

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 unsachgemässen 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 hineindrehen, 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.

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

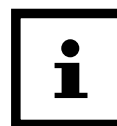
Verletzungsgefahr!

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  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-22-169
Gewicht:	ca. 4,9 kg
Gewicht Schwungmassensystem:	ca. 1,5 kg
Abmessungen:	ca. 42 x 41,5 x 31,5 cm
Artikelnummer:	825679
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

Das Symbol mit der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass Elektro- und Elektronikgeräte nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Elektro- und Elektronikgeräte am Ende ihrer Lebensdauer einer vom unsortierten Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen. Auf diese Weise

wird eine umwelt- und ressourcenschonende Verwertung sichergestellt. Batterien und Akkumulatoren, die nicht fest vom Elektro- oder Elektronikgerät umschlossen sind und zerstörungsfrei entnommen werden können, sind vor der Abgabe des Geräts an einer Erfassungsstelle von diesem zu trennen und einer vorgesehenen Entsorgung zuzuführen. Das Gleiche gilt für Lampen, die zerstörungsfrei aus dem Gerät entnommen werden können. Elektro- und Elektronikgerätebesitzer aus privaten Haushalten können diese bei den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger oder bei den von den Herstellern bzw. Vertreibern im Sinne des

WEEE 2012/19 eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Generell haben Vertrieber die Pflicht, die unentgeltliche Rücknahme von Altgeräten durch geeignete Rücknahmemöglichkeiten in zumutbarer Entfernung zu gewährleisten. Verbraucher haben die Möglichkeit zur unentgeltlichen Abgabe eines Altgeräts bei einem rücknahmepflichtigen Vertrieber, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertrieber hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen.

Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertriebers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten.



Batterien

Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen.

Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde/Ihres Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladene Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien.

Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen.

Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet:

Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Répertoire

Vue d'ensemble	3
Utilisation	4
Contenu de livraison/pièces de l'appareil	25
Généralités	26
Lire le mode d'emploi et le conserver	26
Légende des symboles	26
Sécurité	27
Utilisation conforme à l'usage prévu	27
Consignes de sécurité	27
Première mise en service	32
Vérifier l'état du mini-vélo pour bras et jambes à la livraison	32
Montage des pieds d'appui	32
Monter la pédale	32
Insérer les piles.....	33
Affichages et fonctions de l'ordinateur	34
La mise en marche et l'arrêt de l'ordinateur.....	34
Modifier la résistance	34
Régler la boucle de la pédale.....	35
Entraînement	35
Objectif de l'entraînement	35
Points importants pour le succès de l'entraînement.....	35
Qui peut s'entraîner?	35
Charge	36
Conseils pour un entraînement réussi et sain	36
Exercices d'échauffement	36
Exercices d'étirement	37
Instructions des exercices	38
Nettoyage et entretien	39
Rangement	39
Recherche d'erreurs	39
Données techniques	40
Déclaration de conformité	40
Élimination	40
Élimination de l'emballage.....	40
Élimination de l'appareil usagé	40

Contenu de livraison/pièces de l'appareil

- 1 Mini-vélo pour bras et jambes
- 2 Pédale, 2x
- 3 Réception pédale
- 4 Vis-pointeau d'arrêt
- 5 Touche
- 6 Ordinateur
- 7 Clé
- 8 Clé six pans
- 9 Vis cylindriques, 4x
- 10 Rondelle, 4x
- 11 Pied d'appui grand, arrière
- 12 Pied d'appui petit, avant
- 13 Capteur
- 14 Vis de blocage
- 15 Boucle de la pédale
- 16 Vis cylindriques (préinstallées), noir, 2x



Le contenu de livraison inclut une pile 1,5 V du type AAA.

Généralités

Lire le mode d'emploi et le conserver



Ce mode d'emploi fait partie de cet mini-vélo pour bras et jambes. Il contient des informations importantes pour la mise en service et l'utilisation.

Lisez le mode d'emploi attentivement, en particulier les consignes de sécurité, avant d'utiliser le mini-vélo pour bras et jambes. Le non-respect de ce mode d'emploi peut provoquer de graves blessures ou endommager le mini-vélo pour bras et jambes.

Le mode d'emploi est basé sur les normes et réglementations en vigueur dans l'Union Européenne. À l'étranger, veuillez respecter les directives et lois spécifiques au pays.

Conservez le mode d'emploi pour des utilisations futures. Si vous transmettez le mini-vélo pour bras et jambes à des tiers, joignez obligatoirement ce mode d'emploi.

Légende des symboles

Les symboles et mots signalétiques suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur le mini-vélo pour bras et jambes ou sur l'emballage.

⚠ AVERTISSEMENT!

Ce terme signalétique/symbole désigne un danger avec risque moyen, qui pourrait conduire à la mort ou à de graves blessures s'ils ne sont pas évités.

⚠ ATTENTION!

Ce terme signalétique/symbole désigne un risque à un degré faible qui, si on ne l'évite pas, peut avoir comme conséquence des blessures légères ou modérées.

AVIS!

Ce mot signalétique avertit de possibles dommages matériels.



Ce symbole donne des informations supplémentaires sur la manipulation et l'utilisation.



Déclaration de conformité (voir chapitre «Déclaration de conformité»): Les produits marqués par ce symbole remplissent les exigences des directives CE.



Ne pas utiliser cet appareil debout !



Sécurité vérifiée: Les produits portant ce symbole répondent à toutes les exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).

Sécurité

Utilisation conforme à l'usage prévu

Le mini-vélo pour bras et jambes est exclusivement conçu pour le fitness et l'entraînement physique. Il est exclusivement destiné à l'usage privé et n'est pas adapté à une utilisation professionnelle. Le mini-vélo pour bras et jambes correspond à la classe d'utilisation H (= usage domestique) et à la classe de précision C (= faible précision).

Utilisez le mini-vélo pour bras et jambes uniquement comme indiqué dans la description du mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels ou même corporels. Le mini-vélo pour bras et jambes n'est pas un jouet. Le mini-vélo pour bras et jambes n'est pas un produit médical.

Le fabricant ou commerçant décline toute responsabilité pour des dommages survenus par une utilisation non conforme ou contraire à l'usage prévu.

Consignes de sécurité

Ce mini-vélo pour bras et jambes est conforme aux normes européennes EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016, classe d'utilisation H (H = usage domestique) et classe de précision C (C = faible précision). Le mini-vélo pour bras et jambes n'est pas adapté à des objectifs de haute précision. Le mini-vélo pour bras et jambes a été contrôlé en tenant compte des facteurs sécuritaires définis par les normes européennes EN ISO 20957- 1:2013 et EN ISO 20957-5:2016.

⚠ AVERTISSEMENT!

Dangers pour les enfants et les personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par exemple des personnes partiellement handicapées, des personnes âgées avec réduction de leurs capacités physiques

et mentales), ou manquant d'expérience et de connaissance (par exemple des enfants plus âgés).

- Les personnes à capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances (comme les enfants par exemple) ne sont pas autorisées à utiliser ce mini-vélo pour bras et jambes, sauf si elles sont sous surveillance ou si elles ont été informées concernant l'utilisation en toute sécurité de l'article et qu'elles comprennent les dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec le mini-vélo pour bras et jambes ou ses pièces. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Ne laissez pas le mini-vélo pour bras et jambes sans surveillance lors de son fonctionnement.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec le film d'emballage. En jouant, les enfants peuvent s'y emmêler et s'étouffer.
- Faites attention à ce que les enfants n'avalent pas de petites pièces comme des vis.

AVERTISSEMENT!

Risque d'explosion!

Les piles peuvent exploser si elles sont fortement chauffées.

- Ne chauffez pas les piles et ne les jetez pas dans un feu ouvert.
- Ne court-circuitez pas les piles.
- Faites attention à ce que les piles soient insérées avec la bonne polarité (+ et -).
- Ne chargez pas de piles non rechargeables.
- Ne mélangez jamais des piles de types différents ou de fabricants différents. Remplacez toutes les piles d'un jeu en même temps. N'utilisez pas une combinaison d'anciennes et de nouvelles piles.
- Ne soudez pas directement sur les piles.
- Ne démontez pas les piles.
- Gardez les piles hors de la portée des enfants.
- Ne laissez pas que les enfants changent les piles sans

surveillance.

- Gardez les piles non utilisées dans leur emballage original et maintenez-les éloignées des objets en métal.
- Retirez les piles du mini-vélo pour bras et jambes dès que vous ne l'utilisez plus pendant une période prolongée.
- Ne touchez pas des piles ayant fui sans protection. Portez toujours des gants lors de la manipulation de piles qui ont fui. Si du liquide de pile entre en contact avec votre peau, rincez la peau à cet endroit directement avec de l'eau. Si du liquide entre en contact avec vos yeux ou votre bouche, consultez immédiatement un médecin.
- Les piles avalées peuvent représenter un danger mortel. Maintenez les piles hors de portée des enfants.
- Avant le chargement, veillez à toujours retirer les piles rechargeables de l'appareil.
- Retirez une pile de l'appareil si elle est vide ou presque déchargée. Il existe un risque élevé de fuite. Disposez des piles déchargées selon les règlements en vigueur (voir «Élimination»).

ATTENTION!

Risque de blessure!

Assurez-vous d'avoir lu ces mesures de sécurité pour ne pas vous blesser.

- Avant d'utiliser le mini-vélo pour bras et jambes, demandez l'avis de votre médecin. Les femmes enceintes devront faire particulièrement attention.
- Après utilisation, rangez le mini-vélo pour bras et jambes de manière à ce que personne ne puisse se blesser avec les pièces saillantes.
- Assurez-vous que le mini-vélo pour bras et jambes tient bien. Ne vous entraînez que sur une surface ferme, égale et qui ne glisse pas.
- N'utilisez jamais le mini-vélo pour bras et jambes debout.

- En cas d'entraînement non approprié ou excessif, des dangers pour la santé ne sont pas à exclure.
- En cas de douleurs, de nausées, de vertiges, de faiblesses ou de douleurs dans la poitrine, arrêtez l'entraînement et consultez un médecin.
- Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130 kg. Sinon, il existe un risque de blessures ou de dommages matériels.
- Vérifiez régulièrement les éventuels dommages et usures du mini-vélo pour bras et jambes (p. ex. au niveau des jointures, des pédales, etc.). Si vous n'effectuez pas ces vérifications, le niveau de sécurité du mini-vélo pour bras et jambes ne peut être assuré.
- L'entraînement devra s'effectuer sur une surface libre de minimum 0,6 m. L'espace libre permettant l'accès au mini-vélo pour bras et jambes doit être au minimum 0,6 m plus grand que l'espace d'exercice (cf. fig. G). Cet espace libre doit inclure un périmètre permettant à l'utilisateur de descendre en cas d'urgence. Si plusieurs appareils d'entraînement doivent être placés à proximité immédiate les uns des autres, ils peuvent alors partager un même espace libre.

AVIS!

Risque d'endommagement!

La manipulation non conforme du mini-vélo pour bras et jambes peut provoquer son endommagement.

- Le mini-vélo pour bras et jambes est un appareil de classe C (C = faible précision), qui ne doit pas être utilisé à des fins thérapeutiques et commerciales. Le mini-vélo pour bras et jambes ne doit être occupé que par une seule personne à la fois.
- Avant chaque utilisation, vérifiez que toutes les parties et en particulier la pédale tiennent bien et ne sont pas usées.
- Faites changer immédiatement toutes les pièces défectueuses. Le mini-vélo pour bras et jambes ne doit pas être utilisé jusqu'à la réalisation de la réparation.

- Le mini-vélo pour bras et jambes ne doit pas être utilisé debout.
- Le mini-vélo pour bras et jambes doit toujours être posé sur une surface plate et égale.
- Le marquage CE se rapporte à la compatibilité électromagnétique du mini-vélo pour bras et jambes.
- Ce mini-vélo pour bras et jambes est un appareil qui ne dépend pas de la vitesse.
- Le système de freins du mini-vélo pour bras et jambes est possible grâce à la vis de réglage.

Première mise en service

Vérifier l'état du mini-vélo pour bras et jambes à la livraison

AVIS!

Risque d'endommagement!

Si vous ouvrez l'emballage négligemment avec un couteau bien aiguisé ou à l'aide d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager rapidement le mini-vélo pour bras et jambes.

– Ouvrez donc l'emballage avec précaution.

1. Enlevez le mini-vélo pour bras et jambes **1** de l'emballage et vérifiez si le mini-vélo pour bras et jambes ou les différentes pièces présentent des dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas le mini-vélo pour bras et jambes. Adressez-vous au fabricant à l'aide de l'adresse de service indiquée sur la carte de garantie.
2. Vérifiez si la livraison est complète (voir **figure A** et **B**).

Montage des pieds d'appui

Suivez ces instructions étape par étape pour éviter toute erreur lors du montage ou de l'utilisation. Le mini-vélo pour bras et jambes est déjà prémonté; seules quelques actions sont donc nécessaires pour le monter.

1. Sortez le mini-vélo pour bras et jambes **1** prémonté de l'emballage et posez-le sur un sol stable et égal.
2. Placez le petit pied d'appui **12** dans le logement avant (voir **figure C**).
3. Insérez une rondelle **10** sur chaque vis cylindrique **9**.
Les rondelles doivent empêcher les vis cylindriques de se desserrer avec les vibrations occasionnées lors de l'utilisation du mini-vélo pour bras et jambes.
4. Vissez le petit pied d'appui avec deux vis cylindriques à l'aide de la clé six pans incluse **8** (voir **figure C**).
5. Répétez les deux dernières étapes avec le grand pied d'appui **11** dans le logement arrière.

Monter la pédale

1. Les pédales sont marquées d'un «L» pour gauche et d'un «R» pour droite sur la boucle de la pédale et la réception pédale **3**. Veillez à respecter ces marquages lors du montage. Veillez également à respecter l'assistance fixée aux pédales.

2. Desserrez les vis cylindriques à tête noire **16** préinstallées.
3. Insérez la pédale **2** dans les réceptions pédale **3** et serrez la pédale à l'aide de la clé **7** incluse. Serrez la pédale droite marquée de la lettre «R» en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. Serrez la pédale gauche marquée de la lettre «L» en la tournant dans le sens contraire des aiguilles d'une montre.
4. Vissez les vis cylindriques noires **16** dans le logement de la pédale **3** à l'aide de la clé hexagonale **8**. Les vis cylindriques noires **16** ne se vissent pas jusqu'au bout car elles ne servent que pour la fixation de la pédale supplémentaire.

Insérer les piles

Pour utiliser l'ordinateur, vous devez utiliser une pile AAA de 1,5 V. La batterie est préinstallée et protégée par une bande de sécurité.

1. Lorsque vous utilisez l'entraîneur de bras/jambes pour la première fois, retirez la bande de sécurité.

Pour insérer de nouvelles piles, procédez comme suit :

1. Utilisez un outil plat sans bord tranchant, par exemple un grand tournevis pour vis à fente (voir **figure D**) pour soulever l'ordinateur **6** avec précaution. Levez l'ordinateur hors du cadre avec précaution.
2. Placez les piles avec la bonne polarité (+ et -). Faites attention aux indications sur la pile et dans le compartiment à piles.
3. Faites attention à ce que le capteur de l'ordinateur **13** soit replacé correctement dans le boîtier et réinsérez l'ordinateur (voir **figure D**). La touche **5** doit être vers le bas.
4. Lors que l'affichage pâlit, vous devez changer les piles. Toutes les données sauvegardées seront effacées.

Le mini-vélo pour bras et jambes est prêt à être utilisé.

Affichages et fonctions de l'ordinateur

L'ordinateur comporte un affichage à deux lignes où sont montrées les différentes fonctions. La vitesse est affichée sur la ligne du haut. Différents affichages sont disponibles sur la ligne du bas.

Speed	Vitesse en km/h.
TIME	Temps d'entraînement en minutes et en secondes.
ODO (Total counts)	Montre la distance totale depuis l'insertion des piles.
RPM (Counts)	Tours de pédale par minute.
DIST (Distance)	Distance en kilomètres depuis le début de l'exercice.
CAL (Calories)	Consommation de calories approximative
SCAN	Chaque affichage est indiqué pour quelques secondes.



Suppression des valeurs

Pour effacer toutes les valeurs, maintenez appuyée la touche **5** pendant 3 secondes.

La mise en marche et l'arrêt de l'ordinateur

Dès que vous commencez l'entraînement sur le mini-vélo pour bras et jambes, l'ordinateur s'allume automatiquement et commence à mesurer. Si le mini-vélo pour bras et jambes n'est pas utilisé pendant plus de 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Modifier la résistance

Pour garantir un entraînement efficace, vous avez la possibilité de modifier la résistance. Pour cela, il vous suffit de tourner la vis-pointeau d'arrêt **4** (voir **figure E**).

- Moins = résistance faible – pour débutants.
- Plus = résistance plus forte – pour utilisateurs expérimentés et professionnels.



Une fois que vous avez serré la vis-pointeau d'arrêt **4** jusqu'à la plus petite résistance, vous rencontrez une forte résistance. Ne serrez pas la vis-pointeau d'arrêt au-delà de cette résistance. Sinon, elle risque de se desserrer.

Régler la boucle de la pédale

Vous pouvez régler la boucle de la pédale à votre convenance.

1. Tournez la vis de blocage **14** pour le desserrage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez sur la boucle de la pédale **15** pour adapter la longueur (voir **figure F**).
2. Tournez ensuite la vis de blocage dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la longueur de la boucle de la pédale.

Entraînement

Objectif de l'entraînement

- développement des muscles
- fitness général
- endurance
- plus grand bien-être général

Points importants pour le succès de l'entraînement

- Entraînez-vous régulièrement.
- Contrôlez les progrès de vos entraînements.
- Maintenez une alimentation équilibrée.

Qui peut s'entraîner?

Fondamentalement, toutes les personnes en bonne santé physique, jeunes ou âgées, peuvent commencer à réaliser des entraînements.

Charge

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Commencez l'entraînement lentement.

- Vous ne devez pas commencer votre propre entraînement de façon trop abrupte. Avant que vous ne commenciez les exercices, vous devez vous échauffer lentement et en utilisant peu de vos forces. À la fin de vos exercices, entraînez-vous également quelques minutes à vitesse lente et en dépensant peu de forces. Pour finir, vous devriez faire quelques exercices d'assouplissement.

Le corps, et en particulier le cœur et le système circulatoire, ont besoin de temps pour s'adapter aux modifications survenant suite à l'entraînement. C'est pourquoi il est particulièrement important de commencer l'entraînement avec une charge faible et d'augmenter peu à peu. Il est également important de bien faire des pauses pendant et après l'entraînement. Commencez à vous entraîner à un rythme qui vous est confortable. Après un entraînement régulier, vous pouvez augmenter la durée de l'entraînement ou les réglages de l'appareil à un degré de difficulté plus élevé.

Conseils pour un entraînement réussi et sain

- Portez des vêtements adaptés pour l'entraînement (par exemple un survêtement de sport). Il est important que les vêtements sont confortables et laissent passer l'air.
- Ne vous entraînez pas avec l'estomac plein.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes déjà fatigué.
- N'oubliez jamais que votre corps a besoin de beaucoup de liquides lors d'une activité sportive. Buvez suffisamment.

Exercices d'échauffement

L'échauffement est fondamental avec toute activité sportive. Ainsi, tous les composants physiques et psychiques de votre capacité physique sont activés et améliorés. De plus, après un bon échauffement, le risque de blessures est fortement diminué. Avec les exercices suivants, les grands groupes de muscles sont échauffés grâce au mouvement.

Courez sur place pendant 5–10 minutes ou à travers la pièce, de façon détendue. De temps en temps, en alternant, réalisez des sauts en tournant.

Exercices d'étirement

Le contenu des exercices suivants est composé de mouvement faciles, mais ciblés, qui réveillent le corps, relance la circulation doucement et assouplit les articulations. Réalisez les exercices d'étirement plusieurs fois avant chaque entraînement, après les exercices d'échauffement.

Mollet:

Tenez-vous au mur avec vos deux mains. Pliez la jambe droite vers l'avant et maintenez la jambe gauche droite. Appuyez complètement le talon gauche sur le sol. Maintenez cette position pendant 15–20 secondes. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Cuisses:

Placez-vous visage vers le mur, la jambe droite ou gauche vers l'avant. Pliez les hanches et soutenez tout votre poids avec vos mains. Maintenez vos jambes droites. Maintenez cette position pendant 15–20 secondes. Répétez l'exercice en échangeant la position de vos jambes.

Cuisses:

Tenez-vous au mur avec votre main droite. Tenez votre pied gauche avec votre main gauche et tirez-le lentement vers vos fesses. Placez votre pied sur vos fesses, pas sur le côté. Maintenez cette position pendant 15–20 secondes environ. Répétez l'exercice avec le pied droit.

Dos:

Tenez-vous droit et placez votre bras droit derrière votre dos. Tenez votre coude droit avec votre main gauche et tirez lentement en penchant le haut de votre corps vers la gauche. Ne pliez pas les hanches en faisant cela. Maintenez cette position pendant environ 15–20 secondes et répétez cet exercice avec le bras gauche.

Dos:

Mettez-vous à dos sur le sol. Croisez votre jambe droite sur la gauche et tirez votre genou lentement vers le sol. Faites attention à ce que vos épaules ne quittent pas le sol en faisant cela. Maintenez cette position pendant 15–30 secondes environ. Répétez l'exercice avec la jambe gauche.

Cuisses/Abducteurs:

Asseyez-vous sur le sol. Tirez sur vos deux talons et appuyez les plantes de vos pieds les unes contre les autres jusqu'à ce qu'elles se touchent. Penchez le bassin vers l'avant et maintenez le dos droit. Maintenez cette position pendant 15–30 secondes environ.

Dos et épaules:

Asseyez-vous jambes croisées (en tailleur) droit sur le sol. Pliez les mains et étirez vos bras au-dessus de la tête. Maintenez votre menton en hauteur. Maintenez cette position pendant 15–30 secondes environ.

Instructions des exercices

⚠ ATTENTION!

Risque de blessure!

Faites attention aux symptômes physiques.

- Interrompez l'exercice immédiatement si vous vous sentez faible ou avez des vertiges. En cas de nausées ou de douleurs dans la poitrine ou les membres, de maux de tête ou d'autres symptômes, consultez immédiatement un médecin.
- N'utilisez jamais le mini-vélo pour bras et jambes debout.

Après l'échauffement, vous pouvez commencer les exercices.

Musculature des jambes



Faites attention à avoir suffisamment d'espace de mouvement!

Une surface d'au moins 0,60 m doit être libre autour de la zone d'entraînement (voir **figure G**).

Placez le mini-vélo pour bras et jambes ❶ sur un sol ferme, plat et antidérapant, et asseyez-vous sur une chaise ou un fauteuil. Placez vos pieds sur les pédales ❷. Assurez-vous que vos pieds sont bien assurés par les boucles de la pédale ❸ et qu'ils ne peuvent pas glisser. La distance entre la chaise et l'appareil doit être assez grande pour que vous ayez une jambe courbée et l'autre tendue. Vous pouvez commencer maintenant à entraîner vos jambes. Vous avez la possibilité de faire tourner les pédales aussi bien vers l'avant que vers l'arrière.

Musculature des bras

Placez le mini-vélo pour bras et jambes ❶ sur une table devant vous. Entourez la pédale ❷ fermement avec vos mains. Vous pouvez commencer maintenant à entraîner vos bras. Vous avez la possibilité de faire tourner les pédales aussi bien vers l'avant que vers l'arrière.

Nettoyage et entretien

AVIS!

Risque d'endommagement!

Une manipulation non conforme du mini-vélo pour bras et jambes peut provoquer des dommages.

- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif, des ustensiles de nettoyage tranchants ou métalliques tel qu'un couteau, une spatule dure ou similaire. Ceux-ci peuvent endommager les surfaces.
1. Contrôlez régulièrement (tous les 1 à 2 mois), ou après toute période prolongée sans utiliser le mini-vélo pour bras et jambes ❶ la bonne tenue de toutes les vis et de tous les assemblages, ainsi que l'usure des pièces, et vérifiez qu'il n'y a aucun signe d'usure ou de rupture.
 2. Essuyez le mini-vélo pour bras et jambes avec un chiffon doux légèrement humide. Laissez sécher ensuite complètement toutes les pièces.

Rangement

Stockez le mini-vélo pour bras et jambes et les accessoires hors de portée des enfants dans un lieu sec à environ 20 °C.

Recherche d'erreurs

Problème	Origines possibles	Solution
Malgré le mouvement de la pédale, l'affichage ne montre aucune mesure de vitesse.	Le capteur n'est pas bien fixé dans le support de l'écran.	Utilisez un outil plat sans bord tranchant, par exemple un grand tournevis pour vis à fente pour soulever l'ordinateur avec précaution. Sortez l'ordinateur du cadre avec précaution. Tournez l'ordinateur et fixez le capteur correctement sur le support de l'affichage.
	Les piles sont vides.	Mettez de nouvelles piles.

Données techniques

Type:	ANS-22-169
Poids:	env. 4,9 kg
poids du système de masse d'inertie:	env. 1,5 kg
Dimensions:	env. 42 x 41,5 x 31,5 cm
N° réf.:	825679
Grand affichage LC:	env. 5 × 5 cm

Déclaration de conformité



La déclaration de conformité UE peut être réclamée à l'adresse indiquée sur la carte de garantie (à la fin de ce mode d'emploi).

Élimination

Élimination de l'emballage



Éliminez l'emballage selon les sortes. Mettez le carton dans la collecte de vieux papiers, les films plastiques dans la collecte de recyclage.

Élimination de l'appareil usagé

(Applicable dans l'Union Européenne et autres états avec des systèmes de collecte séparée selon les matières à recycler)



Appareils usagés

Le symbole représentant une poubelle barrée signifie que les équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Les consommateurs sont légalement tenus de remettre les équipements électriques et électroniques en fin de vie à une collecte séparée des déchets municipaux non triés.

De cette manière, un recyclage respectueux de l'environnement et des ressources est garanti. Les piles et accumulateurs qui ne sont pas solidement fixés à l'appareil électronique ou électrique et qui peuvent être retirés sans être détruits doivent être séparés du dispositif avant que celui-ci ne soit remis à un point de collecte et doivent être éliminés conformément aux dispositions prévues. Il en va de même pour les lampes qui peuvent être retirées de l'appareil sans être détruites.

Les ménages privés détenteurs d'appareils électriques et électroniques peuvent les déposer dans les points de collecte des organismes publics chargés de l'élimination des déchets ou dans les points de collecte mis en place par les fabricants ou les distributeurs au sens de la directive DEEE 2012/19. La remise des appareils usagés est gratuite. Les commerçants disposant d'une surface de vente d'au moins 400 m² pour les appareils électriques et électroniques sont tenus de les reprendre. Les vendeurs à distance disposant d'une surface de stockage dédiée aux appareils électriques et électroniques d'au moins 400 m² sont également soumis à l'obligation de reprise. De manière générale, les distributeurs ont l'obligation de garantir la reprise gratuite des appareils usagés par des options de reprise appropriées et situées à une distance raisonnable. Les consommateurs ont la possibilité de se défaire gratuitement d'un appareil usagé auprès d'un distributeur tenu de le reprendre s'ils achètent un appareil neuf équivalent ayant essentiellement la même fonction. Cette option est également disponible pour les livraisons à un ménage privé. Le distributeur doit interroger le consommateur sur son intention de retourner le produit lors de la conclusion du contrat de vente.

En outre, les consommateurs peuvent remettre gratuitement les appareils usagés à un point de collecte d'un distributeur tenu de les reprendre, sans que cela ne dépende de l'achat d'un nouvel appareil. Cependant, la longueur des bords de chaque appareil ne doit pas dépasser 25 cm.



Piles

Les piles et les batteries ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers. Les consommateurs sont légalement tenus d'apporter les piles et les batteries à une collecte sélective. Les piles et les batteries peuvent être déposées gratuitement dans un point de collecte d'une

collectivité locale ou d'un magasin afin d'être éliminées de manière écologique et de récupérer des matières premières précieuses. En cas d'élimination inadéquate, des ingrédients toxiques peuvent être libérés dans l'environnement et avoir des effets néfastes sur la santé des humains, des animaux et des plantes. Les piles et les batteries contenues dans les appareils électriques doivent être éliminées séparément dans la mesure du possible. Ne jetez les piles et les batteries que lorsqu'elles sont déchargées. Si possible, utilisez des piles rechargeables au lieu de piles jetables.

Pour les piles et batteries au lithium, appliquez du ruban adhésif sur les bornes avant de les jeter afin d'éviter tout court-circuit externe. Cela pourrait provoquer un incendie ou une explosion.

Les piles présentant une teneur élevée en polluants sont indiquées par le signe suivant : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Sommarario

Panoramica prodotto	3
Utilizzo	4
Dotazione/Parti dell'apparecchio	45
In generale	46
Leggere e conservare le istruzioni per l'uso	46
Descrizione pittogrammi	46
Sicurezza	47
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	47
Note relative alla sicurezza	47
Prima messa in servizio	52
Controllare la mini bike per braccia e gambe e la dotazione	52
Montare i piedini d'appoggio	52
Montare i pedali	53
Inserire le batterie	53
Indicazioni e funzioni del computer	54
Accendere e spegnere il computer	54
Variare la resistenza rotazionale	54
Regolare le fasce dei pedali	55
Allenamento	55
Obiettivo dell'allenamento	55
Punti chiave per il successo dell'allenamento	55
Chi può allenarsi?	55
Carico	56
Suggerimenti per un buon allenamento salutare	56
Esercizi di riscaldamento	56
Esercizi di stretching	57
Indicazioni per gli esercizi	58
Pulizia e manutenzione	59
Conservazione	59
Ricerca anomalie	59
Dati tecnici	60
Dichiarazione di conformità	60
Smaltimento	60
Smaltimento dell'imballaggio	60
Smaltire apparecchio esausto	60

Dotazione/Parti dell'apparecchio

- 1 Mini bike per braccia e gambe
- 2 Pedale, 2x
- 3 Meccanismo del pedale
- 4 Vite d'arresto
- 5 Pulsante
- 6 Computer
- 7 Chiave inglese
- 8 Chiave esagonale
- 9 Vite a testa cilindrica, 4x
- 10 Rondella, 4x
- 11 Piedino d'appoggio grande, posteriore
- 12 Piedino d'appoggio piccolo, anteriore
- 13 Sensore
- 14 Vite di fissaggio
- 15 Fascia dei pedali
- 16 Vite a testa cilindrica (preinstallate), nera, 2x



La dotazione comprende una batteria da 1,5 V AAA.

In generale

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso



Le presenti istruzioni per l'uso si riferiscono alla presente mini bike per braccia e gambe. Contengono informazioni importanti relative alla messa in funzione e all'utilizzo.

Prima di mettere in funzione la mini bike per braccia e gambe leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolar modo le note relative alla sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni per l'uso può provocare ferimenti gravi o danni alla mini bike per braccia e gambe.

Le istruzioni per l'uso si basano sulle normative e regole vigenti nell'Unione Europea. All'estero rispettare anche linee guida e normative nazionali.

Conservare le istruzioni per l'uso per usi futuri. In caso di cessione della mini bike per braccia e gambe a terzi, consegnare anche le istruzioni per l'uso.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni per l'uso, sulla mini bike per braccia e gambe stessa o sull'imballaggio sono riportati i seguenti pittogrammi e le seguenti parole d'avvertimento.

⚠ AVVERTENZA!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o ferimenti gravi.

⚠ ATTENZIONE!

Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può avere come conseguenza un ferimento lieve o moderato.

AVVISO!

Questo parola d'avvertimento indica la possibilità di danni.



Questo simbolo fornisce ulteriori informazioni utili sul trattamento e sull'uso.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo "Dichiarazione di conformità"): I prodotti marchiati con questo simbolo sono conformi alla direttiva CE.



Non utilizzare l'apparecchio in piedi!



www.tuv.com
ID 111126399

Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).

Sicurezza

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

La mini bike per braccia e gambe è stata concepita esclusivamente per il fitness e l'allenamento. È destinato soltanto all'uso in ambito privato e non in ambito professionale. La mini bike per braccia e gambe è conforme alla classe di utilizzo H (= utilizzo domestico) e alla classe di precisione C (= bassa precisione).

Utilizzare la mini bike per braccia e gambe soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni a cose se non addirittura a persone. La mini bike per braccia e gambe non è un giocattolo. La mini bike per braccia e gambe non è un dispositivo medico.

Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per i danni dovuti all'uso non conforme alla destinazione o all'uso scorretto.

Note relative alla sicurezza

La mini bike per braccia e gambe soddisfa i requisiti delle norme europee EN ISO 20957-1:2013 e EN ISO 20957-5:2016, classe di utilizzo H (H= utilizzo domestico) e classe di precisione C (= bassa precisione). La mini bike per braccia e gambe non è adatta all'utilizzo con elevati livelli di precisione. La mini bike per braccia e gambe è stata sottoposta a collaudo conformemente alle norme europee EN ISO 20957- 1:2013 e EN ISO 20957-5:2016 con particolare riferimento ai fattori di sicurezza prestabiliti.

⚠ AVVERTENZA!**Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità psichiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità psichiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).**

- Questa mini bike per braccia e gambe non deve essere utilizzata da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive di esperienza o conoscenza (ad esempio bambini), a meno che vengano sorvegliati o siano stati istruiti sull'uso in sicurezza del dispositivo e ne comprendano i pericoli risultanti dall'uso. Ai bambini non è consentito giocare con la mini bike per braccia e gambe e con i suoi componenti. Ai bambini è vietato eseguire senza sorveglianza la pulizia e la manutenzione del dispositivo di competenza dell'utilizzatore.
- Non lasciare mai incustodita la mini bike per braccia e gambe mentre è in funzione.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. Potrebbero restarvi intrappolati e soffocare.
- Prestare attenzione che i bambini non ingeriscano piccole parti come le viti.

⚠ AVVERTENZA!**Pericolo di esplosione!**

Se vengono surriscaldate, le batterie possono esplodere.

- Non surriscaldare le batterie e non gettarle nel fuoco.
- Non cortocircuitare le batterie.
- Assicurarsi di utilizzare le batterie con la polarità corretta (+ e -).
- Non ricaricare le batterie non ricaricabili.
- Non mischiare batterie di tipo diverso o di diversi produttori. Sostituire tutte le batterie di un set allo stesso tempo.

Non mischiare le batterie nuove con quelle vecchie.

- Non saldare o brasare direttamente sulle batterie.
- Non smontare le batterie.
- Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- Non lasciar cambiare le batterie ai bambini senza supervisione.
- Conservare le batterie non utilizzate nella confezione originale e tenerle lontane da oggetti metallici.
- Rimuovere le batterie dalla mini bike per braccia e gambe se non si utilizza per un lungo periodo di tempo.
- Non afferrare mai batterie che perdono senza protezione. Indossare sempre guanti protettivi quando si maneggiano batterie che perdono. Se il liquido perduto dalla batteria viene a contatto con la pelle, lavare quella zona immediatamente con acqua. Se gli occhi o la bocca vengono a contatto con il liquido, consultare immediatamente un medico.
- Le batterie possono essere pericolose per la vita. Tenere le batterie lontane dai bambini.
- Prima di ricaricare, togliere sempre le batterie ricaricabili dal dispositivo.
- Rimuovere dal dispositivo una batteria se è quasi o completamente scarica. Sussiste un rischio maggiore di fuoriuscita di liquido. Smaltire le batterie scariche in modo corretto (v. „Smaltimento“).

⚠ ATTENZIONE!**Pericolo di ferimento!**

Assicurarsi di aver letto queste precauzioni per evitare lesioni.

- Prima di usare la mini bike per braccia e gambe consultare il proprio medico. Le donne incinte devono prestare particolare attenzione.
- Dopo l'uso, lasciare la mini bike per braccia e gambe in modo che non possa ferire con parti sporgenti.

- Trovare un luogo sicuro per la mini bike per braccia e gambe. Allenarsi solo su una superficie piana, antiscivolo e rigida.
- Non utilizzare mai la mini bike per braccia e gambe in posizione eretta.
- In caso di allenamento improprio o eccessivo, non si possono escludere danni per la salute.
- Se si avvertono dolore, nausea, vertigini, debolezza, dolore al torace, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
- Il peso corporeo dell'utente non deve superare i 130 kg. In caso contrario, è possibile provocare lesioni o danni.
- Controllare regolarmente se la mini bike per braccia e gambe presenta danni o segni di usura (ad es. giunzioni, pedali, ecc.). In caso contrario, non è possibile garantire il livello di sicurezza della mini bike per braccia e gambe.
- Intorno all'area di utilizzo dell'attrezzo è necessario mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 m. Lo spazio libero da cui avviene l'accesso alla mini bike per braccia e gambe deve essere almeno 0,6 m più grande dello spazio per fare gli esercizi (vedi Fig. G). Lo spazio libero deve comprendere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Qualora più attrezzi per l'allenamento si trovassero vicini tra loro, lo spazio libero può essere condiviso.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio può danneggiare la mini bike per braccia e gambe.

- La mini bike per braccia e gambe è un dispositivo appartenente alla classe C (= bassa precisione) e non è adatta a scopi terapeutici o per utilizzi in ambito commerciale. La mini bike per braccia e gambe può essere utilizzata soltanto da una persona per volta.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la tenuta e l'usura di tutte le parti, in particolare dei pedali.

- Lasciar sostituire subito le parti difettose, la mini bike per braccia e gambe non deve essere utilizzata fino a quando non viene riparata.
- La mini bike per braccia e gambe non si utilizza stando in piedi.
- La mini bike per braccia e gambe deve sempre stare su una superficie orizzontale e piana.
- La marcatura CE si riferisce alla compatibilità elettromagnetica della mini bike per braccia e gambe.
- Questa mini bike per braccia e gambe è un dispositivo indipendente dalla velocità.
- Il sistema di frenatura della mini bike per braccia e gambe è regolabile tramite la vite d'arresto.

Prima messa in servizio

Controllare la mini bike per braccia e gambe e la dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Se si apre la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, si può danneggiare molto velocemente la mini bike per braccia e gambe.

– Quindi nell'aprire la confezione fare molta attenzione.

1. Spacchettare la mini bike per braccia e gambe **1** e controllare se la mini bike per braccia e gambe o i suoi componenti presentano danni. Nel caso fosse danneggiata, non utilizzare la mini bike per braccia e gambe. Rivolgersi all'indirizzo del servizio assistenza clienti del produttore indicato nella scheda di garanzia.
2. Controllare se la fornitura è completa (vedere **figura A e B**).

Montare i piedini d'appoggio

Seguire passo per passo questa guida per evitare errori durante il montaggio e l'utilizzo. La mini bike per braccia e gambe è pre-montata e deve essere solo completata con semplici passi.

1. Prelevare la mini bike per braccia e gambe **1** dalla scatola e posizionarla su una superficie piana e stabile.
2. Posizionare il piedino d'appoggio piccolo **12** nel vano anteriore (vedi **figura C**).
3. Inserire una rondella **10** su ogni vite a testa cilindrica **9**.
Le rondelle servono ad impedire che le viti a testa cilindrica si allentino a causa delle vibrazioni generate dall'uso della mini bike per braccia e gambe.
4. Avvitare il piedino per mezzo di due viti a testa cilindrica e della chiave esagonale fornita in dotazione **8** (vedi **figura C**).
5. Ripetere gli ultimi due passaggi con il piedino d'appoggio grande **11** nel vano posteriore.

Montare i pedali

1. I pedali sono contrassegnati, sia sulle cinghie che sugli alloggiamenti **3**, rispettivamente con una "L" (pedale sinistro) e con una "R" (pedale destro). All'atto del montaggio accertarsi che tali contrassegni corrispondano. Seguire anche le indicazioni riportate sui pedali.
2. Svitare le viti a testa cilindrica nere premontate **16**.
3. Inserire i pedali **2** negli appositi alloggiamenti **3** e serrarli per mezzo della chiave inglese **7** fornita in dotazione. Serrare in senso orario il pedale destro, contrassegnato da "R"; serrare in senso antiorario il pedale sinistro, contrassegnato da "L".
4. Avvitare saldamente le viti a testa cilindrica nere **16** sugli alloggiamenti dei pedali **3** per mezzo della chiave esagonale **8**. Le viti a testa cilindrica nere **16** non si avvitano completamente poiché servono solo per il fissaggio supplementare dei pedali.

Inserire le batterie

Per poter utilizzare il computer è necessario usare una batteria di tipo AAA da 1,5 V. La batteria è già installata ed è protetta da una striscia di sicurezza.

1. Al primo utilizzo dell'ergometro per braccia e gambe, rimuovere la striscia di sicurezza.

Per inserire nuove batterie, procedere come descritto di seguito:

1. Utilizzare uno strumento piatto, senza spigoli vivi, per es. un grosso cacciavite (vedi **figura D**) per sollevare delicatamente il computer **6**. Sollevare il computer delicatamente dal telaio.
2. Inserire le batterie con la polarità corretta (+ e -). Prestare attenzione alle indicazioni sulla batteria e sul vano batterie.
3. Assicurarsi che il sensore del computer **12** sia posizionato correttamente nell'alloggiamento e reinserire il computer (vedi **figura D**), il pulsante **5** dev'essere rivolto verso il basso.
4. Una volta che il display si spegne, sostituire le batterie. Tutti i dati salvati verranno cancellati.

La mini bike per braccia e gambe è ora pronta all'uso.

Indicazioni e funzioni del computer

Il computer dispone di un display a due righe su cui è possibile visualizzare diverse funzioni. Nella riga superiore viene visualizzata la velocità. Nella riga in basso sono disponibili diversi indicatori.

Speed	Velocità in km/h.
TIME	Durata dell'allenamento in minuti e secondi.
ODO (Total counts)	Mostra la distanza totale da quando la batteria è stata inserita.
RPM (Counts)	Giri del pedale al minuto.
DIST (Distance)	Chilometri percorsi dall'inizio dell'esercizio.
CAL (Calories)	Calorie bruciate approssimative
SCAN	Ogni indicatore sarà visualizzato per alcuni secondi.



Cancellare i valori

Per cancellare tutti i valori, tenere premuto il pulsante **5** per circa 3 secondi.

Accendere e spegnere il computer

Una volta che si inizia l'allenamento con la mini bike per braccia e gambe, il computer si accende automaticamente e inizia la misurazione. Se la mini bike per braccia e gambe rimane inutilizzata per più di 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

Variare la resistenza rotazionale

Per garantire un allenamento efficace, è possibile modificare la resistenza alla rotazione. È sufficiente girare la vite d'arresto **4** (vedi **figura E**).

- Meno = meno resistenza – per principianti.
- Più = forte resistenza – per utenti avanzati e professionisti.



Ruotando la vite d'arresto **4** fino alla resistenza minore, si avvertirà una notevole resistenza. Non ruotare la vite d'arresto oltre questa resistenza. In caso contrario, potrebbe svitarsi.

Regolare le fasce dei pedali

È possibile regolare le fasce dei pedali a proprio piacimento.

1. Girare la vite di fissaggio **14** per allentarla in senso antiorario. Tirare la fascia dei pedali **15** alla lunghezza desiderata (vedi **figura F**).
2. Ruotare la vite di fissaggio in senso orario per fissare la lunghezza della fascia dei pedali.

Allenamento

Obiettivo dell'allenamento

- sviluppo muscolare
- fitness generale
- resistenza
- benessere in generale

Punti chiave per il successo dell'allenamento

- Allenarsi regolarmente.
- Controllare i propri progressi dell'allenamento.
- Seguire una dieta equilibrata.

Chi può allenarsi?

In sostanza, ogni persona sana, giovane o anziana, può iniziare l'allenamento.

Carico

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Iniziare l'allenamento gradualmente.

- Non iniziare l'allenamento in modo troppo brusco. Prima di iniziare gli esercizi effettivi, riscaldare i muscoli a un ritmo lento e con una leggera resistenza. Allenarsi al termine dell'esercizio per diversi minuti a un ritmo lento e con una leggera resistenza. Alla fine eseguire alcuni esercizi di stretching.

Il corpo, soprattutto il cuore e la circolazione, ha bisogno di tempo per adeguarsi alle modifiche derivanti dall'allenamento. Pertanto, è particolarmente importante iniziare l'allenamento con un carico basso e aumentarlo molto gradualmente. È anche importante rispettare le pause durante e dopo l'allenamento. Inizialmente allenarsi a un ritmo che si trova comodo. Con l'allenamento regolare è possibile aumentare la durata dell'esercizio o regolare le impostazioni del dispositivo a un livello di difficoltà superiore.

Suggerimenti per un buon allenamento salutare

- Indossare indumenti adatti per allenarsi (ad es. una tuta da ginnastica). È importante che l'abbigliamento sia confortevole e traspirante.
- Mai allenarsi a stomaco pieno.
- Non allenarsi se si è già stanchi e sfiniti.
- Ricordarsi sempre che il corpo ha bisogno di più liquidi durante l'attività sportiva. Bere sufficientemente.

Esercizi di riscaldamento

Il riscaldamento dev'essere sempre eseguito prima di ogni esercizio. Questo stimola e migliora tutte le componenti fisiche e mentali del rendimento. Inoltre, un corretto riscaldamento riduce il rischio di lesioni. Con i seguenti esercizi vengono riscaldati i principali gruppi muscolari con i movimenti.

Camminare per circa 5–10 minuti sul posto o nella stanza. Alternativamente eseguire qualche salto in alto o salto in rotazione.

Esercizi di stretching

Il contenuto dei seguenti esercizi è facile, ma sono movimenti specifici che risvegliano il corpo, stimolano la circolazione e rendono delicatamente flessibili le articolazioni. Eseguire gli esercizi di stretching diverse volte prima di ogni allenamento, e solo dopo l'esercizio di riscaldamento.

Polpacci:

Sostenersi con le mani sulla parete. Piegare la gamba destra in avanti e tenere dritta la gamba sinistra. Premere il tallone sinistro completamente a terra. Mantenere la posizione per circa 15–20 secondi. Ripetere l'esercizio con la gamba sinistra.

Coscia:

Posizionare con il viso verso la parete la gamba destra o sinistra in avanti. Piegare i fianchi e sostenere l'intero peso sulle mani. Le gambe restano diritte. Mantenere la posizione per circa 15–20 secondi. Ripetere l'esercizio con la posizione gamba opposta.

Coscia:

Sostenersi con la mano destra su una parete. Afferrare il piede sinistro con la mano sinistra e tirarlo lentamente verso i glutei. Non tirare il piede dietro i glutei né di lato. Mantenere questa posizione per ca. 15–20 secondi. Ripetere l'esercizio con il piede destro.

Schiiena:

Stare in piedi e posizionare il braccio destro dietro la testa. Afferrare il gomito destro con la mano sinistra e tirare delicatamente piegando il busto verso sinistra. Non piegare il fianco. Mantenere questa posizione per circa 15–20 secondi e ripetere l'esercizio con il braccio sinistro.

Schiiena:

Posizionarsi con la schiena a terra. Incrociare la gamba destra sulla sinistra e tirare il ginocchio lentamente a terra. Assicurarsi che le spalle non scende o a terra. Mantenere questa posizione per circa 15–30 secondi. Ripetete questo esercizio con la gamba sinistra.

Coscia/adduttori:

Sedersi sul pavimento. Poggiare entrambi i talloni e spingere i piedi fino a toccare. Piegarsi in avanti dai fianchi e tenere la schiena dritta. Mantenere questa posizione per circa 15–30 secondi.

Schiena e spalle:

Sedersi con le gambe incrociate (seduti a gambe accavallate) diritti sul pavimento. Piegarle le mani e allungare le braccia sopra la testa. Tenere il mento verso l'alto. Mantenere questa posizione per circa 15–30 secondi.

Indicazioni per gli esercizi

⚠ ATTENZIONE!

Pericolo di ferimento!

Fare attenzione ai sintomi del corpo.

- Interrompere immediatamente l'esercizio se ci si sente deboli o si avvertono vertigini. Se si avvertono nausea, dolore al petto o articolari, palpitazioni o altri sintomi, contattare immediatamente il medico.
- Non utilizzare mai la mini bike per braccia e gambe in posizione eretta.

Dopo il riscaldamento, è possibile iniziare gli esercizi.

Muscoli delle gambe



Assicurarsi di avere abbastanza spazio per muoversi!

Per l'area di allenamento dev'essere tenuta libera una superficie di almeno 0,60 m (vedi **figura G**).

Posizionare la mini bike per braccia e gambe **1** su una superficie pianeggiante, antiscivolo e rigida e sedersi su una sedia o una poltrona. Posizionare i piedi sui pedali **2**. Per farlo, assicurarsi che i piedi siano posizionati nelle fasce dei pedali **15** e non possano scivolare. La distanza dalla sedia all'apparecchio dovrebbe essere sufficiente da permettere di piegare una gamba e distendere l'altra. Si può iniziare con l'allenamento delle gambe. È possibile ruotare il pedale in avanti e indietro.

Muscoli del braccio

Posizionare la mini bike per braccia e gambe **1** davanti a sé sul tavolo. Impugnare saldamente i pedali **2** con le mani. Si può iniziare con l'allenamento delle braccia. È possibile ruotare il pedale in avanti e indietro.

Pulizia e manutenzione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Il maneggio improprio può danneggiare la mini bike per braccia e gambe.

- Non utilizzare detergenti aggressivi o utensili per pulizia taglienti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.

1. Controllare ad intervalli regolari (ogni 1–2 mesi) o dopo un lungo periodo di inutilizzo la tenuta di tutti i collegamenti a vite e dei collegamenti della mini bike per braccia e gambe **1** nonché l'usura o la rottura delle parti soggette a usura.
2. Pulire la mini bike per braccia e gambe con un panno morbido leggermente umido. In seguito far asciugare completamente tutti i pezzi.

Conservazione

Tenere la mini bike per braccia e gambe e gli accessori lontani dai bambini in un luogo asciutto a ca. 20 °C.

Ricerca anomalie

Problema	Possibili cause	Rimedio
Il display non mostra la misurazione della velocità nonostante il movimento dei pedali.	Il sensore non è correttamente fissato nel supporto del display.	Utilizzare uno strumento piatto, senza spigoli vivi, per es. un grosso cacciavite per sollevare delicatamente il computer. Sollevare il computer delicatamente dal telaio. Capovolgere il computer e ricollegare il sensore nel supporto del display.
	Le batterie sono scariche.	Installare nuove batterie.

Dati tecnici

Modello:	ANS-22-169
Peso:	ca. 4,9 kg
Peso sistema di inerzia:	ca. 1,5 kg
Dimensioni:	ca. 42 x 41,5 x 31,5 cm
Cod. art.:	825679
Display LC grande:	ca. 5 x 5 cm

Dichiarazione di conformità



È possibile richiedere la dichiarazione di conformità CE all'indirizzo indicato sul tagliando di garanzia (in fondo al presente manuale).

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Conferire il cartone e la scatola alla raccolta di carta straccia, avviare la pellicola al recupero dei materiali riciclabili.

Smaltire apparecchio esausto

(Applicabile nell'Unione Europea e altri stati con sistemi di raccolta differenziata)



Apparecchiature dismesse

Il simbolo con la pattumiera barrata significa che le apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a smaltire le apparecchiature elettriche ed elettroniche a fine vita separatamente dai rifiuti urbani non differenziati. In questo modo, il riciclaggio

ecologico e rispettoso delle risorse è assicurato. Le batterie e gli accumulatori che non sono saldamente racchiusi nell'apparecchiatura elettrica o elettronica e che possono essere rimossi senza essere distrutti devono essere separati dall'apparecchiatura prima di consegnarli in un punto di raccolta e portarli in un punto di smaltimento previsto. Lo stesso vale per le lampade che possono essere rimosse dall'apparecchio senza distruggerlo. I proprietari di apparecchiature

elettriche ed elettroniche dei nuclei domestici possono consegnarle presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di gestione dei rifiuti o presso i punti di raccolta allestiti dai produttori o dai distributori in conformità con la RAE 2012/19. La consegna dei vecchi apparecchi è gratuita. Vi è un obbligo di riconsegna per i commercianti con una superficie di vendita di almeno 400 m² per le apparecchiature elettriche ed elettroniche. Allo stesso modo hanno un obbligo di riconsegna i commercianti di vendita a distanza con un'area di stoccaggio di almeno 400 m² per attrezzature elettriche ed elettroniche. In generale, i distributori hanno l'obbligo di assicurare il ritiro gratuito dei RAEE fornendo strutture di ritiro adeguate a una distanza ragionevole. I consumatori hanno la possibilità di restituire gratuitamente un vecchio apparecchio a un distributore che è obbligato a riprenderlo se acquistano un nuovo apparecchio equivalente con essenzialmente la stessa funzione. Questa possibilità esiste anche per le consegne a una casa privata. Il distributore deve chiedere al consumatore al momento della conclusione del contratto di vendita l'intenzione di restituire i beni.

A parte questo, i consumatori possono consegnare gratuitamente i vecchi apparecchi in un punto di raccolta di un distributore che è obbligato a riprenderli, senza che questo sia legato all'acquisto di un nuovo apparecchio. Tuttavia, le lunghezze dei bordi dei rispettivi apparecchi non devono superare i 25 cm.



Batterie

Le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. I consumatori sono obbligati per legge a conferire le batterie e le batterie ricaricabili presso un centro di raccolta specifico.

Le batterie e le batterie ricaricabili possono essere consegnate gratuitamente presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un negozio in modo da garantire uno smaltimento ecosostenibile e il riciclaggio delle materie prime preziose. In caso di smaltimento improprio, le sostanze nocive possono finire nell'ambiente con ripercussioni negative sulla salute di persone, animali e piante. Qualora possibile, le batterie e le batterie ricaricabili contenute negli apparecchi elettrici devono essere smaltite separatamente dall'apparecchio. Consegnare le batterie e le batterie ricaricabili soltanto se completamente scariche. Qualora possibile, utilizzare batterie ricaricabili al posto delle batterie monouso.

Coprire con del nastro adesivo i poli delle batterie e delle batterie ricaricabili contenenti litio prima del loro smaltimento al fine di evitare un cortocircuito esterno. Un cortocircuito potrebbe causare un incendio o un'esplosione.

Le batterie con un maggiore contenuto di sostanze inquinanti sono anche contrassegnate dai seguenti simboli:

Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Kazalo

Pregled	3
Uporaba	4
Vsebina kompleta/deli izdelka	65
Splošno	66
Preberite in shranite navodila	66
Razlaga znakov	66
Varnost	67
Namenska uporaba	67
Varnostni napotki	67
Prva uporaba	71
Preglejte vadbeno napravo za roke in noge ter vsebino kompleta	71
Nameščanje nog	71
Nameščanje pedalov	72
Vstavljanje baterij	72
Prikazi in funkcije računalnika	73
Vklon in izklon računalnika	73
Spreminjanje upora vrtljajev	73
Nastavitev zank na pedalih	73
Vadba	74
Cilj vadbe	74
Pomembne točke za uspešno vadbo	74
Kdo lahko vadi?	74
Obremenitev	74
Nasveti za uspešno in zdravo vadbo	75
Vaje za ogrevanje	75
Vaje za raztezanje	75
Uvod v vadbo	76
Čiščenje in vzdrževanje	77
Shranjevanje	77
Iskanje napak	77
Tehnični podatki	78
Izjava o skladnosti	78
Odlaganje med odpadke	78
Odlaganje embalaže med odpadke	78
Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke	78

Vsebina kompleta/deli izdelka

- 1 Vadbeno napravo za roke in noge
- 2 Pedal, 2 kosa
- 3 Nastavek za pedal
- 4 Nastavitveni vijak
- 5 Tipka
- 6 Računalnik
- 7 Vijačni ključ
- 8 Inbus ključ
- 9 Vijak z valjasto glavo, 4x
- 10 Podložki, 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 to 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!



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 namenjena 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. Kakršnakoli 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 vadbeno napravo 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 razstavlajte.
- 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 je dalj časa ne boste uporabljali.
- Iztrošenih baterij ne prijemajte brez zaščitnih 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.
- Vadbena naprava 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 nedrseči 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, oslabelosti 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 popravljena.
- 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 vadbeno napravo za roke in noge ter vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

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

- Embalažo zato odpirajte zelo previdno.

1. Vadbeno 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. Vadbeno napravo za roke in noge **1** vzemite iz embalaže in jo 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**. Podložki 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** privijačite na nastavek za pedal **3**. Črni cilindrični vijakov **16** ni mogoče popolnoma privijačiti, 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:

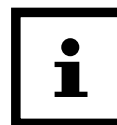
1. Uporabite ploščato orodje, ki nima ostrih robov, npr. velik izvijač (glejte **sliko D**), ter previdno dvignite računalnik. Potem računalnik **6** previdno dvignite iz ohišja.
2. Vstavite baterije glede na ustrezno polariteto (+ in -). Upoštevajte oznako na baterijah in v predalčku za baterije.
3. 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.

Vadbeno napravo 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 pedalu.

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

▲ POZOR!

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. Zatem naredite še nekaj vaj razgibavanja.

Telo, predvsem pa srce in krvni 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 razgibajo sklepe. Vaje za raztezanje izvajajte večkrat pred vsako vadbo in tudi 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 desno 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 vzravnano in desno roko dajte za glavo. Z levo roko primite desni komolec in rahlo povlecite, pri tem pa 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. Primate 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 prekrizanimi 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

Proizvajalec:	ANS-22-169
Teža:	pribl. 4,9 kg
Teža sistema vrtenja:	pribl. 1,5 kg
Dimenzije:	pribl. 42 x 41,5 x 31,5 cm
Številka izdelka:	825679
Velik LCD-zaslon:	pribl. 5 x 5 cm

Izjava o skladnosti



Izjavo 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. Lепенko 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.)



Odpadne naprave

Simbol s prečrtanim smetnjakom pomeni, da električnih in elektronskih naprav ni dovoljeno odlagati med odpadke skupaj z gospodinjskimi odpadki. Potrošniki so zakonsko obvezani, da električne in elektronske naprave ob koncu njihove življenjske dobe zavržejo ločeno od nerazvrščenih komunalnih odpadkov. Na ta način se zagotovi okolju prijazno in surovinsko varčno recikliranje. Baterije in akumulatorje, ki niso trdno obdani z električno ali elektronsko napravo in jih je mogoče odstraniti, ne da bi jih uničili, je treba na zbirnem mestu ločiti od naprave, in jih odložiti med odpadke na za to predvidenem odlagališču. Enako velja za svetilke, ki jih je mogoče odstraniti iz naprave, ne da bi jih uničili. Lastniki električnih in elektronskih naprav iz zasebnih

gospodinjstev jih lahko oddajo na zbirnih mestih javno pristojnih nosilcev dejavnosti za ravnanje z odpadki ali na zbirnih mestih, ki jih proizvajalci ali distributerji vzpostavijo v skladu z OEE0 2012/19. Oddaja starih naprav je brezplačna. Trgovci s prodajno površino najmanj 400 m² za električno in elektronsko opremo so jih dolžni prevzeti. Prav tako so jih dolžni prevzeti tudi spletni trgovci s skladiščno površino najmanj 400 m² za električno in elektronsko opremo. Na splošno so distributerji dolžni zagotoviti brezplačen prevzem starih naprav, tako da zagotovijo ustrezne možnosti vračila v razumni razdalji. Potrošniki imajo možnost, da staro napravo brezplačno oddajo distributerju, ki jo je dolžan prevzeti nazaj, če kupijo enakovredno novo napravo, ki ima v bistvu enako funkcijo. Ta možnost obstaja tudi pri dostavah zasebnim gospodinjstvom. Distributer mora potrošnika ob sklenitvi kupoprodajne pogodbe povprašati o ustreznem vračilu naprav v skladu z namenom. Poleg tega lahko potrošniki stare naprave brezplačno oddajo na zbirno mesto distributerja, ki jih je dolžan prevzeti nazaj, ne da bi to bilo vezano na nakup nove naprave. Vendar dolžine robov posameznih naprav ne smejo presegati 25 cm.



Baterije

Baterij in akumulatorskih baterij ne smete odlagati skupaj z gospodinjskimi odpadki. Potrošniki so po zakonu zavezani, da baterije in akumulatorske baterije med odpadke zavržejo ločeno.

Baterije in akumulatorje lahko brezplačno dostavite na zbirno mesto v vaši občini/okrožju ali v trgovinah, tako da jih lahko odlagate na okolju prijazen način in za ponovno pridobivanje dragocenih surovin. Nepravilno odstranjevanje med odpadke lahko povzroči, da strupene sestavine pridejo v okolje in škodljivo vplivajo na ljudi, živali in rastline. Baterije in akumulatorske baterije iz električnih aparatov je treba pomožnosti odstraniti med odpadke ločeno od njih. Baterije in akumulatorske baterije oddajte le v izpraznjenem stanju.

Če je mogoče, namesto baterij za enkratno uporabo uporabite baterije, ki se lahko ponovno napolnijo. Pri baterijah in akumulatorskih baterijah, ki vsebujejo litij, je treba pred odstranjevanjem med odpadke prelepiti pole, da se izognete zunanjemu kratkemu stiku. Kratek stik lahko povzroči požar ali eksplozijo.

Baterije s povečano vsebnostjo škodljivih snovi so poleg tega označene z naslednjimi znaki: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec
