Gebrauchsanleitung

Arm- und Beintrainer

Servicecenter	848578 / 851079
Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER-Filiale.**	
Modell: ANS-24-265	**07/2025**

3

JAHRE GARANTIE

Inhaltsverzeichnis

1 Allgemeines 3
2 Sicherheit 3
2.1 Signalworterklärung 3
2.2 Symbolerklärung 3
2.3 Sicherheitshinweise für Batterien 6
2.4 Bestimmungsgemäße Verwendung 7
3 Produktübersicht 8
4 Vor dem ersten Gebrauch 9
4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen 9
5 Gebrauch 9
5.1 Produkt verwenden 9
5.2 Trainingshinweise 14
6 Training 15
6.1 Beinmuskulatur 15
6.2 Armmuskulatur 15
6.3 Übungen mit Fitnessbändern 16
6.4 Übung mit Expander 16
7 Störungen und Fehlerbehebung 17
8 Reinigung und Pflege 17
8.1 Reinigung 17
8.2 Aufbewahrung 17
9 Technische Daten 18
10 Entsorgungshinweise 19
10.1 Verpackung entsorgen 19
10.2 Produkt entsorgen 19
10.3 Batterieentsorgung 20
11 Garantie 21

1 Allgemeines

Diese Gebrauchsanleitung (im Folgenden „Anleitung“ genannt) ist Teil des Produkts und enthält wichtige Informationen zur Inbetriebnahme und zur Verwendung.

Lesen Sie die Anleitung, insbesondere das Kapitel “Sicherheit” sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bei Nichtbeachtung dieser Anleitung kann es zu schweren Verletzungen und/oder zu Schäden am Produkt kommen.

Bewahren Sie diese Anleitung für zukünftige Verwendung und Referenz auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Anleitung mit. Wenn Sie eine digitale Kopie der Anleitung benötigen, wenden Sie sich bitte an das Servicecenter.

2 Sicherheit

2.1 Signalworterklärung

Die folgenden Signalwörter werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt und/oder auf der Verpackung verwendet.

⚠ WARNUNG!

» Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

⚠ VORSICHT!

» Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

» Dieses Signalwort weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Sachschäden führen kann.

2.2 Symbolerklärung

Die folgenden Symbole werden in dieser Anleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.

Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zum Betrieb.

Vorsicht! Vor Gebrauch Anleitung beachten!

Konformitätserklärung (siehe Kapitel „Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.

Das Gerät nicht im Stehen benutzen

Geprüfte Sicherheit: Produkte, die mit diesem Symbol gekennzeichnet sind, entsprechen den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG).

www.tuv.com
ID 1111297031

Dieses Symbol kennzeichnet Artikel, die mit Gleichstrom betrieben werden

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

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

Maximale Belastbarkeit: 130 kg

Herstellungsdatum

2.3. Allgemeine Sicherheitshinweise

Dieser Arm- und Beintrainer entspricht den Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1:2024 und EN ISO 20957-5:2016, Verwendungsklasse H (H= häuslicher Gebrauch) und Genauigkeitsklasse C (=geringe Genauigkeit). Der Arm- und Beintrainer ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Der Arm- und Beintrainer wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach den europäischen Normen EN ISO 20957-1:2024 und EN ISO 20957-5:2016 geprüft.

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

- Dieser Arm- und Beintrainer darf nicht von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise Kinder) verwendet werden, außer sie werden beaufsichtigt oder wurden bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen und verstehen die aus dem Gebrauch resultierenden Gefahren. Kinder dürfen nicht mit dem Arm- und Beintrainer und dessen Teilen spielen.
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Lassen Sie den Arm- und Beintrainer während des Betriebs nicht unbeaufsichtigt.
- Der Arm- und Beintrainer ist kein Spielzeug. Wenn Kinder mit den Fitnessbändern spielen, besteht Strangulationsgefahr und die Gefahr von Schlagverletzungen (z.B. durch plötzliches Loslassen). Lassen Sie Kinder nicht mit dem Arm- und Beintrainer unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass Kinder keine Kleinteile wie Schrauben verschlucken.

