



# HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

## ÖSSZECSUKHATÓ KAR- ÉS LÁBEDZŐ ESZKÖZ



SERVICECENTER

840217



00800 1188 1188



GARANTIE.ALDI-SUED.DE

MODELL: ANS-24-120

2025/01

# 3

ÉV GARANCIA

## TARTALOMJEGYZÉK

1 Általános tudnivalók .....	3
2 Alkalmazott szimbólumok .....	3
3 Rendeltetésszerű használat .....	4
4 Biztonsági tudnivalók .....	5
5 A csomag tartalma/Az alkatrészek megnevezése .....	7
6 A csomag tartalmának ellenőrzése .....	7
7 A mini edzőeszköz összeszerelése .....	8
8 A mini edzőeszköz szétnyitása és összecukása .....	9
9 Elemcsere .....	10
10 A forgási ellenállás változtatása .....	10
11 A lábtartó szíjak beállítása .....	11
12 A komputer használata .....	11
13 Edzési tudnivalók .....	13
14 Edzés .....	14
15 Tisztítás és karbantartás .....	15
16 Tárolás .....	15
17 Ártalmatlanítási tudnivalók .....	15
18 Műszaki adatok .....	17

## 1 ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK



Az első használat előtt, kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatót, különös tekintettel a biztonsági tudnivalókra; az összecukható kar- és lábedző eszközt kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. A következő útmutatások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató az összecukható kar- és lábedző eszköz elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg a használati útmutatót későbbi használatra. Ha az összecukható kar- és lábedző eszközt más felhasználónak továbbadja, mellékelje a használati útmutatót is.

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

A jobb átláthatóság érdekében az összecukható kar- és lábedző eszközt a továbbiakban csak mini edzőeszközként említjük.

## 2 ALKALMAZOTT SZIMBÓLUMOK

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



A használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

»Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérülést okozhat.

### ⚠ VIGYÁZAT!

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

### ÉRTEŚÍTÉS!

»Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.



Maximális terhelhetőség: 100 kg.



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



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



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



Az elemek gyermekek elől elzárva tartandók.



Gyártási dátum

### 3 RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

A mini edzőeszközt otthoni edzésre terveztük, és a kar és láb állóképességének és erejének erősítésére szolgál. A HC osztályba tartozó eszközként (EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016; H = otthoni használat, C = kis pontosság) a mini edzőeszköz nem alkalmas gyógyászati vagy terápiás területen való használatra, illetve nagy pontosságot igénylő célokra. A mini edzőeszköz kizárólag magánhasználatra szolgál, kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A mini edzőeszköz nem játékszer. A mini edzőeszközt csak a jelen útmutatóban ismertetett módon használja.

Bármely más használat rendeltetésellenesnek minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

### 4 BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

**⚠ FIGYELMEZTETÉS! VESZÉLYES A GYERMEKEKRE ÉS A KORLÁTOZOTT FIZIKAI, ÉRZÉKELÉSI VAGY MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ SZEMÉLYEKRE (PL. BIZONYOS FOGYATÉKKAL ÉLŐKRE, KORLÁTOZOTT FIZIKAI ÉS MENTÁLIS KÉPESSÉGŰ IDŐSEKRE) VAGY A KELLŐ TAPASZTALATTAL ÉS ISMERETTEL NEM RENDELKEZŐ SZEMÉLYEKRE (PÉLDÁUL NAGYOBB GYERMEKEKRE).**

- » A mini edzőeszközt gyermekek és olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékelési vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és tudással, csak felügyelet mellett használhatják, illetve csak akkor, ha elmagyarázták nekik a mini edzőeszköz biztonságos használatát, és tisztában vannak az ehhez kapcsolódó veszélyekkel.
- » A mini edzőeszköz nem játékszer. Az apró alkatrészeknél, például a csavaroknál a lenyelés kockázatával kell számolni. Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a mini edzőeszköz vagy a csomagolóanyag közelében.
- » Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek.

**⚠ FIGYELMEZTETÉS! SÉRÜLÉSVESZÉLY AZ ELEMEL SZAKSZERŰTLEN KEZELÉSE MIATT!**

- » Soha ne tegyen kárt az elemekben, és ne próbálja meg kinyitni vagy rövidre zární őket.
- » Soha ne dobja tűzbe az elemeket.
- » Az egyszer használatos elemeket ne próbálja meg újra feltölteni. Robbanásveszély áll fenn.
- » Ne tegye ki az elemeket szélsőséges körülményeknek, például hőhatásnak (pl. fűtőtestek vagy napsugárzás). Robbanásveszély áll fenn!
- » Az elemeket mindig tartsa távol gyermekektől és illetéktelen személyektől, mert fulladásveszély áll fenn. Ha valaki lenyelt egy elemet, azonnal forduljon orvoshoz.
- » Töltés előtt mindig vegye ki az újratölthető elemeket az edzőeszköz komputeréből.
- » Kerülje az elemből kifolyt sav bőrrel, szemmel és nyálkahártyával való érintkezését. Érintkezés esetén öblítse le az érintett területeket bő vízzel és szappannal. Szembe vagy nyálkahártyára kerülés esetén azonnal forduljon orvoshoz.

- »Az elemek behelyezésekor ügyeljen a helyes polaritásra. Mindig azonos típusú elemeket használjon, és ügyeljen arra, hogy az új elemek ne keveredjenek régiekkel. Ha erre nem figyel, akkor az elemek a feszültséghatárait meghaladóan lemerülhetnek és kifolyhatnak. A károk elkerülése érdekében azonnal vegye ki az elemeket.
- »Vegye ki az elemeket az edzőeszköz komputeréből, ha hosszabb ideig nem fogja használni a mini edzőeszközt.

### ⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

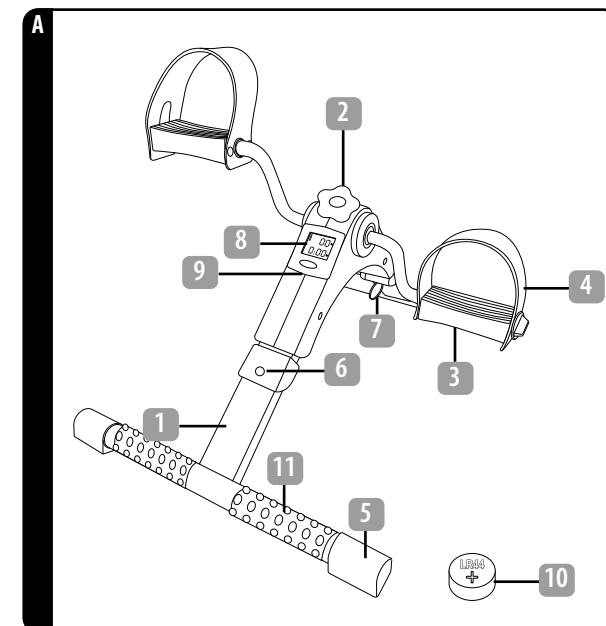
- »Minden használat előtt ellenőrizze a mini edzőeszközt sérülések és kopás tekintetében (a pedáloknál és a csatlakozási helyeknél). Ne használja a mini edzőeszközt, és forduljon az ügyfélszolgálathoz, ha bármilyen hibát észlel.
- »Edzés előtt vizsgálta ki általános edzettségi állapotát háziorvosával. Kérdezze meg orvosát, egészségi szempontból van-e ellenjavallata a mini edzőeszközzel való testedzésnek.
- »Ismert egészségi problémák (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések, ortopédiai panaszok stb.) esetén kérje ki orvosa tanácsát a mini edzőeszközzel való edzés előtt.
- »A serdülőkorúak és a már meglévő betegségben szenvedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvosukkal.
- »A mini edzőeszközt egyszerre csak egy személy használhatja. Vegye figyelembe a maximális terhelhetőséget (100 kg).

### ÉRTESÍTÉS! ANYAGI KÁROK ELKERÜLÉSE

- »Érzékeny padlón (pl. szőnyeg, padlódeszka, parketta) való használat esetén helyezzen csúszásmentes szőnyeget a mini edzőeszköz alá, megvédve a felületet a károsodástól (pl. karcolásoktól vagy szennyeződésektől).

## 5 A CSOMAG TARTALMA/AZ ALKATRÉSZEK MEGNEVEZÉSE

- 1 db mini edzőeszköz
- 1 db ellenállás-szabályozó
- Pedálok
- Lábtartó szíjak
- Tartólábak
- Rögzítőgomb
- Gyűrű
- Edzőeszköz-komputer
- Üzem mód gomb
- 1 db (előre behelyezett) elem
- Masszírozógörgő



## 6 A CSOMAG TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

### FONTOS TUDNIVALÓ! KÁROSODÁS VESZÉLYE!

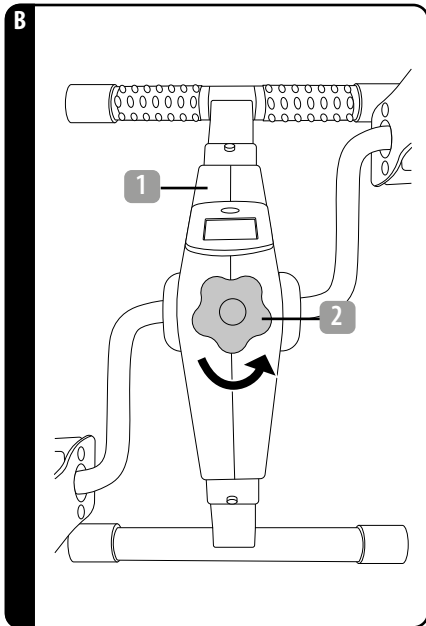
- »Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a mini edzőeszközben. A csomagolás felnyitásakor óvatosan járjon el.

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

## 7 A MINI EDZŐESZKÖZ ÖSSZESZERELÉSE

A mini edzőeszköz nagyrészt előszerelt állapotú. Az első használat előtt fel kell szerelnie az ellenállás-szabályozót.

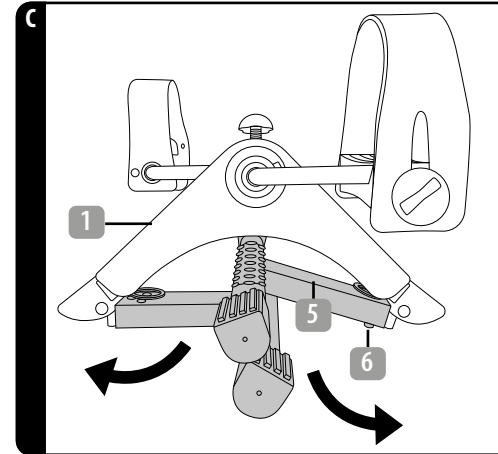
1. Fordítsa az ellenállás-szabályozót **2** a mini edzőeszközön **1** található nyílásba.



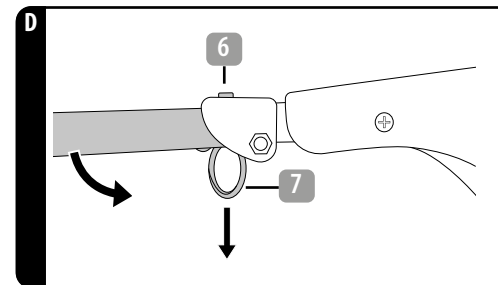
2. Az ellenállás edzés közbeni beállítása céljából kövesse „A forgási ellenállás változtatása” című fejezet utasításait.

## 8 A MINI EDZŐESZKÖZ SZÉTNYITÁSA ÉS ÖSSZECUKÁSA

1. A mini edzőeszköz **1** szétnyitásához húzza kifelé a tartólábakat **5**, amíg a rögzítőgombok **6** ki nem ugranak.



2. Ellenőrizze, hogy a tartólábakat jobban be tudja-e hajtani.
3. A mini edzőeszköz összecukásához húzza meg a gyűrűket **7** oly módon, hogy a rögzítőgombok **6** kioldódnak.

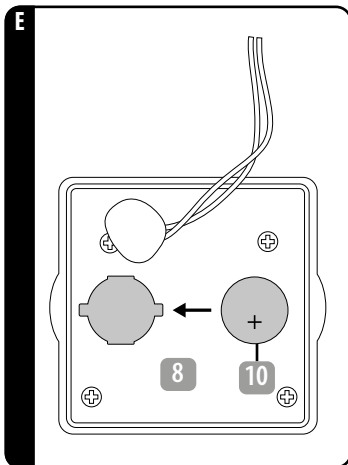


4. Most behajthatja a tartólábakat **5**.

## 9 ELEMCSERE

Az elem előre be van helyezve. Ha ki szeretné cserélni, LR44 típusú, 1,5 V-os elemre lesz szüksége. Az elemcserét az alábbi módon végezze:

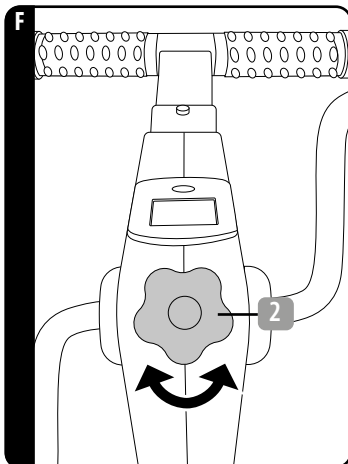
1. Óvatosan lazítsa ki az edzőeszköz-komputert **8** a mini edzőeszköz **1** keretéből.
2. Vegye ki a régi elemet **10**.
3. Helyezzen be új elemet **10**. A művelet során ügyeljen a helyes polaritására. Az elemek helyes elrendezését az elemtartó rekeszben található (+/-) jelölés mutatja.
4. Helyezze vissza az edzőeszköz-komputert **8** a mini edzőeszköz keretébe.



## 10 A FORGÁSI ELLENÁLLÁS VÁLTOZTATÁSA

A forgási ellenállás beállítása egyénre szabható.

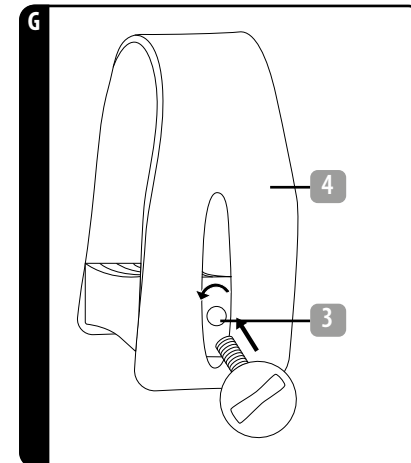
1. A forgási ellenállás növeléséhez forgassa el az ellenállás-szabályozót **2** az óramutató járásával megegyező irányba.
2. A forgási ellenállás csökkentéséhez forgassa el az ellenállás-szabályozót **2** az óramutató járásával ellentétes irányba. Ügyeljen arra, hogy az ellenállás-szabályozót csak annyira tekerje ki, hogy az mindig stabilan rögzüljön a nyílásban.



## 11 A LÁBTARTÓ SZÍJAK BEÁLLÍTÁSA

A lábtartó szíjakat egyénileg a lábához igazíthatja. Ehhez csillagfejű csavarhúzóra lesz szüksége.

1. Csavarja ki a pedálok **3** csavarjait.
2. Rögzítse a kívánt méretű lábtartó szíjakat **4** a csavarokkal újra a pedálokhoz **3**.



## 12 A KOMPUTER HASZNÁLATA

Az edzőeszköz-komputer LR44 típusú, 1,5V-os elemmel használható.

Az edzőeszköz-komputer be- és kikapcsolása

1. Hozza mozgásba a pedált, vagy nyomja meg az Üzemmód gombot **9** az edzőeszköz-komputeren **8**. A mini edzőeszköz edzőeszköz-komputere automatikusan bekapcsol.



Forgó mozgás hiányában az edzőeszköz-komputer néhány perc múlva automatikusan kikapcsol.

### A kijelzések kiválasztása

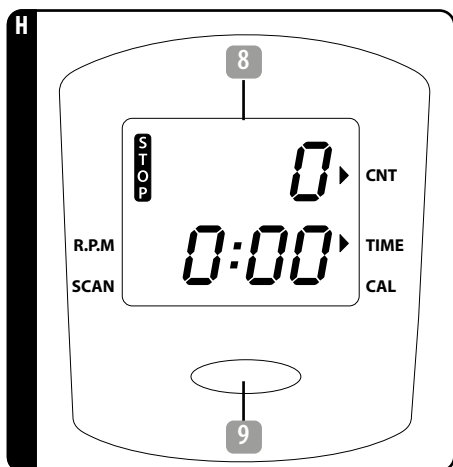
Az edzőeszköz-komputer **8** kétsoros kijelzője különféle kijelzési funkciókkal rendelkezik:

CNT	Teljes fordulatszám
TIME	Edzésidő (percben és másodpercben)
CAL	Kalória: Hozzávetőleges elégetett kalória (orvosi pontosságot nélkülöző irányérték)
R.P.M.	Percenkénti fordulatszám (Rounds per minute)
SCAN	Automatikus ciklus az összes funkció tekintetében

A felső sor a teljes fordulatszámot mutatja.

Az alsó sorban különféle kiválasztási lehetőségek találhatók. A kiválasztott kijelzést egy háromszög ► jelöli.

1. Nyomja meg az Üzem mód gombot **9** a kívánt kijelzés kiválasztásához.



### Az edzőeszköz-komputer visszaállítása

Az edzőeszköz-komputer visszaállításakor minden érték törlődik.

1. Az edzőeszköz-komputer visszaállításához tartsa nyomva az Üzem mód gombot **9** kb. három másodpercig.

## 13 EDZÉSI TUDNIVALÓK

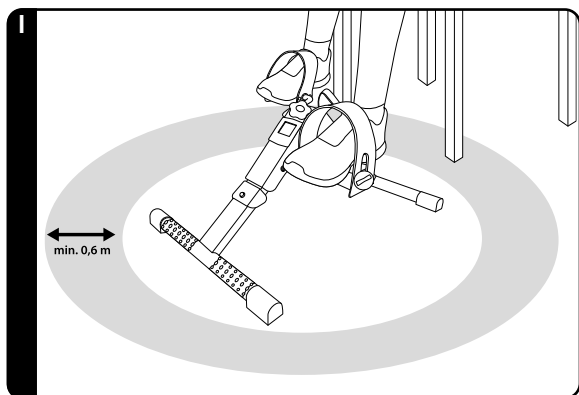
### ⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a mini edzőeszközzel eddzen, akkor a gyakorlatok károsíthatják egészségét. A mini edzőeszköz szakszerűtlen kezelése egészségkárosodást okozhat.
- » Ha edzés közben szokatlan egészségügyi panaszok (pl. émelygés, szédülés, mellkasi fájdalmak) lépnek fel, fejezze be az erősítést, és forduljon orvoshoz.
- » Edzés előtt mindig melegítsen be, például végezzen kar- és lábnyújtásokat.
- » Mindig a teljesítményszintjének megfelelően végezze az edzést.
- » Edzés közben mindig viseljen megfelelő sportruházatot és csúszásmentes cipőt. Ügyeljen arra, hogy ruházata és cipője ne akadjon bele a mini edzőeszközbe.
- » Ügyeljen a mini edzőeszköz vízszintes és stabil helyzetére és csúszásmentes állapotára. Szükség esetén helyezzen alá csúszásmentes szőnyeget.
- » Ügyeljen arra, hogy stabil ülésen üljön, amikor a mini edzőeszközt használja. Ne használja a mini edzőeszközt állva.

A mini edzőeszközzel végzett rendszeres edzés növeli a fizikai erőnlétet, javítja az állóképességet, és jó közérzetet biztosít.

A mini edzőeszközzel való edzést kis terheléssel és sebességgel kezdje el. Lassan növelje a terhelést és a sebességet. Tartson rendszeres szünetet az edzés alatt és az edzések között. Fontos, hogy az edzést a testi adottságaihoz igazítsa, és ne terhelje túl magát.

Edzés közben hagyjon szabadon egy legalább 0,6 m-es területet a mini edzőeszköz körül, hogy egy fellépő veszély esetén legyen elegendő helye leszállni az eszközről:



## 14 Edzés

A mini edzőeszközzel a láb- és karizmait is edzheti.

### Lábizmok

1. Állítsa a mini edzőeszközt **1** egy sima, stabil és csúszásmentes felületre, és helyezkedjen el egy stabil ülésen.
2. Helyezze a lábát a pedálokra **3**. Ügyeljen arra, hogy lábát rögzítsék a lábtartó szíjak **4**, és ne csússzon le a lába. A mini edzőeszköz és az ülés közötti távolságnak elég nagynek kell lennie ahhoz, hogy az egyik lábát behajlíthassa, a másikat pedig kinyújthassa.
3. Kezdjen el pedálozni. A pedálokat előre- és hátrafelé is hajthatja.

### Karizmok

1. Helyezze a mini edzőeszközt egy stabil, vízszintes asztalra maga elé, és helyezkedjen el egy stabil ülésen.
2. Fogja meg erősen a pedálokat **3** a kezével.
3. Kezdje el tekerni a pedálokat. A pedálokat előre- és hátrafelé is hajthatja.

## 15 Tisztítás és karbantartás

### FONTOS TUDNIVALÓ! KÁROSODÁS VESZÉLYE!

- »Soha ne használjon agresszív hatású vagy oldószertartalmú tisztítószert, fémszálás szivacsot vagy kemény sörtéjű kefét.
- »A mini edzőeszközbe nem juthat nedvesség. Ha netán mégis nedvesség jutna a mini edzőeszközbe, akkor ne használja tovább.

Minden tisztítás előtt vegye ki az elemeket a mini edzőeszközből. Tisztítsa meg a mini edzőeszközt száraz, puha törölkendővel. Erős szennyeződés esetén csak nagyon enyhén nedvesített törölkendőt használjon. Az újbóli használat előtt hagyja a mini edzőeszközt teljesen megszáradni.

Rendszeresen ellenőrizze a mini edzőeszközt, hogy nincs-e rajta sérülés, és szükség esetén húzza meg a meglazult csavarkötéseket. Ne végezzen javítást vagy módosítást a mini edzőeszközön, hanem forduljon az ügyfélszolgálathoz.

## 16 Tárolás

Tárolás előtt tisztítsa meg a mini edzőeszközt, és hagyja teljesen megszáradni. A mini edzőeszközt száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a mini edzőeszközt a fagytól és a közvetlen napsugárzástól. A mini edzőeszközt gyermekektől elzárt helyen tárolja.

## 17 Ártalmatlanítási tudnivalók

### Csomagolás

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



### Régi készülékek



Az áthúzott kerek szemetesekút ábrázoló szimbólum azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. A fogyasztókat törvény kötelezi arra, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket hasznos élettartamuk végén a szétválogatatlan települési hulladéktól elkülönítve gyűjtsék. Ezzel biztosítható a környezetbarát és erőforrás-kímélő újrahasznosítás. Azokat az elemeket és akkumulátorokat a gyűjtőhelyre történő leadás előtt le kell választani a készülékről és a kijelölt hulladékgyűjtő helyre kell vinni, amelyeket elektromos vagy elektronikus készülék nem foglal magába és amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók. Ugyanez vonatkozik azokra a lámpákra is, amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók a készülékből. A magánháztartásból származó elektromos és elektronikus készülékek tulajdonosai a WEEE 2012/19-es előírásainak megfelelően a hulladékkezelő vállalatok gyűjtőhelyein, vagy a gyártók ill. forgalmazók által kialakított gyűjtőhelyeken adhatják le azokat. A régi készülékek leadása díjmentes. Az elektromos és elektronikus berendezéseket a legalább 400 m<sup>2</sup>-es eladótérrel rendelkező kereskedők kötelesek visszavenni. Ugyancsak kötelesek visszavenni az elektromos és elektronikus berendezések számára legalább 400 m<sup>2</sup>-es raktárterülettel rendelkező távértékesítő kereskedők. A forgalmazók észszerű távolságon belül biztosított megfelelő visszaküldési lehetőség biztosításával általában kötelesek gondoskodni a régi készülékek díjmentes visszavételéről. A fogyasztóknak lehetőségük van régi készüléket díjmentesen leadni a forgalmazónál, aki köteles azt visszavenni, ha Ön új, azonos értékű, lényegében azonos funkciójú készüléket vásárol. Ez a lehetőség magánháztartásba történő szállítás esetén is fennáll. A forgalmazó az adásvételi szerződés megkötésekor köteles megkérdezni a fogyasztót a visszaadási szándékról. Ezen túlmenően a fogyasztókat a régi készülékeket ingyenesen leadhatják a forgalmazó gyűjtőhelyén, aki köteles azokat visszavenni, anélkül, hogy ez új készülék vásárlásához kapcsolódna. Az egyes eszközök élhossza azonban nem haladhatja meg a 25 cm-t.

### Elemek



Az elemek és akkumulátorok nem dobhatók a háztartási hulladékba. A fogyasztók törvényileg kötelesek szelektíven ártalmatlanítani az elemeket és akkumulátorokat. Az elemek és akkumulátorok ingyenesen leadhatók az Önközségének/városrészének gyűjtőhelyén, illetve kereskedelmi helyeken annak érdekében, hogy környezetbarát ártalmatlanításukról és az értékes nyersanyagok újrahasznosításáról gondoskodhassanak. Szakszerűtlen ártalmatlanításuk esetén mérgező anyagok juthatnak a környezetbe, amelyek ártalmas hatást gyakorolhatnak emberekre, állatokra és növényekre. Az elektromos készülékekben található elemeket és akkumulátorokat lehetőség szerint a készüléktől külön kell ártalmatlanítani. Az elemeket és akkumulátorokat csak lemerült állapotban adja le. Lehetőség szerint az egyszer használatos elemek helyett használjon inkább újratölthető elemeket.

A rövidzárlat tűzhöz vagy robbanáshoz vezethet. A magas károsanyag-tartalmú elemek az alábbi jelölésekkel vannak ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

## 18 MŰSZAKI ADATOK

Elem: 1 db LR44 típus (1,5 V)

Edző- és szabad terület: 0,6 m

Max. terhelhetőség: 100 kg

A terméket Camelion márkájú gomelemekkel szállítjuk.

Az elemekről szóló (EU) 2023/1542 rendelet uniós felelőse:

Camelion Batterien GmbH

Bergiusstraße 53-59

12057 Berlin

+49 30 7676470

[www.camelion.com](http://www.camelion.com)





**ASPIRIA NONFOOD GMBH**

LADEMANNBOGEN 21-23,

22339 HAMBURG

GERMANY

[WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE](http://WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE)