



ISTRUZIONI PER L'USO

ATTREZZO PIEGHEVOLE PER BRACCIA E GAMBE



ASSISTENZA POST- VENDITA

840217

LA PREGHIAMO DI RECARSI NEL SUO
PUNTO VENDITA **ALDI.**

MODELLO: ANS-24-120

01/2025

3

ANNI DI GARANZIA

INDICE

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

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!

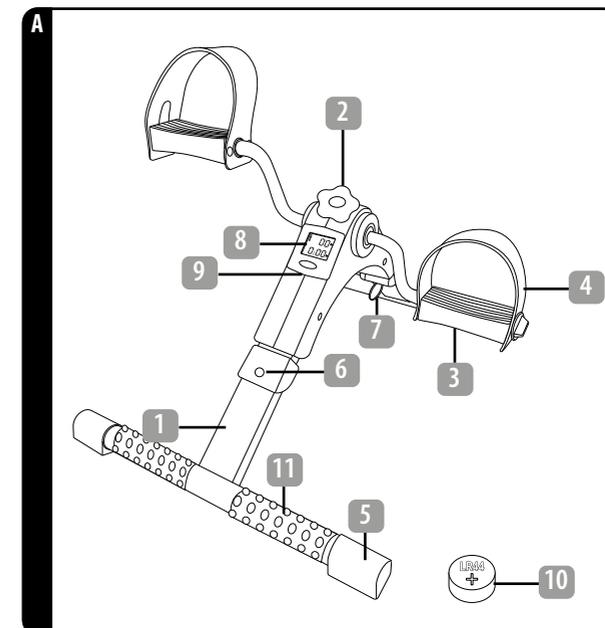
- » Prima di ogni utilizzo, verificare che l'attrezzo mini non presenti danni e segni di usura (pedali, punti di collegamento). Se si riscontrano guasti o difetti, non usare l'attrezzo mini e rivolgersi al Servizio Clienti.
- » Prima di iniziare l'allenamento sottoporsi a un controllo fisico generale 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!

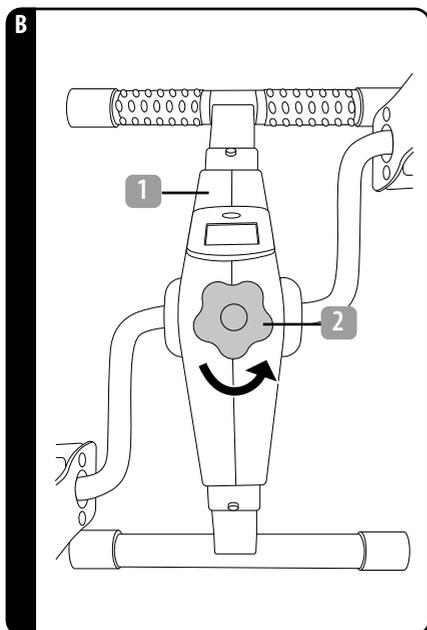
- » Aprendo incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare l'attrezzo mini. Procedere con cautela durante l'apertura dell'imballaggio.

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.

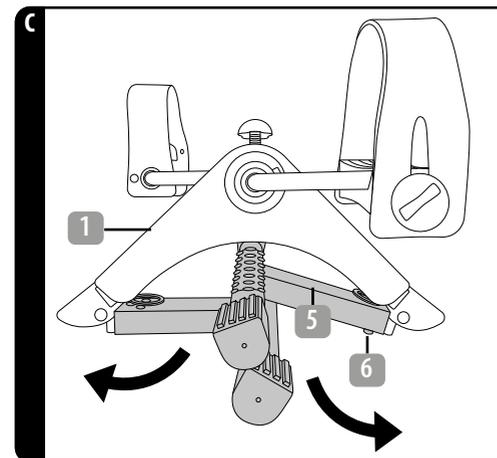
1. Ruotare il regolatore della resistenza **2** nell'apertura dell'attrezzo mini **1**.



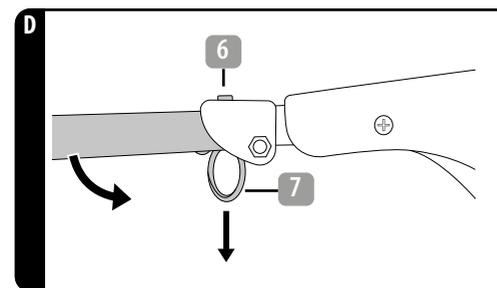
2. Per regolare la resistenza durante l'allenamento, seguire le istruzioni del capitolo "Variazione della resistenza di rotazione".

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.

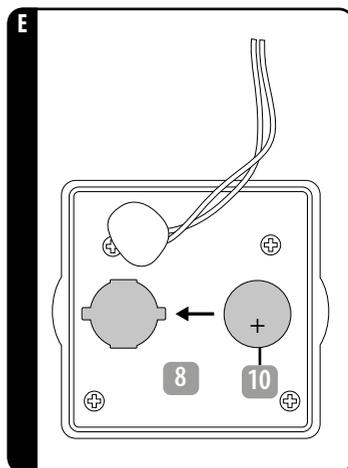


4. A questo punto è possibile ripiegare i piedini **5** verso l'interno.

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:

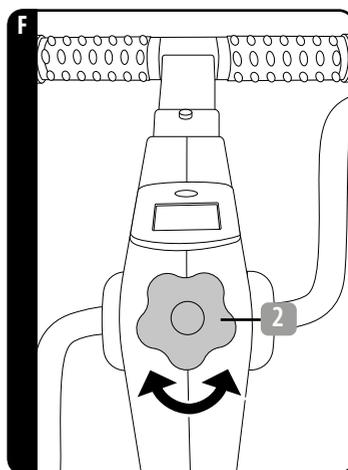
1. Staccare con cautela il computer da allenamento **8** dal telaio dell'attrezzo mini **1**.
2. Rimuovere la batteria vecchia **10**.
3. Inserire una batteria **10** nuova rispettando la corretta polarità. Il corretto posizionamento della batteria è contrassegnato dai segni (+/-) nel vano batterie.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

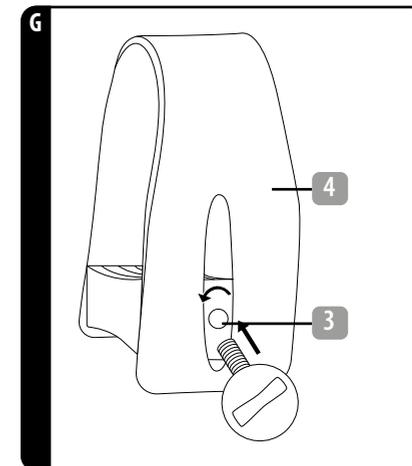
1. Per aumentare la resistenza di rotazione, ruotare il regolatore della resistenza **2** in senso orario.
2. Per diminuire la resistenza di rotazione, ruotare il regolatore della resistenza **2** in senso antiorario. Assicurarsi di svitare il regolatore della resistenza solo quanto basta, in modo che 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

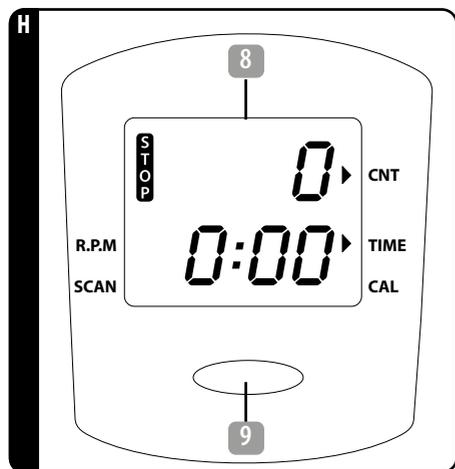
Il computer da allenamento **8** dispone di un display a due cifre con diverse funzioni di indicazione:

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

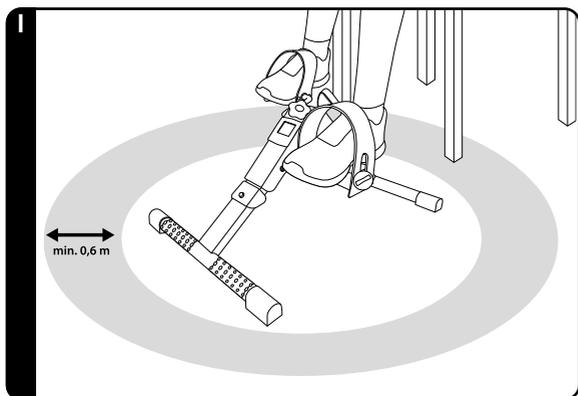
⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- » 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 detergenti 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 m² per le apparecchiature elettriche ed elettroniche. Allo stesso modo hanno un obbligo di riconsegna i commercianti di vendita a distanza con un'area di stoccaggio di almeno 400 m² per attrezzature elettriche ed elettroniche. In generale, i distributori hanno l'obbligo di assicurare il ritiro gratuito dei RAEE fornendo strutture di ritiro adeguate a una distanza ragionevole. I consumatori hanno la possibilità di restituire gratuitamente un vecchio apparecchio a un distributore che è obbligato a riprenderlo se acquistano un nuovo apparecchio equivalente con essenzialmente la stessa funzione. Questa possibilità esiste anche per le consegne a una casa privata. Il distributore deve chiedere al consumatore al momento della conclusione del contratto di vendita l'intenzione di restituire i beni.

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

Batterie



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

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, 1,5V

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





ASPIRIA NONFOOD GMBH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

GERMANIA

WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE