



# GEBRAUCHSSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

ISTRUZIONI PER L'USO

## KLAPPBARER ARM- UND BEINTRAINER

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT PLIABLE POUR BRAS ET JAMBES

ATTREZZO PIEGHEVOLE PER BRACCIA E GAMBE



Deutsch ..... 2

Français ..... 18

Italiano ..... 34

SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE

ASSISTENZA POST-VENDITA

840217

BITTE WENDEN SIE SICH AN IHRE **ALDI SUISSE FILIALE**.  
VEUILLEZ VOUS ADRESSER À VOTRE **FILIALE ALDI SUISSE**.  
LA PREGHIAMO DI RIVOLGERSI ALLA SUA **FILIALE ALDI SUISSE**.

MODELL/MOÛLE/MODELLO:

ANS-24-120

01/2025

# 3

**JAHRE GARANTIE**

ANS GARANTIE  
ANNI GARANZIA

## 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 (BEISPIELSWEISE TEILWEISE BEHINDERTE, ÄLTERE PERSONEN MIT EINSCHRÄNKUNG IHRER PHYSISCHEN UND MENTALEN FÄHIGKEITEN) ODER MANGEL AN ERFAHRUNG UND WISSEN (BEISPIELSWEISE 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!

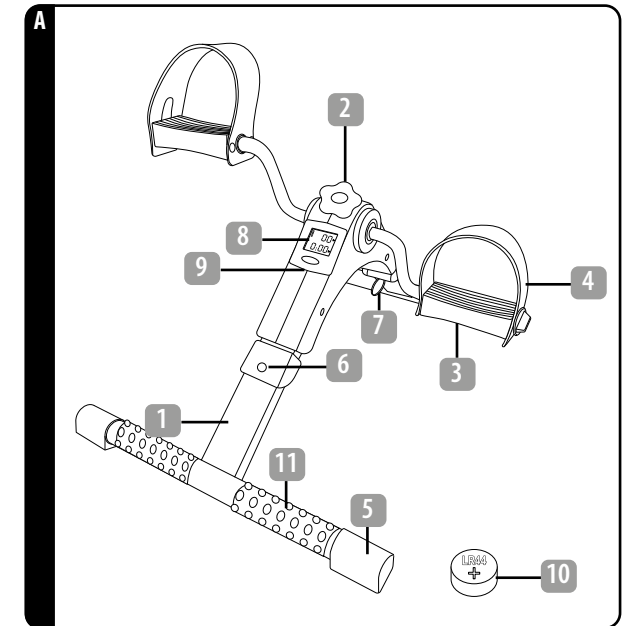
- » Kontrollieren Sie den Minitrainer vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und Verschleiß (Pedale, Verbindungsstellen). Verwenden Sie den Minitrainer nicht und wenden Sie sich an den Kundenservice, wenn Sie Defekte feststellen.
- » Lassen Sie vor Beginn des Trainings eine allgemeine Fitnessuntersuchung 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!

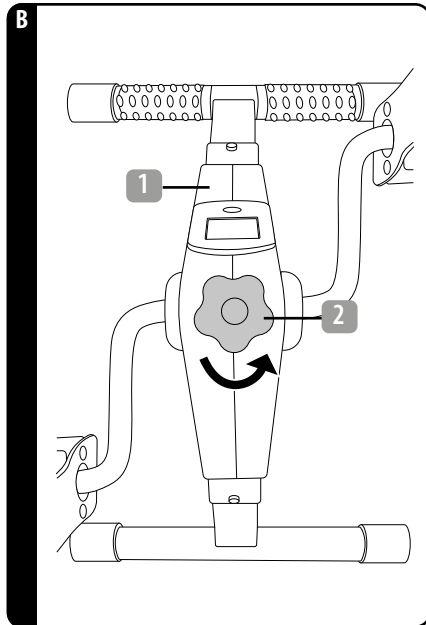
- » Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, können Sie den Minitrainer beschädigen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

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.

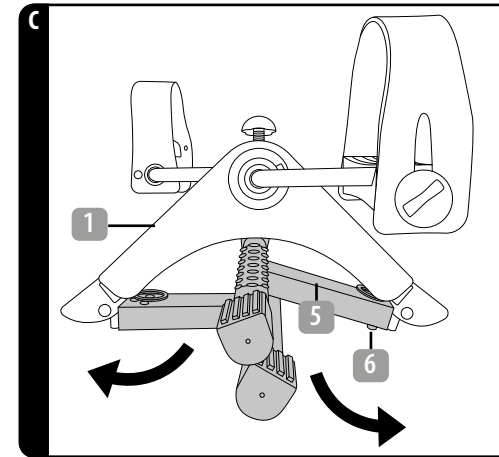
1. Drehen Sie den Widerstandsregler **2** in die Öffnung am Minitrainer **1**.



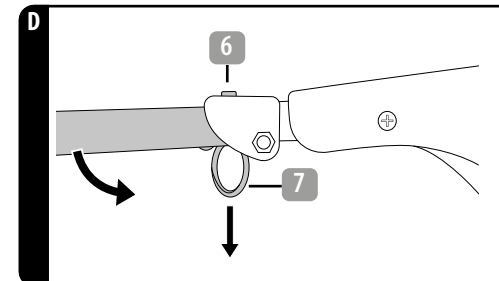
2. Um den Widerstand während des Trainings anzupassen, befolgen Sie die Anweisungen im Kapitel „Drehwiderstand variieren“.

## 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.

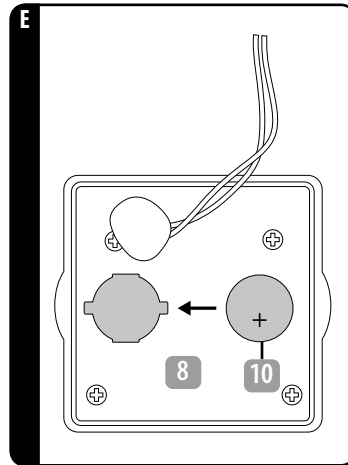


4. Sie können die Standfüße **5** nun nach innen einklappen.

## 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:

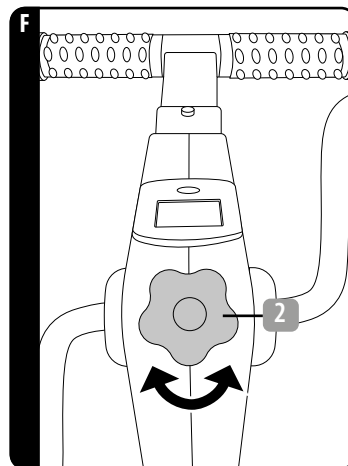
1. Lösen Sie den Trainingscomputer **8** vorsichtig aus dem Rahmen des Minitrainers **1**.
2. Entnehmen Sie die alte Batterie **10**.
3. Setzen Sie eine neue Batterie **10** ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität. Die richtige Anordnung der Batterie ist durch die Zeichen (+/-) im Batteriefach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



## 10 DREHWIDERSTAND VARIIEREN

Sie können den Drehwiderstand individuell anpassen.

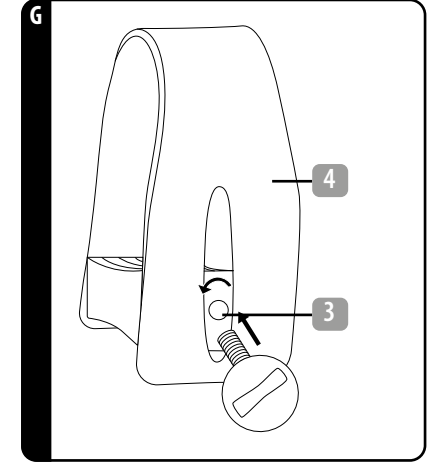
1. Um den Drehwiderstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler **2** im Uhrzeigersinn.
2. Um den Drehwiderstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler **2** entgegen des Uhrzeigersinns. Achten Sie darauf, den Widerstandsregler nur so weit herauszudrehen, dass er stets fest in der Öffnung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

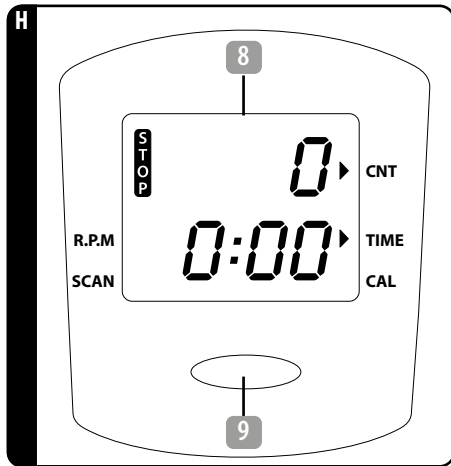
Der Trainingscomputer **8** verfügt über ein zweizeiliges Display mit verschiedenen Anzeigefunktionen:

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.

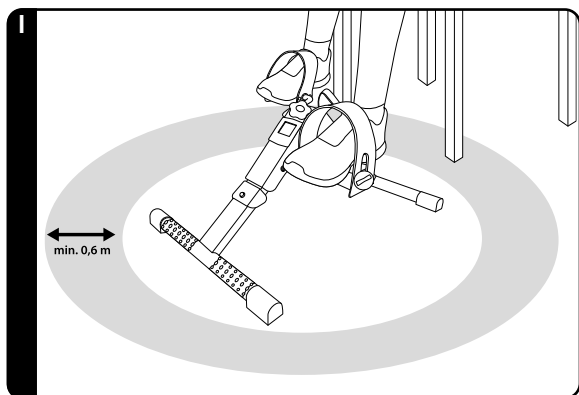
## 13 TRAININGSHINWEISE

### ⚠ 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 ElektroG eingerichteten Sammelstellen abgeben. Die Abgabe von Altgeräten ist unentgeltlich. Rücknahmepflichtig sind Händler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte. Das Gleiche gilt für Lebensmittelhändler mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>, sofern sie dauerhaft oder zumindest mehrmals im Jahr Elektro- und Elektronikgeräte anbieten. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m<sup>2</sup> für Elektro- und Elektronikgeräte oder einer Gesamtlagerfläche von mindestens 800 m<sup>2</sup>. 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. Im Fernabsatzhandel beschränkt sich die Möglichkeit einer unentgeltlichen Abholung bei Erwerb eines Neugeräts auf Wärmeüberträger, Bildschirmgeräte und Großgeräte, die mindestens eine Außenkante mit einer Länge von mehr als 50 cm besitzen. Der Vertreter hat den Verbraucher bei Abschluss des Kaufvertrags bezüglich einer entsprechenden Rückgabeabsicht zu befragen.

Abgesehen davon können Verbraucher bis zu drei Altgeräte einer Geräteart bei einer Sammelstelle eines Vertreibers 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 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 1,5 V

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

## SOMMAIRE

1 Généralités .....	19
2 Symboles utilisés .....	19
3 Utilisation conforme .....	20
4 Consignes de sécurité.....	21
5 Contenu de la livraison/description des pièces .....	23
6 Vérification du contenu de la livraison .....	23
7 Montage de l'appareil de sport.....	24
8 Dépliage et repliage de l'appareil de sport.....	25
9 Remplacer les piles.....	26
10 Modification de la résistance de rotation .....	26
11 Réglage des sangles de pied.....	27
12 Utilisation de l'ordinateur .....	27
13 Conseils d'entraînement .....	29
14 Entraînement .....	30
15 Nettoyage et entretien .....	31
16 Rangement .....	31
17 Consignes d'élimination .....	31
18 Caractéristiques techniques .....	33

## 1 GÉNÉRALITÉS



Avant la première utilisation, merci de lire avec attention le présent mode d'emploi, en particulier les consignes de sécurité. Utilisez l'appareil d'entraînement pour bras et jambes uniquement de la façon décrite dans le présent mode d'emploi. Le non-respect des consignes suivantes peut entraîner des blessures graves. Le mode d'emploi fait partie intégrante de l'appareil d'entraînement pour bras et jambes. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir vous y référer ultérieurement et remettez-le à un autre utilisateur si vous lui donnez l'appareil d'entraînement pour bras et jambes.

Ce mode d'emploi est également disponible au format PDF auprès de notre service clientèle. Pour cela, veuillez utiliser l'adresse mentionnée sur la carte de garantie.

Pour faciliter la lecture de ce qui suit, l'appareil d'entraînement pliable pour bras et jambes sera désigné ci-après par le terme « appareil de sport ».

## 2 SYMBOLES UTILISÉS

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans ce mode d'emploi, sur l'appareil de sport ou sur l'emballage.



Attention : lire le mode d'emploi avant utilisation !

### ⚠ AVERTISSEMENT !

» Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un risque moyen pouvant entraîner la mort ou une blessure grave s'il ne peut pas être évité.

### ⚠ ATTENTION !

» Ce symbole/cette mention d'avertissement indique qu'il existe un danger avec un niveau de risque faible qui, s'il n'est pas évité, peut entraîner des blessures bénignes ou modérées.

### AVIS !

» Cette mention d'avertissement met en garde contre d'éventuels dommages matériels.



Ce symbole indique des astuces et des informations supplémentaires utiles.



Charge maximale ( ) : 100 kg.



Déclaration de conformité : Les articles portant ce symbole sont conformes aux exigences des directives européennes. Vous pouvez demander la déclaration de conformité complète à l'adresse du service (après-vente) indiquée sur la carte de garantie.



Ne pas jeter les appareils usagés avec les déchets ménagers (voir section « Consignes de mise au rebut »).



Ne pas jeter les piles avec les déchets ménagers (voir section « Consignes de mise au rebut »).



Tenir les piles hors de portée des enfants.



Date de fabrication

### 3 UTILISATION CONFORME

L'appareil de sport a été conçu pour un entraînement à domicile et sert au renforcement de l'endurance et de la force dans les bras et les jambes. En tant qu'appareil de classe HC (EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016 ; H= usage domestique, C= faible précision), l'appareil de sport n'est pas adapté à un usage médical ou thérapeutique ou pour des usages aux objectifs très précis. L'appareil de sport est exclusivement destiné à un usage privé et non à une utilisation professionnelle. L'appareil de sport n'est pas un jouet ! Utilisez l'appareil de sport uniquement de la manière décrite dans ce mode d'emploi.

Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. Le fabricant ou le revendeur déclinent toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

### 4 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

**⚠ AVERTISSEMENT ! DANGERS POUR LES ENFANTS ET LES PERSONNES AYANT DES CAPACITÉS PHYSIQUES, SENSORIELLES OU MENTALES RÉDUITES (PAR EX. PERSONNES PARTIELLEMENT HANDICAPÉES, PERSONNES ÂGÉES AVEC DES CAPACITÉS PHYSIQUES ET MENTALES LIMITÉES) OU MANQUANT D'EXPÉRIENCE ET DE CONNAISSANCES (PAR EX. LES ENFANTS PLUS ÂGÉS).**

- » L'appareil de sport peut être utilisé par des enfants ou par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances, lorsqu'elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées pour utiliser l'appareil de sport de manière sûre et ont compris les dangers que celui-ci peut présenter.
- » L'appareil de sport n'est pas un jouet ! Les petites pièces comme les vis pourraient être avalées. Ne laissez pas d'enfants sans surveillance avec l'appareil de sport ou l'emballage.
- » Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par les enfants sans surveillance.

**⚠ AVERTISSEMENT ! RISQUE DE BLESSURES EN CAS DE MAUVAISE MANIPULATION DES PILES !**

- » Ne jamais endommager, ouvrir, ni court-circuiter les piles.
- » Ne jamais jeter les piles au feu.
- » Ne jamais recharger des piles à usage unique. Il existe un risque d'explosion.
- » N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes comme la chaleur (p. ex. : radiateur ou soleil). Il existe un risque d'explosion !
- » Ne confiez jamais les piles à des enfants ou des personnes non autorisées. Risque d'ingestion. En cas d'ingestion d'une batterie, consultez immédiatement un médecin.
- » Retirez toujours les piles rechargeables de l'ordinateur d'entraînement avant de les recharger.
- » Évitez tout contact de l'acide de batterie avec la peau, les yeux et les muqueuses. En cas de contact, rincez immédiatement et abondamment les zones touchées avec de l'eau et du savon. En cas de contact avec les yeux ou les muqueuses, consultez aussi un médecin sans délai.

- » Respectez toujours la polarité quand vous utilisez les piles. N'insérer que des piles de même type, ne pas installer des piles de types différents ou ne pas mélanger des piles anciennes avec des piles neuves. Si cette consigne n'est pas respectée, les piles peuvent se décharger au-delà de leur tension finale et fuir. Retirer alors immédiatement les piles pour éviter tout dommage.
- » Retirez les piles de l'ordinateur d'entraînement si vous n'utilisez pas l'appareil de sport pendant une longue période.

### ⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

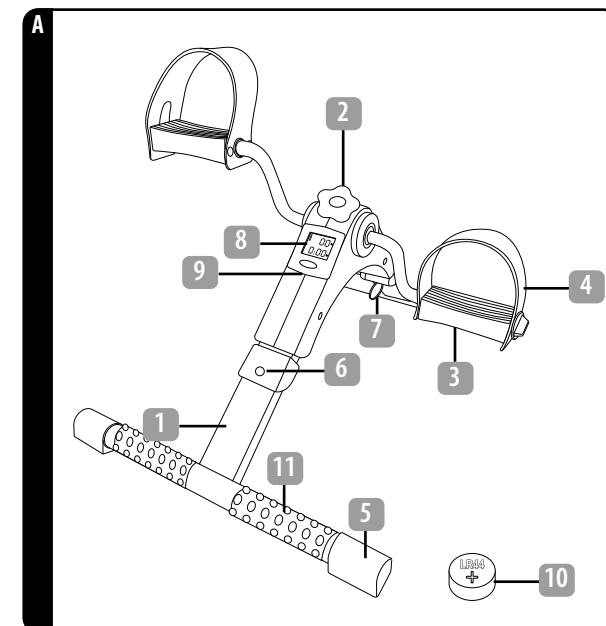
- » Vérifiez l'appareil de sport avant chaque utilisation pour écarter la présence de dommages et d'usure (pédales, points de jonction). N'utilisez pas l'appareil de sport et adressez-vous au service clientèle si vous constatez des dommages.
- » Avant de commencer l'entraînement, demandez à votre médecin de contrôler votre état de santé général. Demandez à votre médecin s'il y a des aspects sanitaires qui s'opposent à l'utilisation de l'appareil de sport.
- » Si vous avez déjà eu des problèmes de santé (par exemple une maladie cardiovasculaire, des problèmes orthopédiques, etc.), faites-vous conseiller par votre médecin avant d'utiliser l'appareil de sport.
- » Les personnes en cours de croissance et celles ayant des antécédents médicaux doivent consulter un médecin avant de commencer l'entraînement.
- » L'appareil de sport ne peut être utilisé que par une personne à la fois. Respectez la charge maximale de 100 kg.

### AVIS ! ÉVITER LES DOMMAGES MATÉRIELS

- » Posez un tapis antidérapant sous l'appareil de sport sur les sols fragiles (par exemple tapis, lattes de plancher, parquet), afin de protéger le sol de tout dommage (par exemple rayures ou salissures).

## 5 CONTENU DE LA LIVRAISON/DESCRIPTION DES PIÈCES

- 1 Appareil de sport x 1
- 2 Régulateur de résistance x 1
- 3 Pédales
- 4 Sangles de pied
- 5 Pieds supports
- 6 Bouton de fixation
- 7 Anneau
- 8 Ordinateur d'entraînement
- 9 Touche Mode
- 10 Pile (préinstallée) x 1
- 11 Rouleau de massage



## 6 VÉRIFICATION DU CONTENU DE LA LIVRAISON

### AVIS ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

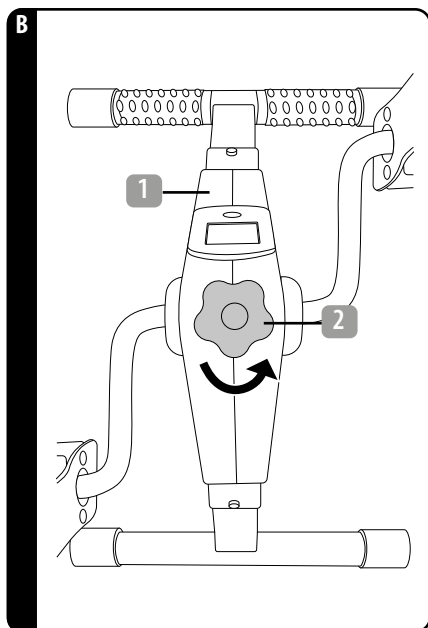
- » Si vous ouvrez négligemment l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'autres objets pointus, vous risquez d'endommager l'appareil de sport. Ouvrez l'emballage avec précaution.

Vérifiez que le contenu de la livraison est complet et que l'appareil de sport n'est pas endommagé. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'appareil de sport. Adressez-vous au service clientèle du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.

## 7 MONTAGE DE L'APPAREIL DE SPORT

L'appareil de sport est en grande partie prémonté. Vous devez fixer le régulateur de résistance avant la première utilisation.

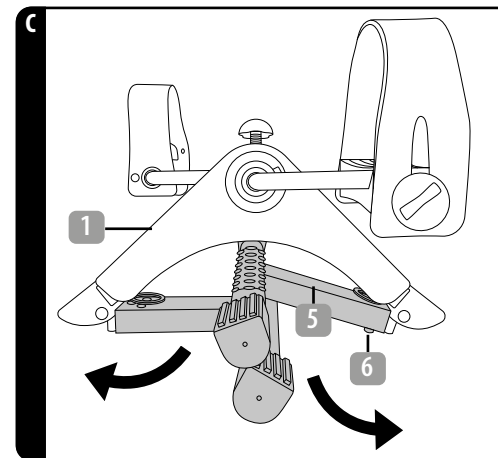
1. Fixez le régulateur de résistance **2** dans l'ouverture de l'appareil de sport **1**.



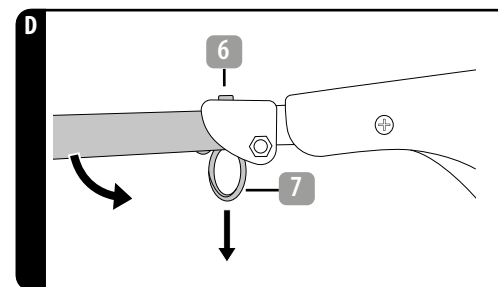
2. Pour adapter la résistance pendant l'entraînement, suivez les instructions du chapitre « Modifier la résistance de rotation ».

## 8 DÉPLIAGE ET REPLIAGE DE L'APPAREIL DE SPORT

1. Pour déplier **1** l'appareil de sport, tirez les pieds supports **5** vers l'extérieur, jusqu'à ce que les boutons de fixation **6** ressortent.



2. Vérifiez que les pieds supports ne s'emboîtent pas à nouveau vers l'intérieur.
3. Pour replier l'appareil de sport, tirez sur les anneaux **7**, pour libérer **6** les têtes de fixation.

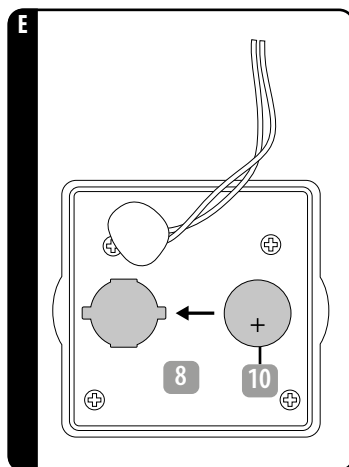


4. Vous pouvez alors rabattre **5** les pieds supports vers l'intérieur.

## 9 REMPLACER LES PILES

La pile est préinstallée. Si vous la changez, vous avez besoin d'une pile de type LR44 1,5 V. Pour changer la pile, procédez comme suit :

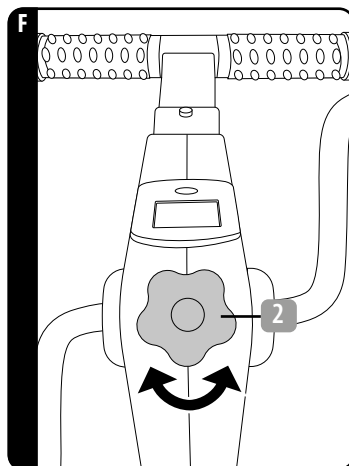
1. Retirez l'ordinateur d'entraînement **8** avec précaution du cadre de l'appareil de sport **1**.
2. Retirez la pile usagée **10**.
3. Insérez une nouvelle **10** pile. Assurez-vous que la polarité est correcte. La bonne position de la pile est indiquée par les signes (+/-) à l'intérieur du compartiment à piles.
4. Positionnez l'ordinateur d'entraînement **8** à nouveau dans le cadre de l'appareil de sport.



## 10 MODIFICATION DE LA RÉSISTANCE DE ROTATION

Vous pouvez adapter la résistance de rotation de façon individuelle.

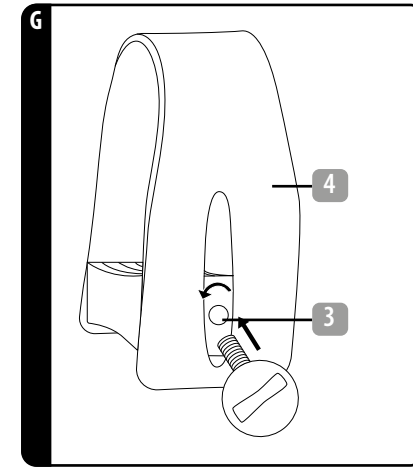
1. Pour augmenter la résistance de rotation, tournez le régulateur de résistance **2** dans le sens des aiguilles d'une montre.
  2. Pour diminuer la résistance de rotation, tournez le régulateur de résistance **2** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- Faites attention à ne pas tourner le régulateur de vitesse au-delà d'un niveau lui permettant de rester bien fixé dans l'ouverture.



## 11 RÉGLAGE DES SANGLES DE PIED

Vous pouvez adapter les longueurs des sangles de pied à votre pied de façon individuelle. Pour cela, vous avez besoin d'un tournevis cruciforme.

1. Desserrez les vis des pédales **3**.
2. Fixez les sangles de pied **4** de nouveau à la longueur souhaitée sur les pédales à l'aide des vis **3**.



## 12 UTILISATION DE L'ORDINATEUR

Pour utiliser l'ordinateur d'entraînement, il faut insérer une pile de type LR44 1,5 V.

### Allumer et éteindre l'ordinateur d'entraînement

1. Bougez une pédale ou appuyez sur une la touche Mode **9** sur l'ordinateur d'entraînement **8**. L'ordinateur d'entraînement de l'appareil de sport s'allume automatiquement.



Si aucun mouvement de rotation n'est effectué, l'ordinateur d'entraînement s'éteint automatiquement après quelques minutes.

### Choix des indications à l'écran

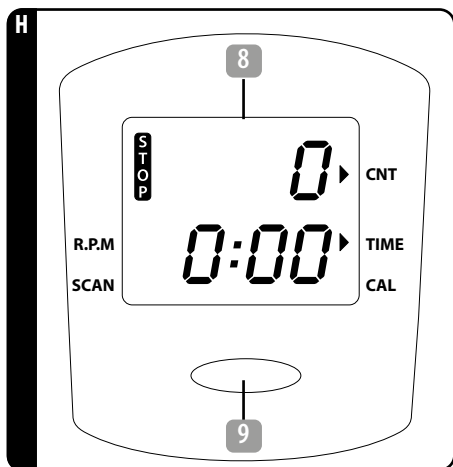
L'ordinateur d'entraînement **8** dispose d'un écran à deux lignes avec différentes fonctions d'affichage :

CNT	Nombre total de rotations
TIME	Durée d'entraînement en minutes et secondes
CAL	Calories : Dépense calorique approximative (valeur indicative sans précision médicale)
R.P.M.	Nombre de rotation par minute ((Rounds per minute)
SCAN	Passage automatique de toutes les fonctions

Le nombre total de rotations est indiqué sur la ligne supérieure.

La ligne inférieure affiche différents choix possibles. L'affichage sélectionné est indiqué par un ► triangle.

1. Appuyez sur la touche Mode **9** pour sélectionner l'affichage souhaité.



### Réinitialisation de l'ordinateur d'entraînement

Lors de la réinitialisation de l'ordinateur d'entraînement, toutes les valeurs sont supprimées.

1. Pour réinitialiser l'ordinateur d'entraînement, maintenez la touche Mode **9** enfoncée pendant environ trois secondes.

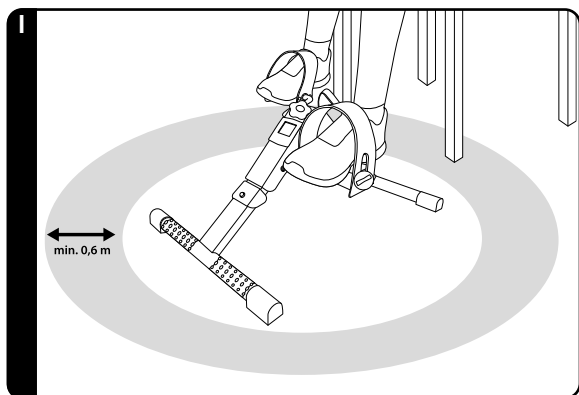
## 13 CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

### ⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

- » Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec l'appareil de sport, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Une manipulation inadéquate de l'appareil de sport peut entraîner des blessures.
- » Mettez fin à l'entraînement et consultez immédiatement un médecin si des douleurs inhabituelles surviennent pendant l'entraînement (p. ex. nausées, vertiges ou douleurs dans la poitrine).
- » Échauffez-vous toujours avant l'entraînement, en effectuant par exemple des étirements des bras et des jambes.
- » Entraînez-vous en fonction de votre niveau de performance.
- » Portez toujours une tenue de sport adaptée et des chaussures antidérapantes. Veillez à ce que vos vêtements et chaussures ne restent pas accrochés à l'appareil de sport.
- » Assurez-vous que l'appareil de sport soit bien à plat, stable et qu'il ne glisse pas. Si nécessaire, placez un tapis antidérapant en dessous.
- » Assurez-vous d'être sur une assise stable lorsque vous utilisez l'appareil de sport. N'utilisez pas l'appareil de sport debout.

Un entraînement régulier avec l'appareil de sport augmente les capacités physiques, l'endurance et le bien-être. Commencez l'entraînement avec l'appareil de sport avec une petite charge et un rythme faible. Im Sport, spricht man von «exercices à faible impact». (réglage de la résistance) Augmentez la charge et le rythme petit à petit. Faites régulièrement des pauses pendant l'entraînement et entre chaque série d'exercices. Il est important d'adapter l'entraînement à votre corps et de ne pas dépasser vos limites.

Pendant l'entraînement, laissez une zone libre autour de l'appareil de sport d'au moins 0,6 m, pour assurer un espace suffisant en cas de descente en urgence (??).



## 14 ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez utiliser l'appareil de sport pour le travail des muscles des jambes et des bras.

### Muscles des jambes

1. Positionnez l'appareil de sport **1** sur un sol plan, stable et antidérapant et prenez une assise stable.
2. Positionnez vos pieds sur les pédales **3**. Assurez-vous que vos pieds sont ( ) maintenus **4** par les sangles de pied et qu'ils ne glissent pas. La distance entre l'appareil de sport et l'assise devrait être suffisamment grande pour permettre d'avoir une jambe pliée et l'autre tendue.
3. Commencez à appuyer avec les pieds. Vous pouvez tourner les pédales vers l'avant ou vers l'arrière.

### Muscles des bras

1. Positionnez l'appareil de sport sur une table stable et plane et prenez une assise stable.
2. Saisissez les pédales **3** fermement avec les mains.
3. Commencez à tourner les pédales. Vous pouvez tourner les pédales vers l'avant ou vers l'arrière.

## 15 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

### AVIS ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

- » N'utilisez jamais de produit nettoyant agressif ou contenant des solvants, des éponges métalliques ou des brosses rigides.
- » Ne laissez pas l'humidité pénétrer dans l'appareil de sport. Cependant, si de l'humidité a pénétré dans l'appareil de sport, ne l'utilisez plus.

Retirez les piles du compartiment à piles de l'appareil de sport avant chaque nettoyage. Nettoyez l'appareil de sport à l'aide d'un chiffon doux et sec. S'il est particulièrement sale, utilisez uniquement un chiffon légèrement humidifié. Laissez bien sécher l'appareil de sport avant de le réutiliser. Vérifiez régulièrement que l'appareil de sport n'est pas abîmé et, le cas échéant, resserrez les vis des jonctions présentant un relâchement. N'effectuez aucune réparation ou modification sur l'appareil de sport, mais adressez-vous au service clientèle.

## 16 RANGEMENT

Nettoyez l'appareil de sport avant de le ranger et laissez-le sécher complètement. Rangez l'appareil de sport dans un endroit sec et bien ventilé. Protégez l'appareil de sport du gel et des rayons directs du soleil. Gardez l'appareil de sport hors de portée des enfants.

## 17 CONSIGNES D'ÉLIMINATION

### Emballage

Tous les composants de l'emballage peuvent être éliminés par une entreprise de traitement des déchets ou via le service communal compétent en la matière conformément aux prescriptions en vigueur. Les employés de votre déchèterie vous informeront volontiers sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement.



### 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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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.

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

## 18 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Pile : 1 x LR44 1,5 V

Zone d'entraînement et espace vide : 0,6 m

Charge maximale supportée : 100 kg

Ce produit est livré avec des piles boutons de la marque Camelion.

Responsable UE pour le règlement relatif aux batteries (UE) 2023/1542 :

Camelion Batterien GmbH

Bergiusstraße 53-59

12057 Berlin

+49 30 7676470

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

## INDICE

1 Informazioni generali .....	35
2 Simboli utilizzati .....	35
3 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso .....	36
4 Avvertenze di sicurezza .....	37
5 Contenuto della fornitura/Descrizione dei componenti .....	39
6 Controllo del contenuto della fornitura .....	39
7 Montaggio dell'attrezzo mini .....	40
8 Chiusura e apertura dell'attrezzo mini .....	41
9 Sostituzione delle batterie .....	42
10 Variazione della resistenza di rotazione .....	42
11 Regolazione delle cinghie per i piedi .....	43
12 Utilizzo del computer .....	43
13 Avvertenze per l'allenamento .....	45
14 Allenamento .....	46
15 Pulizia e manutenzione .....	47
16 Conservazione .....	47
17 Indicazioni per lo smaltimento .....	47
18 Dati tecnici .....	49

## 1 INFORMAZIONI GENERALI



Prima del primo utilizzo leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare modo le avvertenze di sicurezza, e utilizzare l'attrezzo pieghevole per braccia e gambe soltanto come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Il mancato rispetto delle seguenti avvertenze può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante dell'attrezzo pieghevole per braccia e gambe. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per consultazioni future. In caso di cessione dell'attrezzo pieghevole per braccia e gambe a un altro utilizzatore, consegnare anche le istruzioni per l'uso. Queste istruzioni per l'uso possono anche essere richieste come file PDF al nostro Servizio Clienti. Utilizzare a tale scopo l'indirizzo indicato sulla scheda di garanzia.

Per semplificare la lettura, l'attrezzo pieghevole per braccia e gambe sarà di seguito denominato "attrezzo mini".

## 2 SIMBOLI UTILIZZATI

I seguenti simboli e parole di avvertimento sono utilizzati in queste istruzioni per l'uso, sull'attrezzo mini o sulla confezione.



Leggere le istruzioni prima dell'utilizzo!

### ⚠ AVVERTENZA!

»Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.

### ⚠ ATTENZIONE!

»Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.

### AVVISO!

»Questa parola di avvertimento indica la possibilità di danni materiali.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.



Carico massimo: 100 kg.



Dichiarazione di conformità: I prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutti i requisiti definiti dalle direttive UE. La versione integrale della dichiarazione di conformità può essere richiesta al servizio clienti all'indirizzo indicato nella scheda di garanzia.



Non smaltire le apparecchiature dismesse insieme ai rifiuti domestici (vedere il capitolo "Indicazioni per lo smaltimento").



Non smaltire le batterie insieme ai rifiuti domestici (vedere il capitolo "Indicazioni per lo smaltimento").



Conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini.



Data di produzione

### 3 UTILIZZO CONFORME ALLA DESTINAZIONE D'USO

L'attrezzo mini è stato progettato per l'allenamento in casa e serve a sviluppare la resistenza e la forza delle braccia e delle gambe. Essendo un dispositivo di classe HC (EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-5:2016; H= uso domestico, C= bassa precisione), l'attrezzo mini non è adatto per uso medico o terapeutico o per scopi di alta precisione. L'attrezzo mini è destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto all'impiego in ambito commerciale. L'attrezzo mini non è un giocattolo. Utilizzare l'attrezzo mini esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso.

Qualsiasi altro utilizzo è da intendersi come non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per i danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

### 4 AVVERTENZE DI SICUREZZA

**⚠ AVVERTENZA! PERICOLI PER BAMBINI E PERSONE CON RIDOTTE CAPACITÀ FISICHE, SENSORIALI O MENTALI (AD ES. PERSONE PARZIALMENTE DISABILI, PERSONE ANZIANE CON RIDOTTE CAPACITÀ FISICHE E MENTALI) O PRIVE DI ESPERIENZA E CONOSCENZE (AD ES. BAMBINI GRANDI).**

- » L'attrezzo mini può essere utilizzato da bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali, o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sull'uso sicuro dell'attrezzo mini e abbiano compreso i pericoli che ne derivano.
- » L'attrezzo mini non è un giocattolo. Piccole parti, come le viti, potrebbero essere ingerite. Non lasciare i bambini incustoditi con l'attrezzo mini o i materiali d'imballaggio.
- » La pulizia e la manutenzione a carico dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza la supervisione di un adulto.

**⚠ AVVERTENZA! PERICOLO DI LESIONI A CAUSA DELL'USO IMPROPRIO DELLE BATTERIE!**

- » Non danneggiare, aprire o cortocircuitare le batterie.
- » Non gettare mai le batterie nel fuoco.
- » Non ricaricare mai le batterie monouso. Sussiste il pericolo di esplosione.
- » Non esporre le batterie a condizioni estreme come il calore (ad es. termosifoni o sole). Sussiste il pericolo di esplosione!
- » Non dare mai la batteria in mano a bambini o persone non autorizzato; sussiste il pericolo di ingerimento. In caso di ingestione di una batteria, rivolgersi immediatamente a un medico.
- » Rimuovere sempre le batterie ricaricabili dal computer da allenamento prima di caricarle.
- » Evitare il contatto degli acidi delle batterie con la pelle, gli occhi e le mucose. In caso di contatto lavare immediatamente le zone interessate con abbondante acqua e sapone. Oltre a ciò, in caso di contatto con gli occhi o con le mucose rivolgersi immediatamente a un medico.
- » Durante l'utilizzo delle batterie, prestare sempre attenzione alla polarità. Utilizzare sempre e solo batterie dello stesso tipo, non utilizzare tipi diversi o mischiare batterie vecchie e nuove. In caso contrario, le batterie possono scaricarsi oltre la tensione finale con conseguente fuoriuscita di liquido. Rimuovere immediatamente le batterie per evitare danni.

» Rimuovere le batterie dal computer da allenamento in caso di inutilizzo dell'attrezzo mini per lunghi periodi di tempo.

### **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!**

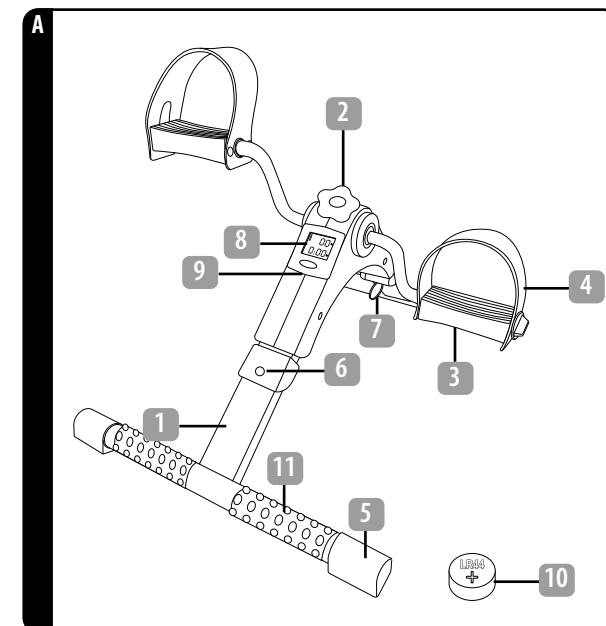
- » Prima di ogni utilizzo, verificare che l'attrezzo mini non presenti danni e segni di usura (pedali, punti di collegamento). Se si riscontrano guasti o difetti, non usare l'attrezzo mini e rivolgersi al Servizio Clienti.
- » Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo fisico generale dal proprio medico. Chiedere al proprio medico se vi sono problemi di salute che non consentono l'utilizzo dell'attrezzo mini.
- » In caso di problemi di salute già noti (ad es. patologie cardiocircolatorie, problemi ortopedici ecc.) chiedere consiglio al proprio medico prima di utilizzare l'attrezzo mini.
- » Gli adolescenti e le persone con problemi di salute dovrebbero consultare un medico prima di iniziare l'allenamento.
- » L'attrezzo mini può essere usato solo da una persona alla volta. Rispettare il carico massimo di 100 kg.

### **AVVISO! PREVENZIONE DEI DANNI MATERIALI**

- » Nel caso di pavimenti sensibili (ad es. moquette, assi, parquet), mettere un tappetino antiscivolo sotto l'attrezzo mini per proteggere la superficie da danni (ad es. graffi o sporcizia).

## **5 CONTENUTO DELLA FORNITURA/DESCRIZIONE DEI COMPONENTI**

- 1 Attrezzo mini x 1
- 2 Regolatore della resistenza x 1
- 3 Pedali
- 4 Cinghie per i piedi
- 5 Piedini
- 6 Pulsante di fissaggio
- 7 Anello
- 8 Computer da allenamento
- 9 Pulsante modalità
- 10 Batteria (preinstallata) x 1
- 11 Rullo massaggiante



## **6 CONTROLLO DEL CONTENUTO DELLA FORNITURA**

### **AVVISO! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!**

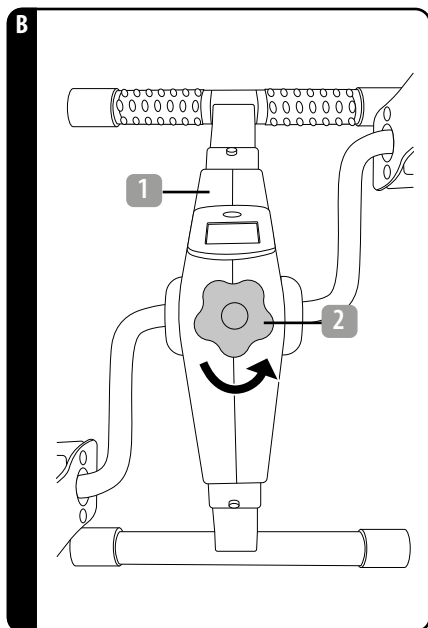
- » Aprendo incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare l'attrezzo mini. Procedere con cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

Controllare che il contenuto della fornitura sia completo e che l'attrezzo mini non presenti danni. In caso di danni, non usare l'attrezzo mini. Contattare il produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti riportato sulla scheda di garanzia.

## 7 MONTAGGIO DELL'ATTEZZO MINI

L'attrezzo mini è in gran parte preassemblato. Prima del primo utilizzo, fissare il regolatore della resistenza.

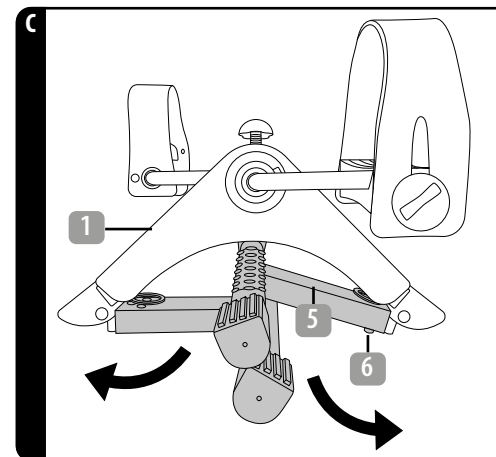
1. Ruotare il regolatore della resistenza **2** nell'apertura dell'attrezzo mini **1**.



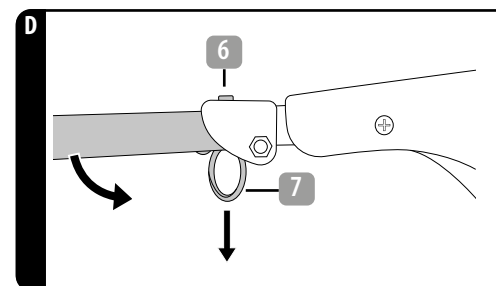
2. Per regolare la resistenza durante l'allenamento, seguire le istruzioni del capitolo "Variazione della resistenza di rotazione".

## 8 CHIUSURA E APERTURA DELL'ATTEZZO MINI

1. Per aprire l'attrezzo mini, **1** tirare i piedini **6** verso l'esterno per far fuoriuscire i pulsanti di **5** fissaggio.



2. Verificare che i piedini non possano più essere ripiegati verso l'interno.
3. Per ripiegare l'attrezzo mini, tirare gli anelli **7** in modo da sbloccare i pulsanti di **6** fissaggio.

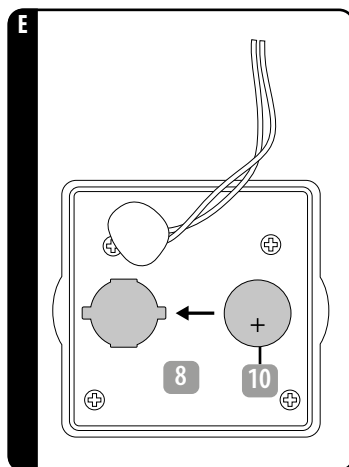


4. A questo punto è possibile ripiegare i piedini **5** verso l'interno.

## 9 SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

La batteria è preinstallata. Per sostituirla, è necessaria una batteria LR44 da 1,5V. Per sostituire la batteria, procedere come segue:

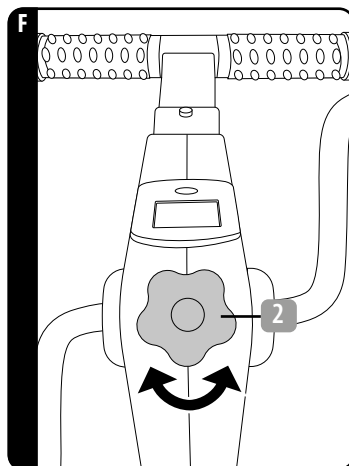
1. Staccare con cautela il computer da allenamento **8** dal telaio dell'attrezzo mini **1**.
2. Rimuovere la batteria vecchia **10**.
3. Inserire una batteria **10** nuova rispettando la corretta polarità. Il corretto posizionamento della batteria è contrassegnato dai segni (+/-) nel vano batterie.
4. Inserire nuovamente il computer da allenamento **8** nel telaio dell'attrezzo mini.



## 10 VARIAZIONE DELLA RESISTENZA DI ROTAZIONE

È possibile adattare individualmente la resistenza di rotazione.

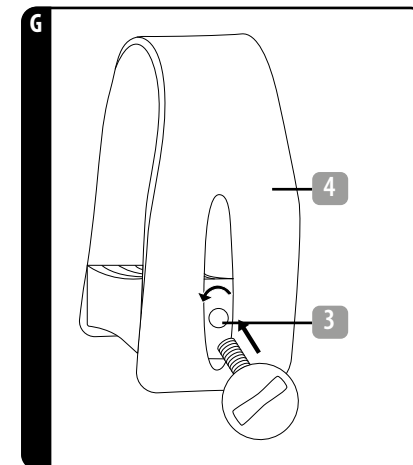
1. Per aumentare la resistenza di rotazione, ruotare il regolatore della resistenza **2** in senso orario.
2. Per diminuire la resistenza di rotazione, ruotare il regolatore della resistenza **2** in senso antiorario. Assicurarsi di svitare il regolatore della resistenza solo quanto basta, in modo che sia sempre saldamente inserito nell'apertura.



## 11 REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PER I PIEDI

È possibile regolare individualmente le cinghie per i piedi in base ai piedi. A tale scopo occorre utilizzare un cacciavite a croce.

1. Svitare le viti dai **3** pedali.
2. Fissare nuovamente le cinghie per i piedi **4** nelle dimensioni appropriate ai pedali usando le viti **3**.



## 12 UTILIZZO DEL COMPUTER

Per usare il computer da allenamento, deve essere inserita una batteria del tipo LR44 1,5 V.

### Accensione e spegnimento del computer da allenamento

1. Muovere un pedale o premere il pulsante modalità **9** sul computer da allenamento **8**. Il computer da allenamento dell'attrezzo mini si accende automaticamente.



Se non c'è alcun movimento di rotazione, il computer da allenamento si spegne automaticamente dopo qualche minuto.

### Selezione delle indicazioni sul display

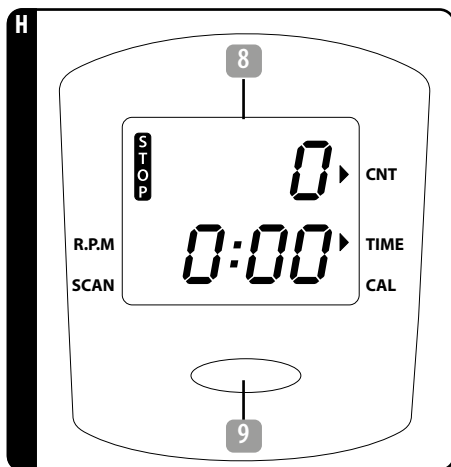
Il computer da allenamento 8 dispone di un display a due cifre con diverse funzioni di indicazione:

CNT	Quantità complessiva di rotazioni
TIME	Durata di allenamento in minuti e secondi
CAL	Calorie: consumo calorico approssimativo (valore approssimativo senza precisione medica)
R.P.M.	Numero di rotazioni al minuto (rounds per minute)
SCAN	Ciclo automatico di tutte le funzioni

Il numero totale di giri viene mostrato nella riga superiore.

Nella riga inferiore sono presenti varie opzioni di selezione. L'indicazione selezionata è indicata da un ► triangolo.

1. Premere il pulsante modalità 9 per selezionare l'indicazione desiderata.



### Ripristino del computer da allenamento

Ripristinando il computer da allenamento, tutti i valori vengono cancellati.

1. Per ripristinare il computer da allenamento, premere il pulsante modalità 9 per circa tre secondi.

## 13 AVVERTENZE PER L'ALLENAMENTO

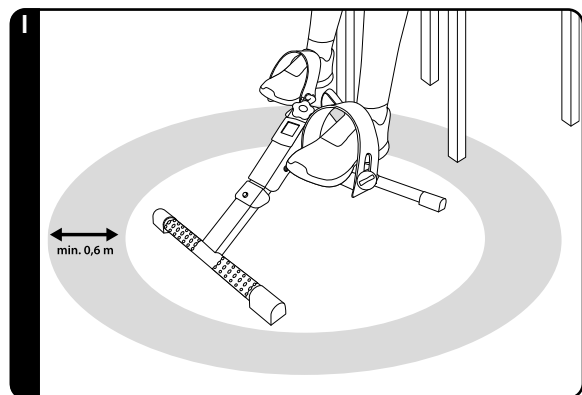
### ⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- » Se non si è in buona salute per allenarsi con l'attrezzo mini, tale allenamento può essere dannoso per la salute. L'uso improprio dell'attrezzo mini può causare lesioni o problemi di salute.
- » Se durante l'allenamento insorgono disturbi insoliti (ad es. nausea, capogiri o dolori al petto), interrompere l'attività e consultare subito un medico.
- » Prima dell'allenamento, effettuare sempre il riscaldamento, ad es. facendo stretching con le braccia e le gambe.
- » Allenarsi solo in base al proprio livello di capacità.
- » Indossare sempre un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe con suola antiscivolo. Assicurarsi che l'abbigliamento e le scarpe non rimangano incastrati all'attrezzo mini.
- » Assicurarsi che l'attrezzo mini sia piano, stabile e su una superficie antiscivolo. Eventualmente, posizionare un tappetino antiscivolo sotto di esso.
- » Assicurarsi di essere seduti su un sedile stabile quando si utilizza l'attrezzo mini. Non usare l'attrezzo mini in piedi.

Un allenamento regolare con l'attrezzo mini aumenta la forma fisica, la resistenza e il benessere.

Iniziare l'allenamento sull'attrezzo mini con un carico ridotto e a un ritmo lento. Incrementare lentamente il carico e il ritmo. Fare pause regolari durante l'allenamento e tra le sessioni di allenamento. È importante adattare l'allenamento al proprio corpo e non sforzarsi troppo.

Mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 m intorno all'attrezzo mini durante l'allenamento per garantire uno spazio sufficiente in caso di discesa di emergenza:



## 14 ALLENAMENTO

È possibile utilizzare l'attrezzo mini per allenare i muscoli di braccia e gambe.

### Muscoli delle gambe

1. Posizionare l'attrezzo mini **1** su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi su una superficie di seduta stabile.
2. Mettere i piedi sui pedali **3**. Assicurarsi che i piedi siano fissati dalle cinghie per i piedi **4** e che non scivolino. La distanza tra l'attrezzo mini e la seduta deve essere tale da consentire di tenere una gamba piegata e l'altra distesa.
3. Iniziare a pedalare. È possibile ruotare i pedali sia in avanti che all'indietro.

### Muscoli delle braccia

1. Posizionare l'attrezzo mini davanti a sé su un tavolo stabile e piano e sedersi su una superficie di seduta stabile.
2. Afferrare saldamente i pedali **3** con le mani.
3. Iniziare a ruotare i pedali. È possibile ruotare i pedali sia in avanti che all'indietro.

## 15 PULIZIA E MANUTENZIONE

### AVVISO! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

- » Non utilizzare mai detersivi aggressivi o contenenti solventi e spugne metalliche o spazzole rigide.
- » Evitare l'infiltrazione di umidità nell'attrezzo mini. Se si verificano infiltrazioni di umidità nell'attrezzo mini, interrompere l'utilizzo.

Prima di ogni pulizia, rimuovere le batterie dall'attrezzo mini. Pulire l'attrezzo mini con un panno asciutto e morbido. Se l'attrezzo mini è molto sporco, utilizzare solo un panno leggermente inumidito. Lasciar asciugare bene l'attrezzo mini prima di utilizzarlo di nuovo.

Ispezionare regolarmente l'attrezzo mini per accertarsi che non presenti danni e segni di usura. Non effettuare riparazioni o modifiche in proprio all'attrezzo mini, bensì rivolgersi al Servizio Clienti.

## 16 CONSERVAZIONE

Prima di riporre l'attrezzo mini, pulirlo e lasciarlo asciugare completamente. Conservare l'attrezzo mini in un luogo asciutto e ben ventilato. Proteggere l'attrezzo mini dal gelo e dalla luce solare diretta. Conservare l'attrezzo mini fuori dalla portata dei bambini.

## 17 INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

### Imballaggio

Tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale preposto. Su richiesta, il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti fornirà informazioni sulle modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile.



### 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 m<sup>2</sup> 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 m<sup>2</sup> 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.

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

Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

## 18 DATI TECNICI

Batteria: 1 x LR44, 1,5 V

Spazio allenamento e spazio libero: 0,6 m

Carico massimo: 100 kg

Questo prodotto viene fornito con batterie a bottone del marchio Camelion.

Responsabile UE per il regolamento sulle batterie (UE) 2023/1542:

Camelion Batterien GmbH

Bergiusstraße 53-59

12057 Berlin

+49 30 7676470

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





**VERTRIEBEN DURCH**  
COMMERCIALISÉ PAR  
COMMERCIALIZZATO DA

**ASPIRIA NONFOOD GMBH**  
LADEMANNBOGEN 21-23,  
22339 HAMBURG,  
GERMANY  
[WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE](http://WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE)