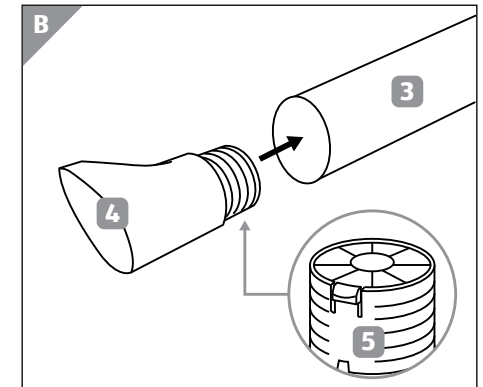
Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a lépcsőzőgépben. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát és a lépcsőzőgép épségét. Hiányosság vagy károsodás esetén ne használja a lépcsőzőgépet. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét, vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervizcímen.

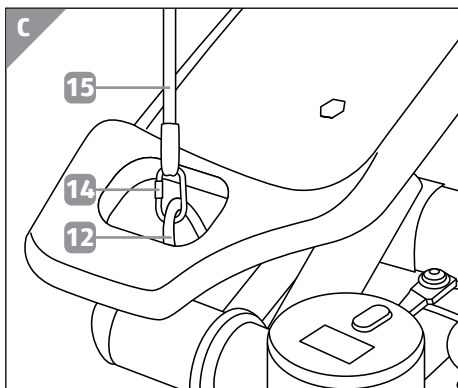
A lépcsőzőgép összeszerelése

A lépcsőzőgép **1** nagyrészt előszerelt állapotban áll rendelkezésre, és csupán néhány egyszerű lépést igényel az összeszerelése. Használat előtt ellenőrizze, hogy a lépcsőzőgép teljesen össze van-e szerelve.

1. Illessze a két műanyag **4** lábat a hátsó állványcsőbe **3**. A műanyag lábak felfekvési felülete lefelé nézzen. A kampóknak **5** be kell akadniuk az állványcső nyílásába.



2. Ha a lépcsőzőgépet fitnessszalagok nélkül kívánja használni, ugorja át ezt a lépést.
Rögzítse a két fitnessszalagot **15** a csavaros lánctagokkal **14** a lépcsőzőgép fűleihez **12**.
A becsavaráshoz minimálisan szükséges erő kb. 5-7 N.

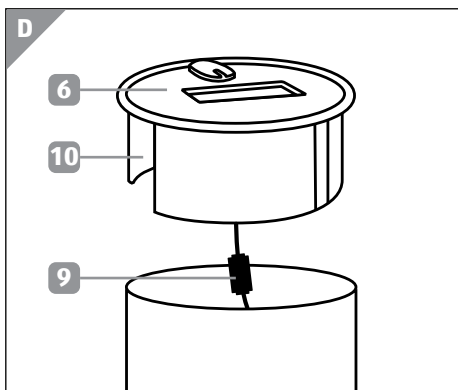


Ezzel a lépcsőzőgépet sikeresen összeszerelte, és most már használatba veheti.

Elemcsere

Ha új lépcsőzőgépet vásárol, az elem már be van helyezve a termékbe.
Ha az elem lemerült, cserélje ki AAA/LR3 típusú új elemre.

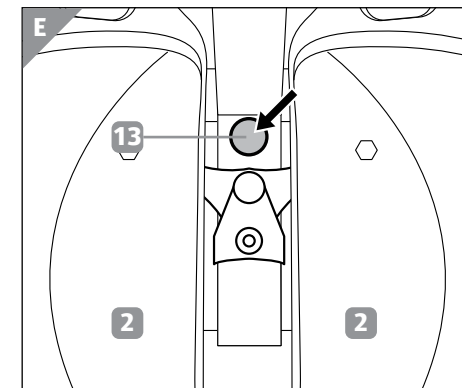
- Húzza le a komputert **6** felfelé a készülékháztól.
A művelet során legyen óvatos, hogy a csatlakoztatott kábel ne sérüljön meg.
- Vegye ki a régi elemet az elemtartóból **10**.
- Helyezzen be az új elemet az elemtartóba. Ügyeljen a megfelelő polaritásra. Ügyeljen arra, hogy a csatlakozó **9** megfelelően kapcsolódjon.
- Helyezze vissza a komputert **6** a készülékházba.
Ügyeljen arra, hogy a művelet közben a kábel ne törjön és ne sérüljön meg.



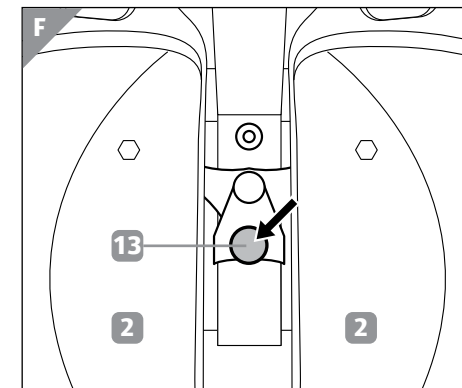
Taposási módok beállítása

A lépcsőzőgépen két különböző taposási mód beállítására van lehetősége: egyenesen lefelé vagy ferdén oldalra.

- Az egyenes taposási mód beállításához helyezze a rögzítőcsapot **13** a lábtartók **2** közötti elülső nyílásba.

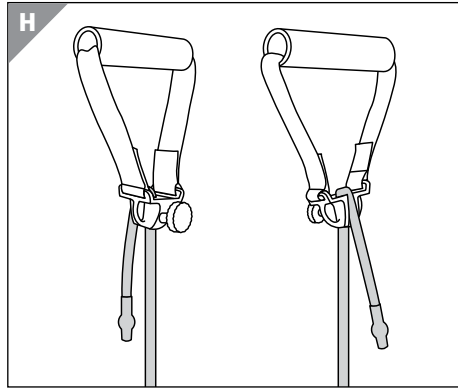
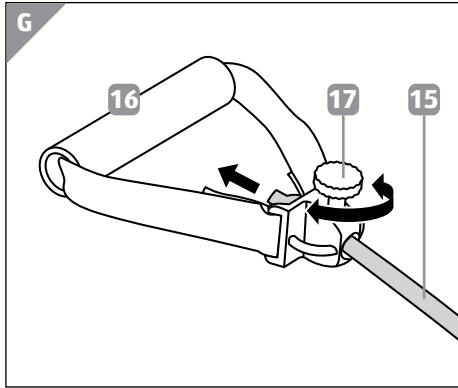


- A ferde taposási mód beállításához helyezze a rögzítőcsapot **13** a lábtartók **2** közötti hátsó nyílásba.



A fitnessszalagok hosszának beállítása

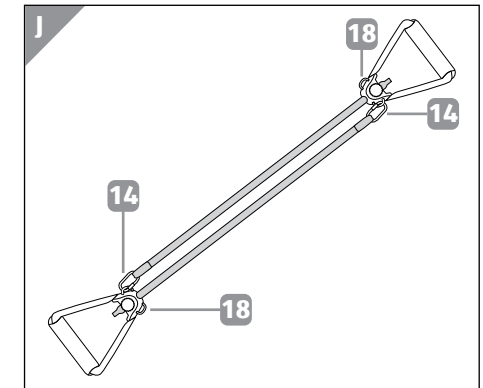
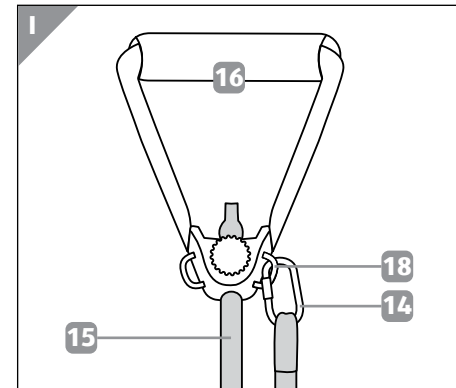
1. Lazítsa meg a beállítócsavart **17** a markolaton **16**.
2. Húzza át a fitnessszalagot **15** a markolat vezetőelemén.
Állítsa be a hosszúságot 60 és 90 cm közötti értékre. Ne állítsa a fitnessszalagot 60 cm-nél rövidebbre (lásd a fitnessszalag feltüntetett jelölést).
3. Húzza meg újra a beállítócsavart.
4. Rögzítse a kiálló szalagot a markolat **16** elvékonyodó részében.



Fitnessszalagok használata expanderként

A fitnessszalagokat összekapcsolhatja egymással és így expanderként használhatja az edzés során.

1. Oldja le a fitnessszalagokat **15** a lépcsőzőgépről **1**. Ehhez csavarja ki a fitnessszalag csavaros lánctagjait **14**, és akassza ki a szalagot a lépcsőzőgép füléből **12**.
2. Akassza a csavaros lánctagokat a másik fitnessszalag markolatán **16** található expanderfülbé **18**.
3. Csavarozza össze újra a csavaros lánctagokat **14**.



Ha a fitnessszalagokat összekapcsolja és expanderként használja, akkor az expander hosszát is beállíthatja.

A hosszúság beállítása során ügyeljen arra, hogy a két fitnessszalagot pontosan azonos hosszúságúra állítsa be.

A komputer használata

A beépített komputer kijelzi az edzésidőt, a lépésszámot és az elégetett kalóriát. A lépcsőzőgép azonban anélkül is működik, hogy a komputer be lenne kapcsolva.



Az elégetett kalória megadott értékeinél csupán irányértékekről van szó, amelyek nélkülözik az orvosi pontosságot. A pontos energiafelhasználás különböző tényezőktől függ, pl. súly és életkor.

A fitnessszalagok használatából adódó, pótlólagosan elégetett kalóriát a program nem veszi figyelembe.

A komputer be- és kikapcsolása

1. Mozdítsa meg az egyik lábtartót **2**, vagy nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot **8** a komputer bekapcsolásához.



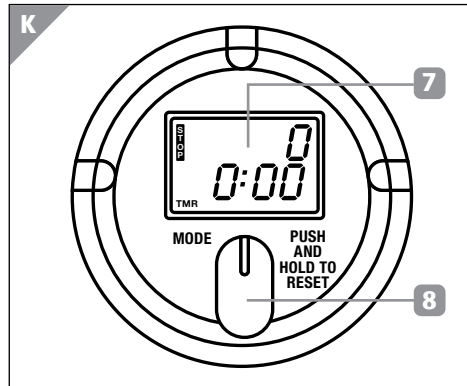
A lábtartó működtetésének hiányában a komputer néhány perc elteltével automatikusan kikapcsol.

Komputerkijelzések kiválasztása

A legfelső sorban leolvashatja a percnkénti lépésszámot mint extrapolált értéket.

A lábtartó működtetésének hiányában a STOP felirat jelenik meg a kijelzőn.

A következő értékeket olvashatja le a komputerkijelző **7** alsó sorában:



TMR	Eltelt edzésidő (00:00 – 99:59)
REPS	Az edzési egységhez tartozó lépésszám (0–9999)
CAL	Felhasznált energia (kilokalória egységben, 0–9999)
TTR	Lépésszám az elem behelyezése óta (0–9999)

1. Egy adott értékről a következőre ugráshoz tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot **8** a kívánt érték megjelenéséig.
2. Az összes érték egymás utáni megjelenítéséhez tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot **8**, míg a TMR mező villogni nem kezd. A komputerkijelző 5 másodpercenként automatikusan a következő értékre vált.

Edzési célok meghatározása

Egy vagy akár több edzési célt is meghatározhat: edzésidő (TMR), lépésszám (REPS), elégetett kalória (CAL).

1. Tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot **8**, amíg a komputerkijelzőn **7** meg nem jelenik a 0:00 (TMR) felirat, és az első 0 számjegy villogni nem kezd.
2. Az edzésidő megadásához nyomja meg annyiszor a MODE (üzemmód) gombot, míg meg nem jelenik a kívánt edzésidő perc egységben.
3. A lépésszám megadásához várjon pár másodpercig, míg meg nem jelenik a következő érték (REPS) a komputerkijelzőn. Tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot, míg a kívánt lépésszám (10-es léptékekben) meg nem jelenik a kijelzőn.
4. Az elégetett kalória megadásához várjon pár másodpercig, míg meg nem jelenik a következő érték (CAL) a komputerkijelzőn. Tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot, míg az elégetett kalória kívánt értéke (10-es léptékekben) meg nem jelenik a kijelzőn.
5. Kezdje el az edzést. A komputer **6** az előzetesen beállított értékekről visszszámol 0-ra. A cél elérésekor a komputer egy pillanat alatt elkezd 0-ról felfelé számolni.

A kijelző nullázása

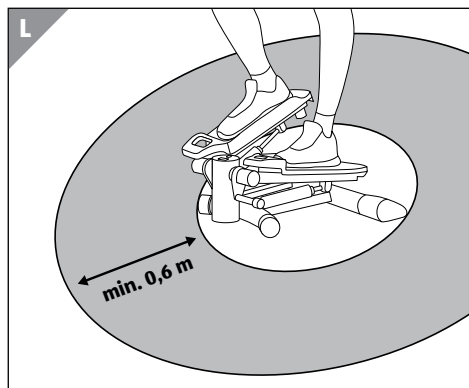
1. Az aktuális edzés egységhez tartozó értékek visszaállításához tartsa nyomva a MODE (üzemmód) gombot **8** néhány másodpercig, míg az összes szimbólum egyidejűleg láthatóvá nem válik.
2. A teljes lépésszám visszaállításához vegye ki az elemet az elemtartóból **10**.

Edzési tudnivalók

Az egészséges személyek bármikor elkezdhetnek edzeni a lépcsőzőgéppel. Rendszeres edzéssel javítsa fizikai edzettségi állapotát, állóképességét és közérzetét. A rendszeres edzés javítja állapotát, és pozitív hatással van szívre, a keringési rendszerre és a mozgásszervekre. Fontos, hogy az edzést mindig szervezethez igazítsa, és ne terhelje túl magát.

Az edzés megkezdése előtt tartsa be a következő utasításokat.

- Ügyeljen arra, hogy elegendő mozgástere legyen. Az edzés helyszíne körül legalább 0,60 m-es szabad helyet kell hagyni.



- Csak akkor edzzen, ha egészséges, és nincsenek panaszai.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt, és edzés előtt vegye le az ékszereit.
- Ügyeljen arra, hogy edzés közben elegendő hely álljon rendelkezésre, és a talaj csúszásmentes legyen.
- Az edzést mindig bemelegítési fázissal kezdje.
- Testedzés közben mindig ügyeljen az izomzat megfelelő előfeszítettségére és az egyenes testtartásra.
- A mozgásokat mindig kontrolláltan végezze.
- A gyakorlatokat személyes állóképességének és az edzés intenzitásának megfelelően ismételje. Ossa fel a gyakorlatokat több sorozatra, és tartson szünetet az egyes sorozatok között.
- Az edzés során ne lépje túl teljesítőképessége határát. Lélegezzen nyugodtan. Kerülje a gyors és hirtelen mozdulatokat.

- Az edzés során ügyeljen a kellő folyadékbevitelre.
- Ha bizonytalan abban, hogy helyesen végez-e el egy bizonyos gyakorlatot, tanácsért forduljon profi fitnesszedzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten fellelhető szakirodalom segítségével.

A fitnessszalagokkal végzendő gyakorlatoknál a következő utasításokat is vegye figyelembe.

- Fogja meg a markolatokat, és tartsa őket vízszintesen a fitnessszalag húzása közben.
- Tartsa egyenesen a kezét, és ne hajlítsa be a csuklóját – ezáltal nem terheli túl.
- Ne tekerje a fitnessszalagot a csuklója köré.
- Ügyeljen arra, hogy karja megfelelően ki legyen feszítve.
- Edzés előtt ellenőrizze, hogy a csavaros lánctagok stabilan rögzülnek-e a füleknél.
- Vegye figyelembe a fitnessszalagok minimális és maximális beállítási hosszát (lásd a „Műszaki adatok” c. fejezetet).
- Vegye figyelembe a fitnessszalagok és az expander maximális kinyújtási hosszát (lásd a „Műszaki adatok” c. fejezetet). Ne feszítse meg a fitnessszalagokat a megadott értékeknél jobban.
- Minél rövidebbre állítja a fitnessszalagokat, annál nagyobb erő kifejtést igényel a gyakorlat.
- Minél hosszabbra húzza a fitnessszalagokat, annál nagyobb erő kifejtést igényel a gyakorlat.

Fel- és leszállás

1. Nyomja le teljesen az egyik lábtartót **2**, és szálljon fel a termékre. Tegye a másik lábát a másik lábtartóra, és nyomja le úgy, hogy stabilan álljon a terméken.
2. Ha le szeretne szállni a termékről, nyomja le teljesen az egyik pedált, és vegye le a lábát a felfelé néző lábtartóról a talajra. Ezután a másik lábát is vegye le a lábtartóról.

Edzés

Az itt felsorolt gyakorlatokat egyenes és ferde taposási módban is elvégezheti. Az edzés változatosabbá tételéhez rendszeres időközönként érdemes változtatni a taposási módokat.

Gyakorlat fitnesszalagok nélkül

⚠ VIGYÁZAT! Sérülésveszély!

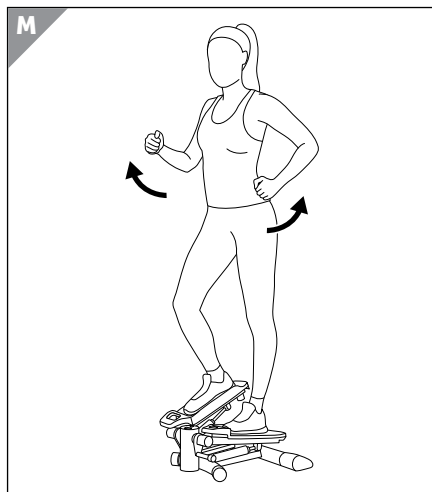
- A botlásveszély megelőzése érdekében akassza ki a fitnesszalagokat, mielőtt megkezdéné a gyakorlatot.

1. gyakorlat a farizmok, a felső lábszárizmok és a vádli erősítésére

Lépcsőzés közben mozgassa a karját felváltva előre és hátra, mintha futna. Fokozatosan emelje a karját mindig egy kicsit magasabbra.

A gyakorlat másik változata:

Mozgassa a karját egyszerre előre és hátra.

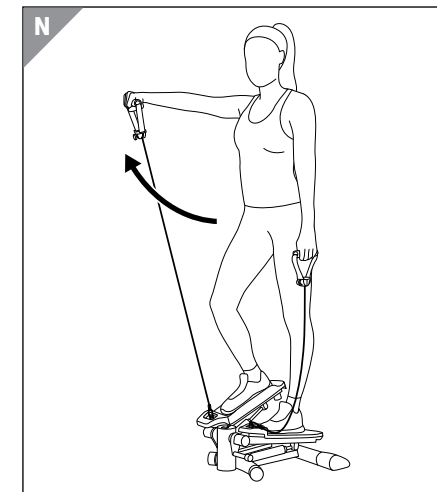


Gyakorlatok fitnesszalagokkal

Az itt felsorolt gyakorlatokat állva és lépcsőzés közben is végrehajthatja.

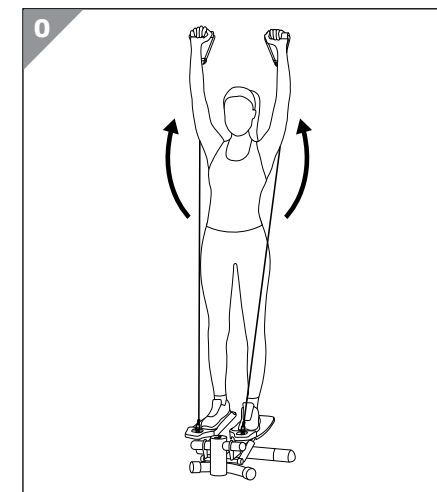
2. gyakorlat a váll és a kar izmainak erősítésére

Húzza a jobb oldali markolatot maga előtt felfelé, vállmagasságba. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal oldali markolatot. Ezután húzza fel a bal oldali markolatot vállmagasságba. Engedje le a jobb oldali markolatot.



3. gyakorlat a váll és a kar izmainak erősítésére

Behajlított karral tartsa feje mögött a fitnesszalagokat. A könyök a fej közelében található, a tenyér felfelé néz. Húzza felfelé mindkét markolatot, és nyújtsa ki teljesen a karját. Nyugodt, kontrollált mozdulattal engedje vissza a markolatokat a kiindulási helyzetbe.

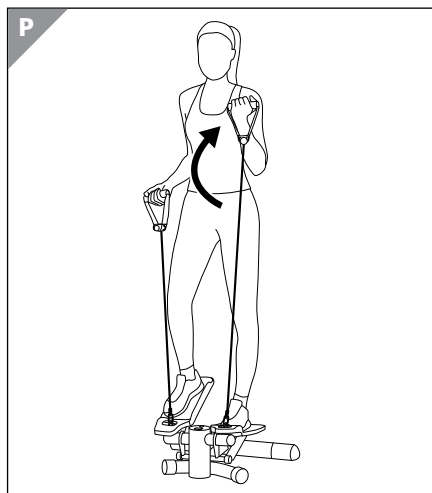


4. gyakorlat a felső lábszár, a kar, a láb és a far izmainak erősítésére

Tartsa könyökét szorosan a teste mellett.

A tenyér nézzen felfelé. Nyomja le a bal oldali pedált, és húzza a bal karjával a fitnessszalagot felfelé.

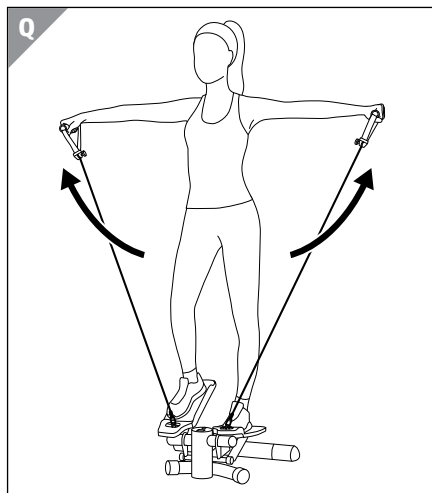
Ezután nyomja le a jobb oldali pedált, és húzza fel a jobb karját. A gyakorlat közben engedje le a bal karját.



5. gyakorlat a hát, a váll, a láb és a far izmainak erősítésére

Lépcsőzés közben emelje fel a karjait oldalt vállmagasságba. Ezután engedje le újra a karját.

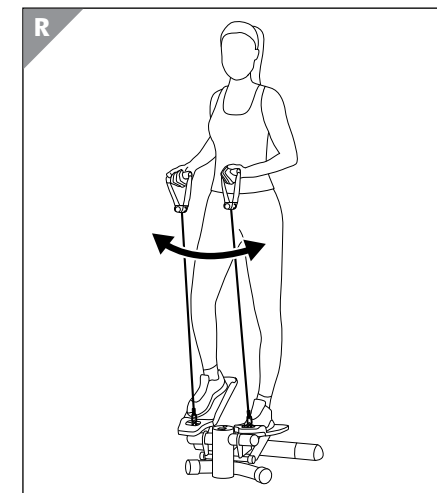
A gyakorlat másik változata: Végezze el a gyakorlatot felfelé néző tenyérrel.



6. gyakorlat a felsőtest és a lábizmok erősítésére

Tartsa meg úgy a két fitnessszalagot, hogy tenyere felfelé néz. Lépcsőzés közben mozgassa a felsőtestét balról jobbra.

Tartsa felsőtestét megfeszítve, és közben párhuzamosan lengesse a karjait.



7. gyakorlat a kar- és mellizmok erősítésére

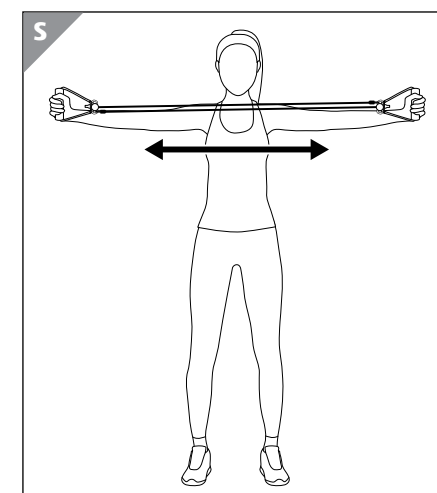
Ehhez a gyakorlathoz a fitnessszalagokat expanderként kell felszerelnie.

Álljon egyenesen, előrenyújtott karral.

Kinyújtott karral húzza szét az expandert.

A kar vállmagasságban marad.

Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, és kontrollált mozgással térjen vissza a kiindulási helyzetbe.



Tisztítás és karbantartás

Tisztítás előtt vegye ki az elemeket a komputerből. A lépcsőzőgépet puha, nedves törülközővel, és szükség esetén kis mennyiségű kímélő tisztítószerrel tisztítsa. Ezt követően alaposan szárítsa meg a lépcsőzőgépet. Ne használjon agresszív tisztítószeret, nagynyomású tisztítót vagy kemény kefét. Száraz kendővel törölje le a fitnesszalagokat.

Rendszeres időközönként vagy a lépcsőzőgép használatának tartós mellőzése esetén ellenőrizze a csavarkötéseket látható elhasználódás vagy törés tekintetében.

Tárolás és szállítás

Tárolás előtt tisztítsa meg a lépcsőzőgépet, és hagyja teljesen megszáradni.

Ha a lépcsőzőgépet hosszabb ideig nem használja, akkor vegye ki az elemet (lásd az „Elemcsere” című szakaszt). A lépcsőzőgépet az eredeti csomagolásban, száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a lépcsőzőgépet a közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrásoktól, valamint a fagytól. A lépcsőzőgépet gyermekek elől elzárva tárolja. A lépcsőzőgépet az eredeti csomagolásban szállítsa, hogy megóvja az ütődéstől.

Ártalmatlanítási tudnivalók

Csomagolás

Valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

Leselejtezett készülékek



Az áthúzott kerek szemetes kukát ábrázoló szimbólum azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. A fogyasztókat törvény kötelezi arra, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket hasznos élettartamuk

végén a szétválogatatlan települési hulladéktól elkülönítve gyűjtsék. Ezzel biztosítható a környezetbarát és erőforrás-kímélő újrahasznosítás. Azokat az elemeket és akkumulátorokat a gyűjtőhelyre történő leadás előtt le kell választani a készülékről és a kijelölt hulladékgyűjtő helyre kell vinni, amelyeket elektromos vagy elektronikus készülék nem foglal magába és amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók. Ugyanez vonatkozik azokra a lámpákra is, amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók a készülékből. A magánháztartásból származó elektromos és elektronikus készülékek tulajdonosai a WEEE 2012/19-es előírásainak megfelelően a hulladékkezelő vállalatok gyűjtőhelyein, vagy a gyártók ill. forgalmazók által kialakított gyűjtőhelyeken adhatják le azokat. A régi készülékek leadása díjtalan. Az elektromos és elektronikus berendezéseket a legalább 400 m²-es eladótérrel rendelkező kereskedők kötelesek visszavenni. Ugyancsak kötelesek visszavenni az elektromos és elektronikus berendezések számára legalább 400 m²-es raktárterülettel rendelkező távértékesítő kereskedők. A forgalmazók észszerű távolságon belül biztosított megfelelő visszaküldési lehetőség biztosításával általában kötelesek gondoskodni a régi készülékek díjmentes visszavételéről. A fogyasztóknak lehetőségük van régi készüléket díjmentesen leadni a forgalmazónál, aki köteles azt visszavenni, ha Ön új, azonos értékű, lényegében azonos funkciójú készüléket vásárol. Ez a lehetőség magánháztartásba történő szállítás esetén is fennáll. A forgalmazó az adásvételi szerződés megkötésekor köteles megkérdezni a fogyasztót a visszaadási szándékról.

Ezen túlmenően a fogyasztók a régi készülékeket ingyenesen leadhatják a forgalmazó gyűjtőhelyén, aki köteles azokat visszavenni, anélkül, hogy ez új készülék vásárlásához kapcsolódna. Az egyes eszközök élhossza azonban nem haladhatja meg a 25 cm-t.

Elemek



A fogyasztó a törvényi előírások szerint köteles a hulladékelemeket az erre kijelölt gyűjtőhelyeken leadni. Ilyen gyűjtőhelyek rendelkezésre állnak pl. a termék vásárlásának helyén, az elemeket forgalmazó üzletekben vagy a helyi önkormányzat hulladéklerakóinál is. Elemeket csak teljesen lemerült állapotban szabad behelyezni a hulladékelemek gyűjtőtartályaiba.

Hibakeresés (GYIK)

A komputerkijelzőn nem jelenik meg érték.

- Ellenőrizze, hogy nem merült-e le az elem. Adott esetben hajtson végre elemcserét.
- Ellenőrizze, hogy a csatlakozó megfelelően kapcsolódik-e. Ügyeljen arra, hogy a kábel ne törjön meg és ne szoruljon be.

Műszaki adatok

Elem:	1,5 V DC; típus: AAA/LR3 (a csomag tartalmazza)
Méret:	kb. 51 x 51 x 25,5 cm (ho x szé x ma)
Készülékkategória:	HC (magánháztartásban való használatra, kis pontosság)
Tömeg:	kb. 9,5 kg
Max. terhelhetőség:	100 kg
Fitnessszalag:	Hosszúság: 60–90 cm
Max. nyújtási hosszúság (fitnessszalag, a szalag legnagyobb, 90 cm-es beállított hosszúságánál) / erő (N):	235 cm / 33
Max. nyújtási hosszúság (expander, a szalag legnagyobb, 90 cm-es beállított hosszúságánál) / erő (N):	185 cm / 46,5

EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-8:2017

DIN 32935 – A



Aktuális állapot: 2022-05

Származási hely: Kína



GYÁRTÓ:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

819552



+36 1 7013571



aspiria-hu@sertronics.de

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:
ANS-20-079

01/2023

3

ÉV
JÓTÁLLÁS