⚠VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

- Stellen Sie sicher, dass Sie diese Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben, um sich nicht zu verletzen.
- Fragen Sie vor der Anwendung des Arm- und Beintrainers Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Hinterlassen Sie den Arm- und Beintrainer nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Arm- und Beintrainers. Trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
- Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer niemals im Stehen.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche oder Brustschmerzen beenden Sie umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Das Körpergewicht des Benutzers darf 130 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen oder Sachschäden die Folge sein.
- Achten Sie immer darauf, dass Sie beim Training die Griffe der Fitnessbänder fest umschlossen halten. Wenn Ihnen das Fitnessband unter hoher Spannung entgleitet, kann dies zu stumpfen Schlagverletzungen führen.

» Überschreiten Sie niemals die vorgegebene maximale Strecklänge (s. Kap. Technische Daten). Die Fitnessbänder können reißen und dadurch Verletzungen verursachen.
» Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.
» Prüfen Sie vor jedem Training die Fitnessbänder auf Beschädigungen.Verwenden Sie die Fitnessbänder nicht,wenn die Gurte, Karabiner oder Fitnessbänder Löcher, Risse oder aufgerissene Nähte aufweisen.
» Befestigen Sie die Fitnessbänder niemals an Türen, Fenstern oder anderen Gegenständen.
» Überprüfen Sie den Arm- und Beintrainer regelmäßig auf Schäden und Verschleiß (z.B. Verbindungsstellen, Pedale etc.). Das Sicherheitsniveau des Arm- und Beintrainers kann sonst nicht gehalten werden.
» Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,6 m freigehalten werden. Der Freibereich, aus dem der Zugang zum Arm- und Beintrainer erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein. Dieser Freibereich muss den Bereich für den Notfall-Abstieg einschließen. Sollten Trainingsgeräte zueinander in direkter Nachbarschaft aufgestellt sein, können sie sich einen Freibereich teilen.

2.3 Sicherheitshinweise für Batterien

⚠ WARNUNG! EXPLOSIONSGEFAHR!

» Batterien können explodieren, wenn sie stark erhitzt werden.
» Erhitzen Sie die Batterien nicht und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.
» Schließen Sie die Batterien nicht kurz.
» Achten Sie darauf, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und –) eingesetzt werden.
» Nicht wiederaufladbare Batterien nicht laden.
» Mischen Sie niemals Batterien unterschiedlichen Typs oder unterschiedlicher Hersteller. Wechseln Sie die Batterien eines Satzes gleichzeitig. Mischen Sie keine neuen und alten Batterien.
» Schweißen oder löten Sie nicht direkt an Batterien.
» Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
» Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
» Kindern nicht ohne Aufsicht das Wechseln von Batterien gestatten.
» Bewahren Sie unbenutzte Batterien in der Originalverpackung auf und halten Sie sie von Metallgegenständen fern.
» Nehmen Sie die Batterien aus dem Arm- und Beintrainer, wenn Sie ihn längere Zeit nicht benutzen.

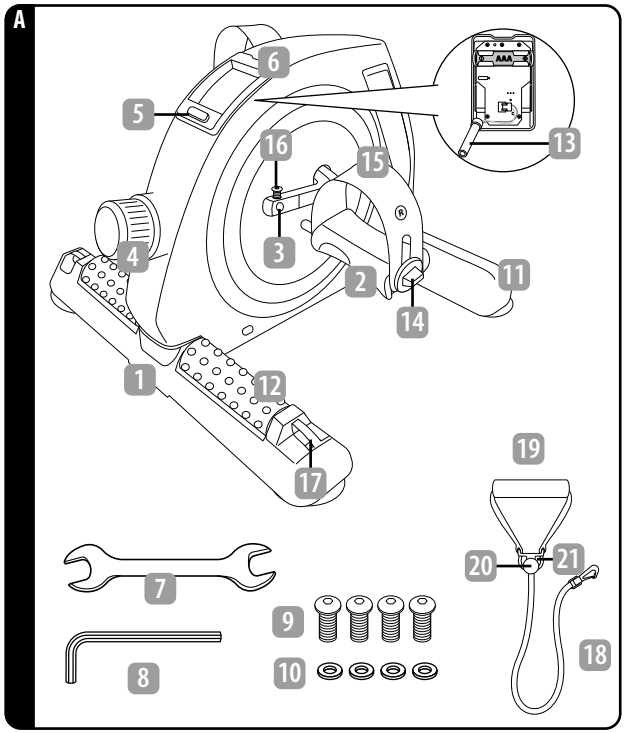
» Fassen Sie ausgelaufene Batterien niemals ohne Schutz an. Tragen Sie immer Schutzhandschuhe im Umgang mit ausgelaufenen Batterien. Sollte ausgelaufene Batterieflüssigkeit an Ihre Haut gelangen, spülen Sie die Haut in diesem Bereich sofort mit Wasser ab. Sollten Augen oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.
» Verschluckte Batterien können lebensgefährlich sein. Halten Sie Batterien von Kindern fern.
» Nehmen Sie aufladbare Batterien vor dem Aufladevorgang immer aus dem Gerät.
» Entfernen Sie eine Batterie, die fast entladen ist bzw. leer ist, aus dem Gerät. Es besteht erhöhte Auslaufgefahr. Entsorgen Sie entladene Batterien ordnungsgemäß (s. „Entsorgung“).

2.4 Bestimmungsgemässe Verwendung

Der Arm- und Beintrainer ist ausschließlich zum Fitness- und Konditionstraining konzipiert. Er ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Der Arm- und Beintrainer entspricht der Verwendungsklasse H (=häuslicher Gebrauch) und der Genauigkeitsklasse C (=geringe Genauigkeit). Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Arm- und Beintrainer ist kein Kinderspielzeug. Der Arm- und Beintrainer ist kein Medizinprodukt.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

3 Produktübersicht



1 Arm- und Beintrainer
2 Pedal, 2 x
3 Pedalaufnahme
4 Stellschraube
5 Taste
6 Computer
7 Schraubenschlüssel
8 Sechskantschlüssel
9 Zylinderschrauben, 4 x
10 Unterlegscheiben, 4 x
11 Kleiner Standfuß (hinten)
12 Standfuß mit Massagerolle (vorne)
13 Sensor
14 Feststellschraube
15 Pedalschlaufe
16 Zylinderschrauben (vorinstalliert), schwarz, 2 x
17 Standfuß-Öse
18 Fitnessband, 2 x
19 Griff
20 Einstellschraube Fitnessband
21 Expander-Öse
Gebrauchsanleitung

4 Vor dem ersten Gebrauch

4.1 Produkt und Lieferumfang prüfen

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Arm- und Beintrainer schnell beschädigt werden. Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

Nehmen Sie den Arm- und Beintrainer 1 aus der Verpackung und kontrollieren Sie, ob der Arm- und Beintrainer oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Arm- und Beintrainer nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

5 Gebrauch

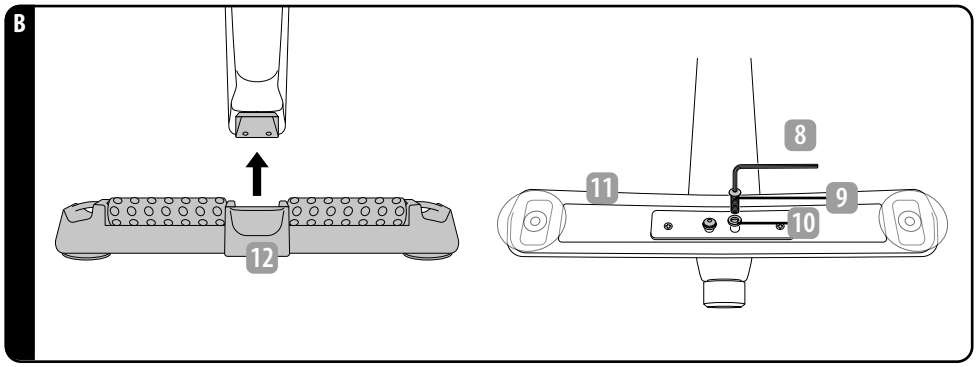
5.1 Produkt verwenden

5.1.1 Standfüsse Montieren

Folgen Sie dieser Anleitung Schritt für Schritt, um Fehler beim Aufbau und der Anwendung zu vermeiden. Der Arm- und Beintrainer ist bereits vormontiert und muss daher nur durch wenige Handgriffe zusammengefügt werden.

1. Nehmen Sie den vormontierten Arm- und Beintrainer 1 aus der Verpackung und legen Sie ihn auf einen stabilen und ebenen Untergrund.
2. Stecken Sie den Standfuß mit Massagerolle 12 auf die vordere Aufnahme (siehe Abb. B).
3. Stecken Sie je eine Unterlegscheibe 10 auf die Zylinderschrauben 9. Die Unterlegscheiben sollen verhindern, dass sich die Zylinderschrauben durch die beim Gebrauch des Arm- und Beintrainers auftretenden Vibrationen selbstständig lösen.

4. Schrauben Sie den großen Standfuß mit Massagerolle mit zwei Zylinderschrauben mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel 8 fest (siehe Abb. B).
5. Wiederholen Sie die letzten beiden Arbeitsschritte mit dem kleinen Standfuß 11 an der hinteren Aufnahme.



5.1.2 Pedale montieren

1. Die Pedale sind auf den Pedalschlaufen und an der Pedalaufnahme 3 mit „L" für links und „R" für rechts markiert. Achten Sie darauf, dass diese Markierungen bei der Montage übereinstimmen. Beachten Sie auch die an den Pedalen angebrachte Hilfestellung.
2. Lösen Sie die vorinstallierten schwarzen Zylinderschrauben 16 .
3. Setzen Sie die Pedale 2 in die Pedalaufnahmen 3 und drehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels 7 fest. Das rechte Pedal mit der Kennzeichnung „R" wird im Uhrzeigersinn festgedreht. Das linke Pedal mit der Kennzeichnung „L" wird entgegen dem Uhrzeigersinn festgedreht.
4. Schrauben Sie die schwarzen Zylinderschrauben 16 an der Pedalaufnahme 3 mithilfe des Sechskantschlüssels 8 fest. Die schwarzen Zylinderschrauben 16 lassen sich nicht vollständig hineindrehen, da sie nur der zusätzlichen Pedalfixierung dienen.

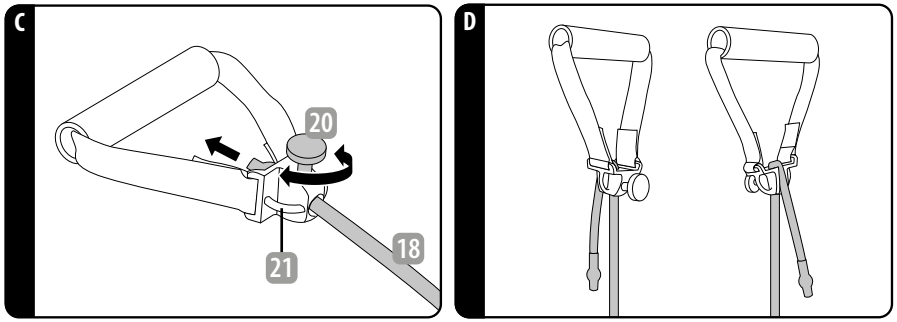
5.1.3 Fitnessbänder montieren

Wenn Sie den Arm- und Beintrainer ohne Fitnessbänder verwenden möchten, überspringen Sie diesen Schritt.

1. Befestigen Sie die beiden Fitnessbänder 18 mit den Karabinerhaken an den Standfuß-Ösen 17 am Standfuß mit Massagerolle 12.

5.1.4 Länge der Fitnessbänder einstellen

1. Lösen Sie die Einstellschraube Fitnessband 20 am Griff 19.
2. Ziehen Sie das Fitnessband 18 durch die Führung am Griff. Stellen Sie die gewünschte Länge ein. Stellen Sie die Fitnessbänder nicht auf eine Länge unter 60 cm (siehe Markierung auf dem Fitnessband).
3. Stellen Sie die Einstellschraube wieder fest.
4. Sichern Sie überstehendes Band in der Einsparung am Griff.



5.1.5 Fitnessbänder als Expander verwenden

Sie können die Fitnessbänder miteinander verbinden und diese dann als Expander zum Training verwenden.

1. Lösen Sie die Fitnessbänder 18 vom Arm- und Beintrainer 1. Haken Sie die Fitnessbänder dazu aus der Standfuß-Öse 17.
2. Haken Sie die Karabinerhaken jeweils in der Expander-Öse 21 am Griff 19 des anderen Fitnessbandes ein.

Wenn Sie die Fitnessbänder verbinden und als Expander verwenden, können Sie den Expander ebenfalls in der Länge verstellen. Achten Sie bei der Längenverstellung darauf, die beiden Fitnessbänder auf exakt die gleiche Länge einzustellen.

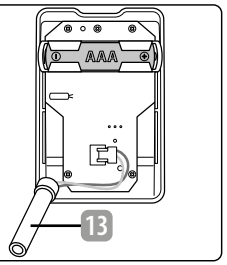
5.1.6 Batterien einsetzen

Um den Computer zu verwenden, müssen Sie eine Batterie des Typs AAA 1,5 V verwenden. Die Batterie ist vorinstalliert, und mit einem Sicherheitsstreifen geschützt.

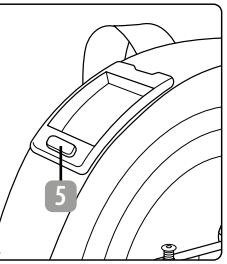
1. Wenn Sie den Arm- und Beintrainer das erste Mal verwenden, entfernen Sie den Sicherheitsstreifen. Um neue Batterien einzusetzen gehen Sie wie folgt vor:
2. Benutzen Sie ein flaches Werkzeug ohne scharfe Kanten, z. B. einen großen Schlitz-Schraubendreher, um den Computer 6 vorsichtig anzuheben. Heben Sie den Computer anschliessend vorsichtig aus dem Rahmen heraus.
3. Setzen Sie die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und –) ein. Achten Sie auf die Angabe auf der Batterie und dem Batteriefach.
4. Achten Sie darauf, dass der Sensor 13 des Computers korrekt im Gehäuse liegt (siehe Abb. E) und setzen Sie den Computer wieder ein. Die Taste 5 muss nach unten zeigen (siehe Abb. F).
5. Sobald die Display-Anzeige blass wird, müssen Sie neue Batterien einlegen. Alle gespeicherten Daten werden gelöscht.

Der Arm- und Beintrainer ist jetzt betriebsbereit.

E



F



5.1.7 Anzeigen und Funktionen des Computers

Der Computer verfügt über ein zweizeiliges Display, auf dem die unterschiedlichen Funktionen angezeigt werden können. In der oberen Zeile wird die Geschwindigkeit angezeigt. In der unteren Zeile stehen Ihnen verschiedene Anzeigen zur Verfügung.

Geschwindigkeit	Geschwindigkeit in km/h
Zeit	Trainingszeit in Minuten und Sekunden
ODO	Gesamtdistanz seit dem Einlegen der Batterie
U/MIN	Pedal-Umdrehungen pro Minute
Strecke	Zurückgelegte Strecke in Kilometern seit Übungsbeginn
KAL	Ungefährer Kalorienverbrauch
SCAN	Jede Anzeige wird für einige Sekunden angezeigt

Löschen der Werte
Um alle Werte zu löschen, halten Sie die Taste 5 für ca. 3 Sekunden gedrückt.

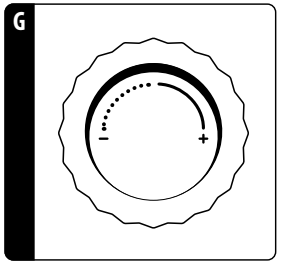
5.1.8 Ein- und Ausschalten des Computers

Sobald Sie mit dem Training auf dem Arm- und Beintrainer beginnen, schaltet sich der Computer selbstständig ein und beginnt mit der Messung. Wird der Arm- und Beintrainer länger als 4 Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer automatisch ab.

5.1.9 Drehwiderstand variieren

Um ein effektives Training zu gewährleisten, haben Sie die Möglichkeit, den Drehwiderstand zu ändern. Dazu drehen Sie an der Stellschraube 4 (siehe Abb. G).
Minus = geringerer Widerstand (für Anfänger).
Plus = stärkerer Widerstand (für Fortgeschrittene und Profis).

G



Wenn Sie die Stellschraube 4 bis zum geringsten Widerstand gedreht haben, merken Sie einen deutlichen Widerstand. Drehen Sie die Stellschraube nicht über diesen Widerstand hinaus, da sich andernfalls die Stellschraube löst.

5.1.10 Pedalschlaufen verstellen

Sie können die Pedalschlaufen nach Ihren Wünschen verstellen.

1. Drehen Sie die Feststellschraube 14 zum Lösen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie an der Pedalschlaufe 15, um die Länge anzupassen.
2. Drehen Sie anschließend die Feststellschraube im Uhrzeigersinn, um die Länge der Pedalschlaufe zu fixieren.

5.2 Trainingshinweise

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

»» Wenn Sie gesundheitlich nicht in der Verfassung sind, mit dem Arm- und Beintrainer zu trainieren, kann ein solches Training Ihrer Gesundheit schaden. Unsachgemäßer Umgang mit dem Arm- und Beintrainer 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.

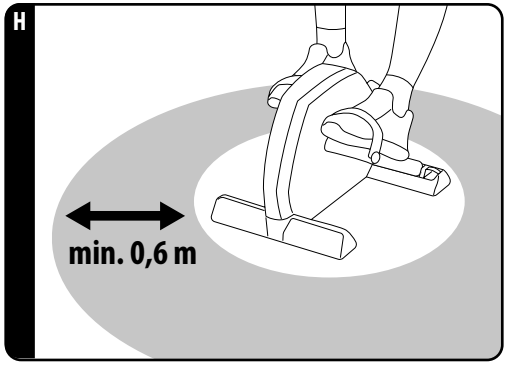
» Tragen Sie immer angemessene Sportbekleidung und rutschfeste Schuhe. Achten Sie darauf, dass Kleidung und Schuhe nicht am Minitrainer hängenbleiben können.

» 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 Arm- und Beintrainer steigert die körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden. Starten Sie das Training auf dem Arm- und Beintrainer 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 Arm- und Beintrainer frei, um bei einem Notfall-Abstieg ausreichend Platz zu gewährleisten.



6 Training

VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!

» Um eine Gefahr des Verhedderns zu vermeiden, haken Sie die Fitnessbänder aus, bevor Sie mit den Übungen beginnen.

6.1 Beinmuskulatur

1. Stellen Sie den Arm- und Beintrainer auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Untergrund und setzen Sie sich auf eine stabile Sitzgelegenheit.
2. Stellen Sie die Füße auf die Pedale. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße durch die Fußschlaufen gesichert sind und nicht abrutschen. Der Abstand zwischen Arm- und Beintrainer 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.

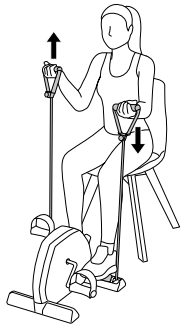
6.2 Armmuskulatur

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

6.3 Übungen mit Fitnessbändern

1. Stellen Sie den Arm- und Beintrainer vor sich auf den Boden. Stellen Sie Ihre Füße auf die Massagerollen.
2. Ziehen Sie den rechten Griff vor sich nach oben auf Schulterhöhe. Gleichzeitig senken Sie den linken Griff nach unten. Anschließend ziehen Sie den linken Griff auf Schulterhöhe. Senken Sie den rechten Griff nach unten.

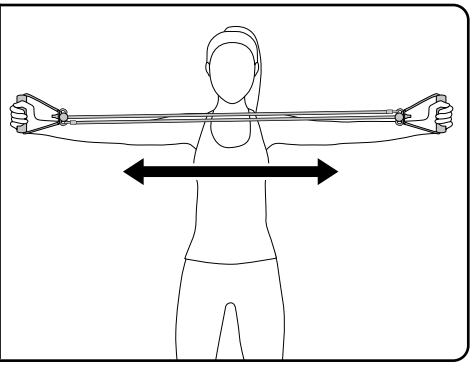
I



6.4 Übung mit Expander

1. Stehen Sie gerade mit nach vorne gestreckten Armen.
2. Ziehen Sie den Expander mit gestreckten Armen auseinander. Die Arme bleiben auf Schulterhöhe.
3. Halten Sie die Position für einen Moment und gehen Sie kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

J



7 Störungen und Fehlerbehebung

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Geschwindigkeitsmessung an.	Der Sensor ist nicht richtig in der Displayhalterung befestigt.	Benutzen Sie ein flaches Werkezug, ohne scharfe Kanten, z.B. einen großen Schlitz-Schraubendreher, um den Computer vorsichtig anzuheben. Heben Sie den Computer anschließend vorsichtig aus dem Rahmen heraus. Drehen Sie den Computer um und befestigen Sie den Sensor wieder korrekt in der Displayhalterung.
	Die Batterien sind erschöpft.	Setzen Sie neue Batterien ein.

8 Reinigung und Pflege

8.1 Reinigung

HINWEIS! BESCHÄDIGUNGSGEFAHR!

» Unsachgemäßer Umgang mit dem Arm- und Beintrainer kann zu Beschädigung führen.
» Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel sowie keine scharfen und metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

1. Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen (alle 1–2 Monate) oder nach längerem Nichtgebrauch des Arm- und Beintrainers 1 den festen Sitz aller Schraub- und Steckverbindungen, sowie Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche. Verwenden Sie den Arm- und Beintrainer nicht, wenn er defekt ist. Tauschen Sie defekte Bauteile sofort aus.
2. Wischen Sie den Arm- und Beintrainer mit einem leicht angefeuchteten Tuch ab. Lassen Sie alle Teile danach vollständig trocknen.

8.2 Aufbewahrung

Bewahren Sie den Arm- und Beintrainer und das Zubehör für Kinder unzugänglich an einem trockenen Ort bei ca. 20 °C auf. Schützen Sie den Arm- und Beintrainer vor direkter Sonneneinstrahlung und anderen Wärmequellen sowie vor Frost.

9 Technische Daten

Trainings- und Freibereich: 0,6 m

Gesamtfläche: 40,5 x 42 cm
Gesamtgewicht: ca. 4,9 kg

Maße: 40,5 x 42 x 30 cm
Maximale Belastbarkeit: 130 kg

Batterie: 1 x AAA, 1,5 V ⎓

Fitnessbänder:

Länge	Maximale Strecklänge	Kraft in Newton
60 cm	120 cm	28 N
70 cm	140 cm	29 N
90 cm	180 cm	30 N

Expander:

Maximale Strecklänge: 185 cm / 55 N

Dieses Produkt wird geliefert mit Batterien der Marke Active Energy (Alkaline AAA/LR03).
EU-Verantwortlicher für Batterieverordnung (EU) 2023/1542:
ACTIVE ENERGY
Innovent GmbH & Co. KG
Königstraße 10C
70173 Stuttgart, Germany
+49 (0) 711 222 54 465
info@innovent-europe.de

10 Entsorgungshinweise

10.1 Verpackung entsorgen

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. Entnehmen Sie die Batterien aus dem Computer, bevor Sie das Gerät entsorgen. Entsorgen Sie Altgerät und Batterien getrennt voneinander.

10.2 Produkt entsorgen

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^2 für Elektro- und Elektronikgeräte. Das Gleiche gilt für Lebensmittelhändler mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m^2, sofern sie dauerhaft oder zumindest mehrmals im Jahr Elektro- und Elektronikgeräte anbieten. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m^2 für Elektro- und Elektronikgeräte oder einer Gesamtlagerfläche von mindestens 800 m^2. Generell haben Vertreiber 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 Vertreiber, wenn sie ein gleichwertiges Neugerät mit einer im Wesentlichen gleichen Funktion erwerben. Diese Möglichkeit besteht auch bei Lieferungen an einen privaten Haushalt.

10.3 Batterieentsorgung

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 entladenem Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien. Kleben Sie bei lithiumhaltigen Batterien und Akkus vor der Entsorgung die Pole ab, um einen äußeren Kurzschluss zu vermeiden. Ein Kurzschluss kann zu einem Brand oder einer Explosion führen. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

11 Garantie

Bitte wenden Sie sich mit dem Produkt und zugehörigem Kassenbon an Ihre **HOFER-Filiale**.

11.1 Garantiebedingungen

Sehr geehrter Kunde,

Ihre Vorteile aus der Herstellergarantie:

Garantiezeit:	**3 Jahre** ab Zeitpunkt der Übernahme
Garantieleistung:	Kostenfreier Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall vom Garanten bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt und zugehörigem Kassenbon an Ihre **HOFER-FILIALE**.

Die Garantie gilt nicht:

- **bei Schäden durch Elementarereignisse** (z.B. Blitz, Wasser, Feuer, Frost, etc.)**, Unfall, Transport, ausgelaufene Batterien oder unsachgemäße Benutzung**
- **bei Beschädigung oder Veränderung durch den Käufer/Dritte**
- **bei Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften, Bedienungsfehlern**
- **bei Verkalkung, Datenverlust, Schadprogrammen, Einbrennschäden**
- **auf die normale Abnutzung von Verschleißteilen** (z.B. Akkukapazität)

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie weiterhin die Möglichkeit, an der **SERVICESTELLE** Reparaturen kostenpflichtig durchführen zu lassen. Falls die Reparatur oder der Kostenvoranschlag für Sie nicht kostenfrei sind, werden Sie vorher verständigt.

Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen. Das Serviceunternehmen und der Verkäufer übernehmen bei Reparaturannahme keine Haftung für eventuell auf dem Produkt vom Kunden gespeicherte Daten oder Einstellungen.

Vertrieben durch

Aspiria Nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23,
22339 Hamburg,
Germany
www.aspiria-service.de

Hergestellt in China

V1/0125