



GEBRAUCHSANLEITUNG

KLAPPBARER ARM- UND BEINTRAINER



SERVICECENTER

840217

BITTE WENDEN SIE SICH AN IHRE **HOFER-FILIALE**.

MODELL: ANS-24-120

01/2025

3

JAHRE GARANTIE

INHALTSVERZEICHNIS

1 Allgemeines.....	3
2 Verwendete Symbole.....	3
3 Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4 Sicherheitshinweise.....	5
5 Lieferumfang/Teilebeschreibung.....	7
6 Lieferumfang prüfen.....	7
7 Minitrainer montieren.....	8
8 Minitrainer auseinander- und zusammenfalten.....	9
9 Batterien wechseln.....	10
10 Drehwiderstand variieren.....	10
11 Fußschlaufen verstellen.....	11
12 Computer verwenden.....	11
13 Trainingshinweise.....	13
14 Training.....	14
15 Reinigung und Wartung.....	15
16 Aufbewahrung.....	15
17 Entsorgungshinweise.....	15
18 Technische Daten.....	17

1 ALLGEMEINES



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Klappbaren Arm- und Beintrainer nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Klappbaren Arm- und Beintrainers. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Klappbaren Arm- und Beintrainer an einen anderen Benutzer weitergeben. Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Für eine verbesserte Lesbarkeit wird der Faltbare Arm- und Beintrainer im Folgenden mit Minitrainer bezeichnet.

2 VERWENDETE SYMBOLE

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Minitrainer oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!

⚠️ 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 weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Maximale Belastbarkeit: 100 kg.



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen die Anforderungen der EU-Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung können Sie unter der auf der Garantiekarte angegebenen Serviceadresse anfordern.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern halten.



Herstellungsdatum

3 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG

Der Minitrainer wurde zum häuslichen Training konzipiert und dient der Stärkung von Ausdauer und Kraft in Armen und Beinen. Als Gerät der Klasse HC (EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016; H= häuslicher Gebrauch, C= geringe Genauigkeit) ist der Minitrainer nicht für den medizinischen oder therapeutischen Bereich oder für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Der Minitrainer ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Der Minitrainer ist kein Spielzeug. Verwenden Sie den Minitrainer nur wie in dieser Anleitung beschrieben.

Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

4 SICHERHEITSHINWEISE

⚠️ WARNUNG! GEFAHREN FÜR KINDER UND PERSONEN MIT VERRINGERTEN PHYSISCHEN, SENSORISCHEN ODER MENTALEN FÄHIGKEITEN (BEISPIELSGEWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINSCHRÄNKUNG IHRER PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSGEWEISE ÄLTERE KINDER).

- » Der Minitrainer kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Minitrainers unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- » Der Minitrainer ist kein Spielzeug. Kleinteile wie z.B. Schrauben könnten verschluckt werden. Lassen Sie Kinder nicht mit dem Minitrainer oder den Verpackungsmaterialien unbeaufsichtigt.
- » Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

⚠️ WARNUNG! VERLETZUNGSGEFAHR DURCH UNSACHGEMÄSSEN UMGANG MIT BATTERIEN!

- » Nie die Batterien beschädigen, öffnen oder kurzschließen.
- » Batterien nie ins Feuer werfen.
- » Einwegbatterien nie wieder aufladen. Es besteht Explosionsgefahr.
- » Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen wie Hitze (z.B. Heizkörper oder Sonne) aus. Es besteht Explosionsgefahr!
- » Batterien nie in die Hände von Kindern oder unbefugten Personen geben, es besteht Verschluckungsgefahr. Suchen Sie sofort einen Arzt auf, wenn eine Batterie verschluckt wurde.
- » Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Trainingscomputer.
- » Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten. Bei Kontakt die betroffenen Stellen sofort mit reichlich Wasser und Seife spülen. Bei Kontakt mit Augen oder Schleimhäuten zusätzlich umgehend einen Arzt aufsuchen.

- » Beim Einsetzen der Batterien stets die Polarität beachten. Immer nur Batterien des gleichen Typs einsetzen, keine unterschiedlichen Typen einsetzen oder alte und neue Batterien mischen. Bei Nichtbeachtung können Batterien über ihre Endspannung entladen werden und auslaufen. Batterien sofort entfernen, um Schäden zu vermeiden.
- » Entnehmen Sie die Batterien aus dem Trainingscomputer, wenn Sie den Minitrainer längere Zeit nicht verwenden.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

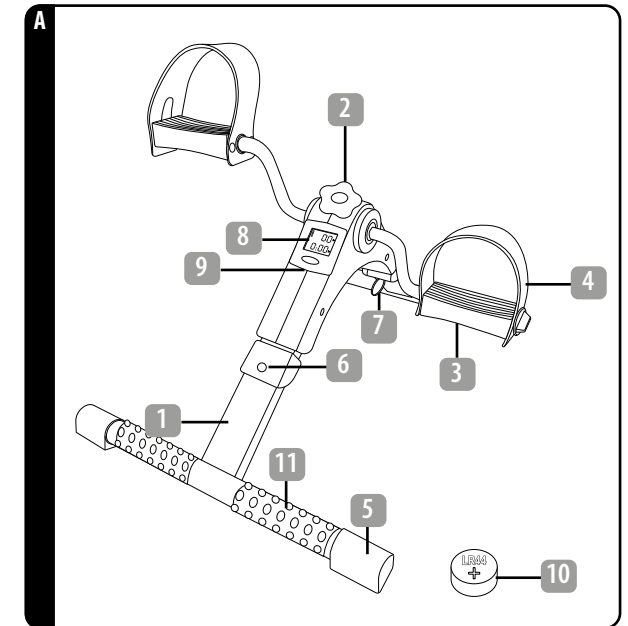
- » Kontrollieren Sie den Minitrainer vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß (Pedale, Verbindungsstellen). Verwenden Sie den Minitrainer nicht und wenden Sie sich an den Kundenservice, wenn Sie Defekte feststellen.
- » Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung von Ihrem Arzt durchführen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob gesundheitliche Aspekte gegen die Nutzung des Minitrainers sprechen.
- » Wenn Ihnen bereits gesundheitliche Beschwerden bekannt sind (z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, orthopädische Probleme, etc.), fragen Sie Ihren Arzt vor der Nutzung des Minitrainers um Rat.
- » Heranwachsende Personen und Personen mit gesundheitlichen Vorbelastungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt konsultieren.
- » Der Minitrainer darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden. Beachten Sie die maximale Belastbarkeit von 100 kg.

HINWEIS! SACHSCHÄDEN VERMEIDEN

- » Legen Sie bei empfindlichen Böden (z.B. Teppich, Dielen, Parkett) eine rutschfeste Matte unter den Minitrainer, um den Untergrund vor Beschädigungen (z.B. Kratzer oder Verschmutzungen) zu schützen.

5 LIEFERUMFANG/TEILEBESCHREIBUNG

- 1 Minitrainer x 1
- 2 Widerstandsregler x 1
- 3 Pedale
- 4 Fußschlaufen
- 5 Standfüße
- 6 Fixierknopf
- 7 Ring
- 8 Trainingscomputer
- 9 Modus-Taste
- 10 Batterie (vorinstalliert) x 1
- 11 Massagerolle



6 LIEFERUMFANG PRÜFEN

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

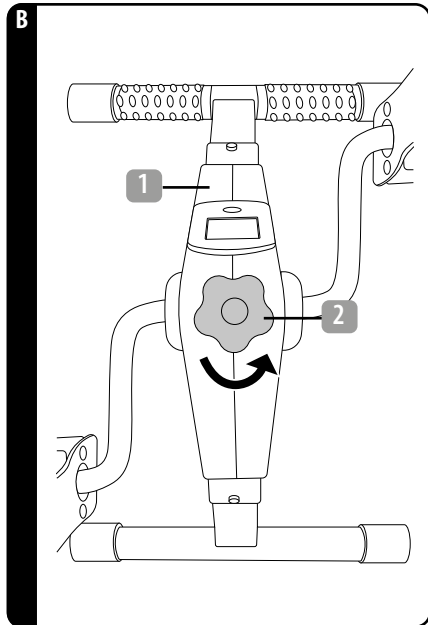
- » Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Minitrainer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

Kontrollieren Sie, ob der Lieferumfang vollständig ist und ob der Minitrainer Schäden aufweist. Ist dies der Fall, verwenden Sie den Minitrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

7 MINITRAINER MONTIEREN

Der Minitrainer ist weitgehend vormontiert. Vor der ersten Verwendung müssen Sie den Widerstandsregler befestigen.

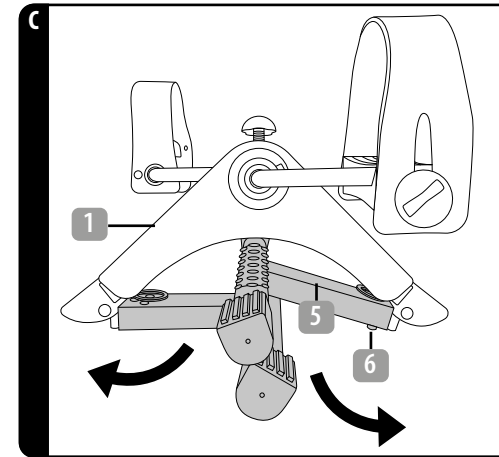
1. Drehen Sie den Widerstandsregler **2** in die Öffnung am Minitrainer **1**.



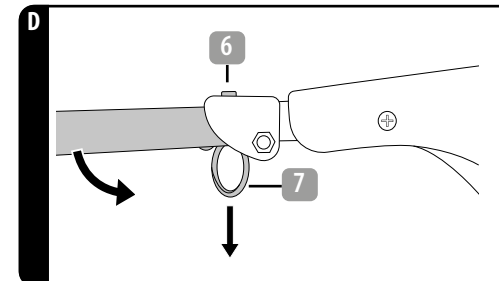
2. Um den Widerstand während des Trainings anzupassen, befolgen Sie die Anweisungen im Kapitel „Drehwiderstand variieren“.

8 MINITRAINER AUSEINANDER- UND ZUSAMMENFALTEN

1. Um den Minitrainer **1** auseinanderzufalten, ziehen Sie die Standfüße **5** nach außen, bis die Fixierknöpfe **6** herauspringen.



2. Prüfen Sie, dass sich die Standfüße nicht mehr nach innen einklappen lassen.
3. Um den Minitrainer zusammenzufalten, ziehen Sie an den Ringen **7**, so dass die Fixierknöpfe **6** gelöst werden.

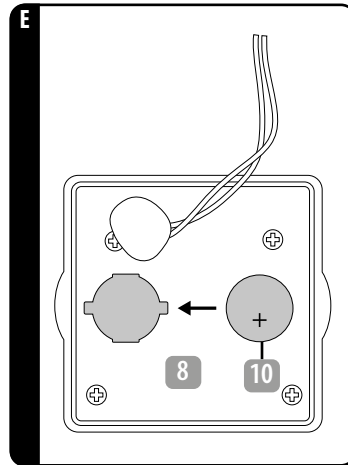


4. Sie können die Standfüße **5** nun nach innen einklappen.

9 BATTERIEN WECHSELN

Die Batterie ist vorinstalliert. Wenn Sie diese wechseln, benötigen Sie eine Batterie des Typs LR44 1,5 V. Um die Batterie zu wechseln, gehen Sie wie folgt vor:

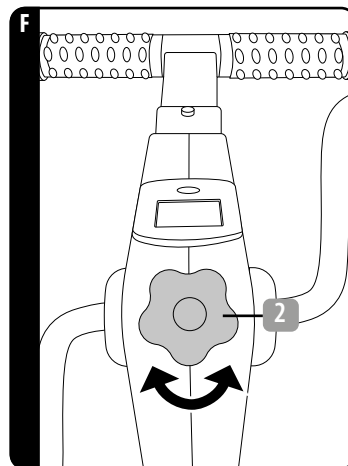
1. Lösen Sie den Trainingscomputer **8** vorsichtig aus dem Rahmen des Minitrainers **1**.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie **10**.
3. Setzen Sie eine neue Batterie **10** ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität. Die richtige Anordnung der Batterie ist durch die Zeichen (+/-) im Batteriefach gekennzeichnet.
4. Setzen Sie den Trainingscomputer **8** wieder in den Rahmen des Minitrainers ein.



10 DREHWIDERSTAND VARIIEREN

Sie können den Drehwiderstand individuell anpassen.

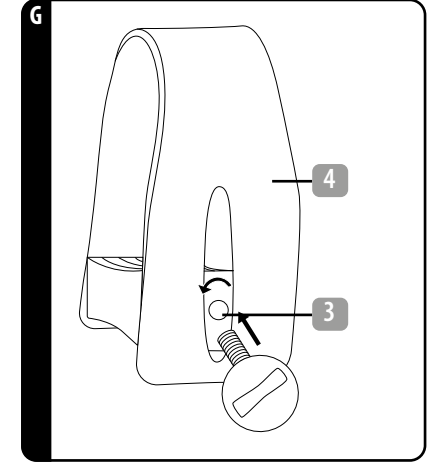
1. Um den Drehwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler **2** im Uhrzeigersinn.
2. Um den Drehwiderstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler **2** entgegen des Uhrzeigersinns. Achten Sie darauf, den Widerstandsregler nur so weit herauszudrehen, dass er stets fest in der Öffnung sitzt.



11 FUSSSCHLAUFEN VERSTELLEN

Sie können die Fußschlaufen individuell auf Ihre Füße anpassen. Dazu benötigen Sie einen Kreuzschlitz-Schraubendreher.

1. Drehen Sie die Schrauben an den Pedalen **3** heraus.
2. Fixieren Sie die Fußschlaufen **4** in der gewünschten Größe wieder mit den Schrauben an den Pedalen **3**.



12 COMPUTER VERWENDEN

Um den Trainingscomputer zu verwenden, muss eine Batterie des Typs LR44 1,5 V eingesetzt sein.

Trainingscomputer ein- und ausschalten

1. Bewegen Sie ein Pedal oder drücken Sie die Modus-Taste **9** auf dem Trainingscomputer **8**. Der Trainingscomputer des Minitrainers schaltet sich automatisch ein.



Wenn keine Drehbewegung stattfindet, schaltet sich der Trainingscomputer nach einigen Minuten automatisch ab.

Displayanzeigen wählen

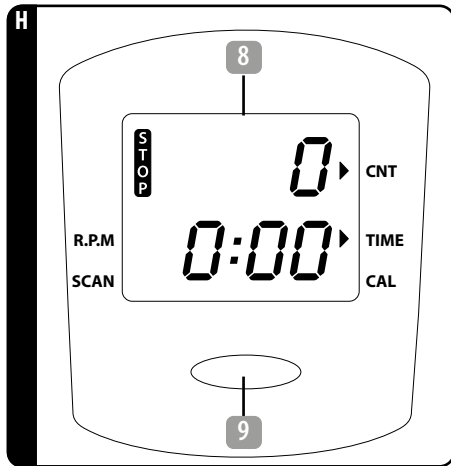
Der Trainingscomputer **8** verfügt über ein zweizeiliges Display mit verschiedenen Anzeigefunktionen:

CNT	Gesamtanzahl der Umdrehungen
TIME	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
CAL	Kalorien: Ungefäher Kalorienverbrauch (Richtwert ohne medizinische Genauigkeit)
R.P.M.	Anzahl der Umdrehungen pro Minute (Rounds per minute)
SCAN	Automatischer Durchlauf durch alle Funktionen

In der oberen Zeile wird die Gesamtanzahl der Umdrehungen angezeigt.

In der unteren Zeile gibt es verschiedene Auswahlmöglichkeiten. Die ausgewählte Anzeige wird durch ein Dreieck ► gekennzeichnet.

1. Drücken Sie die Modus-Taste **9** um die gewünschte Anzeige auszuwählen.



Trainingscomputer zurücksetzen

Beim Zurücksetzen des Trainingscomputers werden alle Werte gelöscht.

1. Um den Trainingscomputer zurückzusetzen, halten Sie die Modus-Taste **9** für etwa drei Sekunden gedrückt.

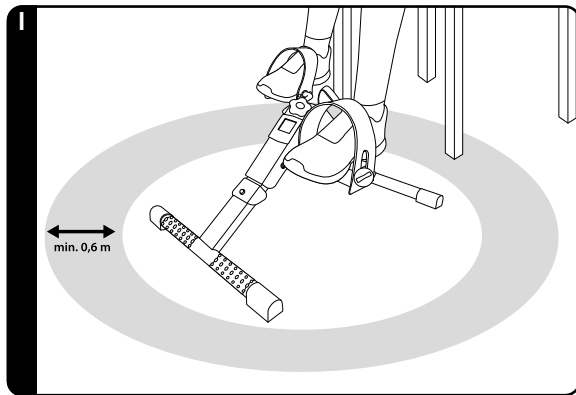
13 TRAININGSHINWEISE

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- » Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Minitrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihrer Gesundheit schaden. Unsachgemäßer Umgang mit dem Minitrainer kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- » Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort einen Arzt, wenn während des Trainings außergewöhnliche Beschwerden auftreten (z.B. Übelkeit, Schwindelgefühle oder Schmerzen in der Brust).
- » Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf, z.B. durch Dehnübungen an Armen und Beinen.
- » Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.
- » Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe. Achten Sie darauf, dass Kleidung und Schuhe nicht am Minitrainer hängenbleiben können.
- » Stellen Sie sicher, dass der Minitrainer eben, stabil und rutschfest steht. Legen Sie ggf. eine rutschfeste Matte unter.
- » Stellen Sie sicher, dass Sie auf einer stabilen Sitzgelegenheit sitzen, wenn Sie den Minitrainer verwenden. Verwenden Sie den Minitrainer nicht im Stehen.

Regelmäßiges Training auf dem Minitrainer steigert die körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden. Starten Sie das Training auf dem Minitrainer mit geringer Belastung und geringem Tempo. Steigern Sie Belastung und Tempo langsam. Legen Sie regelmäßig Pausen während des Trainings und zwischen den Trainingseinheiten ein. Wichtig ist, dass Sie das Training Ihrem Körper anpassen und sich nicht überfordern.

Halten Sie während des Trainings einen Freibereich von mindestens 0,6 m um den Minitrainer frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten:



14 TRAINING

Sie können den Minitrainer zum Training der Bein- und der Armmuskulatur verwenden.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie den Minitrainer **1** auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Untergrund und setzen Sie sich auf eine stabile Sitzgelegenheit.
2. Stellen Sie die Füße auf die Pedale **3**. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße durch die Fußschlaufen **4** gesichert sind und nicht abrutschen. Der Abstand zwischen Minitrainer und Sitzgelegenheit sollte so groß sein, dass Sie ein Bein angewinkelt und das andere durchgestreckt haben.
3. Beginnen Sie zu treten. Sie können die Pedale sowohl vorwärts auch rückwärts drehen.

Armmuskulatur

1. Stellen Sie den Minitrainer vor sich auf einen stabilen, ebenen Tisch und setzen Sie sich auf eine stabile Sitzgelegenheit.
2. Umfassen Sie die Pedale **3** fest mit den Händen.
3. Beginnen Sie die Pedale zu drehen. Sie können die Pedale sowohl vorwärts auch rückwärts drehen.

15 REINIGUNG UND WARTUNG

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

- » Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- » Es darf keine Feuchtigkeit in den Minitrainer eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in den Minitrainer eingedrungen, verwenden Sie diesen nicht mehr.

Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Minitrainer. Reinigen Sie den Minitrainer mit einem trockenen, weichen Tuch. Bei stärkeren Verschmutzungen verwenden Sie nur ein sehr leicht angefeuchtetes Tuch. Lassen Sie den Minitrainer gut trocknen, bevor Sie diesen wiederverwenden.

Kontrollieren Sie den Minitrainer regelmäßig auf Beschädigungen und ziehen Sie lose Schraubverbindungen ggf. nach. Nehmen Sie keine Reparaturen oder Veränderungen am Minitrainer vor, sondern wenden Sie sich an den Kundenservice.

16 AUFBEWAHRUNG

Reinigen Sie den Minitrainer vor der Lagerung und lassen Sie ihn vollständig trocknen. Bewahren Sie den Minitrainer an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie den Minitrainer vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie den Minitrainer für Kinder unzugänglich auf.

17 ENTSORGUNGSHINWEISE

Verpackung

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

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 Vertreter 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 Vertreter, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen. Abgesehen davon können Verbraucher Altgeräte bei einer Sammelstelle eines rücknahmepflichtigen Vertreibers unentgeltlich abgeben, ohne dass dies an den Erwerb eines Neugeräts geknüpft ist. Allerdings dürfen die Kantenlängen der jeweiligen Geräte 25 cm nicht überschreiten. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung (z.B. gemeinsam mit gemischten Siedlungsabfällen) können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben.

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 entladenerem Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

18 TECHNISCHE DATEN

Batterie: 1 x LR44 1,5V

Trainings- und Freibereich: 0,6 m

Max. Belastbarkeit: 100 kg

Dieses Produkt wird geliefert mit Knopfzellenbatterien der Marke Camelion.

EU-Verantwortlicher für Batterieverordnung (EU) 2023/1542:

Camelion Batterien GmbH

Bergiusstraße 53-59

12057 Berlin

+49 30 7676470

www.camelion.com





ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

GERMANY

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE