



GEBRAUCHSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

ISTRUZIONI PER L'USO

ARM- UND BEINTRAINER

APPAREIL DE MUSCULATION POUR BRAS ET JAMBES

ALLENATORE PER BRACCIA E GAMBE



Deutsch ... 2
Français ... 20
Italiano 38

SERVICECENTER • SERVICE APRÈS-VENTE
ASSISTENZA POST-VENDITA

848578 /
851079

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

MODELL/MOÈLE/MODELLO:
ANS-24-265

07/2025

3

JAHRE GARANTIE

ANS GARANTIE
ANNI GARANZIA

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).



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 unsachgemäsem 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!

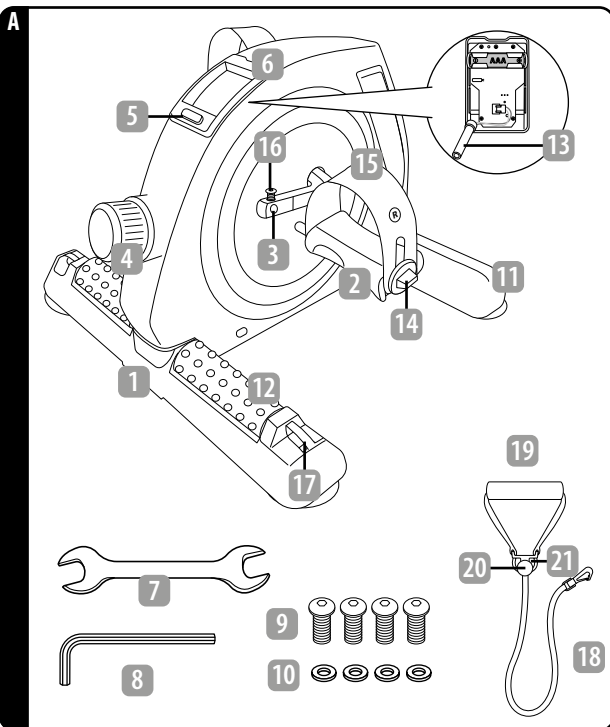
- »Batterien können explodieren, wenn sie stark erhitzt werden.
- »Erhitzen Sie die Batterien nicht und werfen Sie sie nicht ins offene Feuer.
- »Schliessen Sie die Batterien nicht kurz.
- »Achten Sie darauf, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und –) eingesetzt werden.
- »Nicht wiederaufladbare 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 Verwendungskategorie 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 | 12 Standfuss mit Massagerolle (vorne) |
| 2 Pedal, 2 x | 13 Sensor |
| 3 Pedalaufnahme | 14 Feststellschraube |
| 4 Stellschraube | 15 Pedalschlaufe |
| 5 Taste | 16 Zylinderschrauben (vorinstalliert), schwarz, 2 x |
| 6 Computer | 17 Standfuss-Öse |
| 7 Schraubenschlüssel | 18 Fitnessband, 2 x |
| 8 Sechskantschlüssel | 19 Griff |
| 9 Zylinderschrauben, 4 x | 20 Einstellschraube Fitnessband |
| 10 Unterlegscheiben, 4 x | 21 Expander-Öse |
| 11 Kleiner Standfuss (hinten) | 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

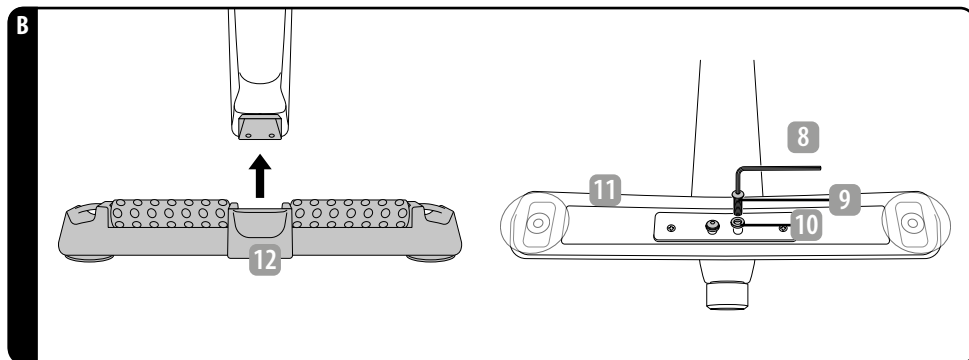
5.1 PRODUKT VERWENDEN

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.

- Schrauben Sie den grossen Standfuss mit Massagerolle mit zwei Zylinderschrauben mit dem mitgelieferten Sechskantschlüssel **8** fest (siehe Abb. B).
- Wiederholen Sie die letzten beiden Arbeitsschritte mit dem kleinen Standfuss **11** an der hinteren Aufnahme.



5.1.2 PEDALE MONTIEREN

- 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.
- Lösen Sie die vorinstallierten schwarzen Zylinderschrauben **16**.
- 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.
- 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.

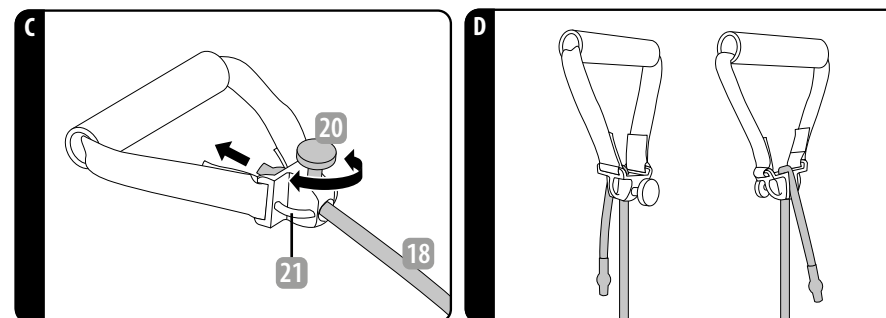
5.1.3 FITNESSBÄNDER MONTIEREN

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

- 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

- Lösen Sie die Einstellschraube Fitnessband **20** am Griff **19**.
- 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).
- Stellen Sie die Einstellschraube wieder fest.
- 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.

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

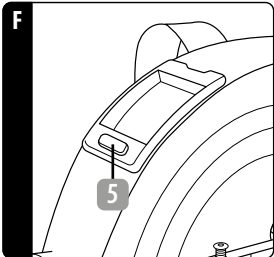
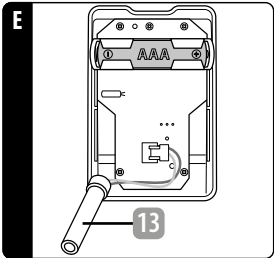


Wenn Sie die Fitnessbänder verbinden und als Expander verwenden, können Sie den Expander ebenfalls in der Länge verstellen. Achten Sie bei der Längenverstellung darauf, die beiden Fitnessbänder auf exakt die gleiche Länge einzustellen.

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 (siehe Abb. E), 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 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.



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

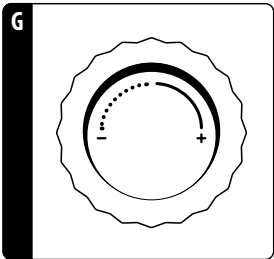
Sobald Sie mit dem Training auf dem Arm- und Beintrainer beginnen, schaltet sich der Computer selbstständig ein und beginnt mit der Messung. Wird der Arm- und Beintrainer länger als 4 Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer automatisch ab.

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).



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.

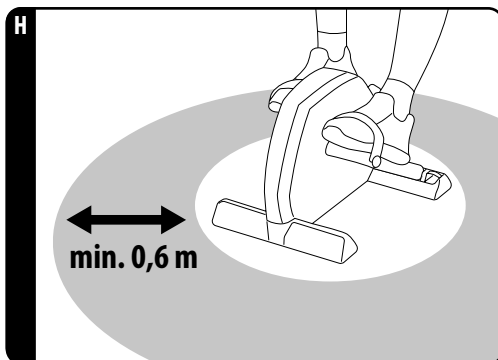
- 1. Drehen Sie die Feststellschraube **14** zum Lösen gegen den Uhrzeigersinn. Ziehen Sie an der Pedalschlaufe **15**, um die Länge anzupassen.
- 2. Drehen Sie anschliessend die Feststellschraube im Uhrzeigersinn, um die Länge der Pedalschlaufe zu fixieren.

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

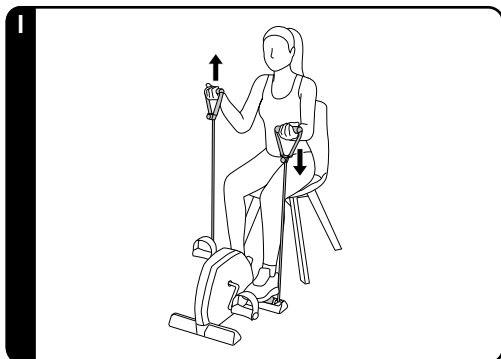
1. Stellen Sie den Arm- und Beintrainer auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Untergrund und setzen Sie sich auf eine stabile Sitzgelegenheit.
2. Stellen Sie die Füsse auf die Pedale. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füsse durch die Fusschlaufen gesichert sind und nicht abrutschen. Der Abstand zwischen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

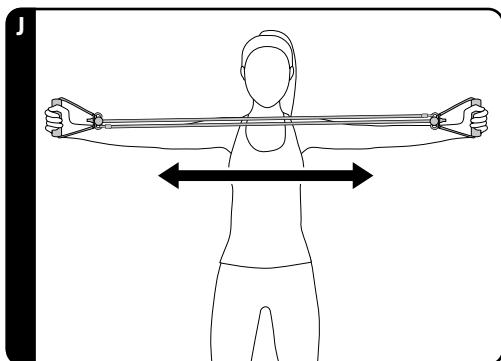
6.3 ÜBUNGEN MIT FITNESSBÄNDERN

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.



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.



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 Werkzeug, 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 m² für Elektro- und Elektronikgeräte. Das Gleiche gilt für Lebensmittelhändler mit einer Gesamtverkaufsfläche von mindestens 800 m², sofern sie dauerhaft oder zumindest mehrmals im Jahr Elektro- und Elektronikgeräte anbieten. Ebenso rücknahmepflichtig sind Fernabsatzhändler mit einer Lagerfläche von mindestens 400 m² für Elektro- und Elektronikgeräte oder einer Gesamtlagerfläche von mindestens 800 m². 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.

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 entladene 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 **ALDI SUISSE Filiale**.

11.1 GARANTIEBEDINGUNGEN

Sehr geehrter Kunde,

Die **ALDI SUISSE Garantie** bietet Ihnen weitreichende Vorteile gegenüber der gesetzlichen Gewährleistungspflicht:

Garantiezeit:	3 Jahre ab Zeitpunkt der Übernahme
Garantieleistung:	Kostenfreie Reparatur, Austausch oder Geldrückgabe Keine Transportkosten

Bitte beachten Sie, dass die Art der Garantieleistung im Einzelfall von **ALDI SUISSE** bestimmt wird.

Um die Garantie in Anspruch zu nehmen:

- Wenden Sie sich mit dem Produkt und zugehörigem Kassenbon an Ihre **ALDI SUISSE 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 Kostenvorschlag 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.

SOMMAIRE

1 Généralités	23
2 Sécurité	23
2.1 Explication des mentions d'avertissement	23
2.2 Explication des symboles	23
2.3 Consignes de sécurité pour les piles	26
2.4 Utilisation conforme	27
3 Vue d'ensemble du produit	28
4 Avant la première utilisation	29
4.1 Vérification du produit et du contenu de la livraison	29
5 Utilisation	29
5.1 Utilisation du produit	29
5.2 Conseils d'entraînement	34
6 Entraînement	35
6.1 Muscles des jambes	35
6.2 Muscles des bras	35
6.3 Exercices avec bandes élastiques de musculation	36
6.4 Exercice avec extenseur	36
7 Pannes et dépannage	37
8 Nettoyage et entretien	37
8.1 Nettoyage	37
8.2 Rangement	37
9 Caractéristiques techniques	38
10 Consignes d'élimination	39
10.1 Élimination de l'emballage	39
10.2 Élimination du produit	39
10.3 Élimination des piles	40
11 Garantie	41

1 GÉNÉRALITÉS



La présente notice d'utilisation (désignée ci-après « notice ») fait partie intégrante du produit et contient des informations importantes sur sa mise en service et son utilisation.

Lisez attentivement la notice dans son intégralité, en particulier le chapitre « Sécurité », avant d'utiliser le produit. Le non-respect de la présente notice peut provoquer des blessures graves et/ou des dommages sur le produit.

Veillez conserver la présente notice pour toute utilisation future et pour servir de référence. Si vous remettez le produit à un tiers, veuillez impérativement joindre la présente notice. Si vous avez besoin d'une copie numérique de la notice, veuillez contacter le service clientèle.

2 SÉCURITÉ

2.1 EXPLICATION DES MENTIONS D'AVERTISSEMENT

Les mentions d'avertissement suivantes sont utilisées dans la présente notice, sur le produit et/ou sur l'emballage.

AVERTISSEMENT !

» Cette mention d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut entraîner la mort ou provoquer une blessure grave.

ATTENTION !

» Cette mention d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut provoquer des blessures bénignes ou modérées.

AVIS !

» Cette mention d'avertissement indique une situation dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, peut occasionner des dégâts matériels.

2.2 EXPLICATION DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés dans la présente notice, sur le produit ou sur l'emballage.



Ce symbole vous apporte des informations supplémentaires utiles concernant l'assemblage ou l'utilisation.



Lire le mode d'emploi avant utilisation!



Déclaration de conformité (voir chapitre « Déclaration de conformité ») : les produits marqués de ce symbole sont conformes à toutes les dispositions communautaires applicables de l'Espace économique européen.



Ne pas utiliser l'appareil debout



Sécurité vérifiée : les produits portant ce symbole répondent à toutes les exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits (ProdSG).



Ce symbole figure sur les articles alimentés en courant continu



Ne pas jeter les appareils usagés avec les déchets ménagers (voir section « Consignes d'élimination »).



Ne pas jeter les piles avec les déchets ménagers (voir section « Consignes d'élimination »).



Charge maximale : 130 kg



Date de fabrication

2.3 CONSIGNES GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ

Cet appareil de musculation pour bras et jambes est conforme aux exigences des normes européennes EN ISO 20957-1:2024 et EN ISO 20957-5:2016, classe d'utilisation H (H= usage domestique) et classe de précision C (=faible précision). Cet appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas adapté à une utilisation dont la finalité exige une grande précision. L'appareil de musculation pour bras et jambes a été testé en tenant compte des facteurs de sécurité prédéfinis selon les normes européennes EN ISO 20957-1:2024 et EN ISO 20957-5:2016.

⚠ 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).

- » Cet appareil de musculation pour bras et jambes ne doit pas être utilisé par des personnes aux capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience et de connaissances (par exemple les enfants), sauf si elles sont sous surveillance ou qu'elles ont été formées à une utilisation sûre et qu'elles comprennent les dangers encourus. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil de musculation pour bras et jambes ni avec les pièces qu'il contient.
- » Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- » Ne laissez pas l'appareil de musculation pour bras et jambes fonctionner sans surveillance.
- » L'appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas un jouet. Si des enfants jouent avec les bandes élastiques de musculation, il existe un risque de strangulation et de contusions (par exemple si elles sont lâchées brusquement). Ne laissez pas les enfants sans surveillance avec l'appareil de musculation pour bras et jambes.
- » Veillez à ce que les enfants n'avalent pas les petites pièces telles que les vis.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

- » Assurez-vous d'avoir pris connaissance de ces mesures de précaution afin de ne pas vous blesser.
- » Demandez conseil à votre médecin traitant avant d'utiliser l'appareil de musculation pour bras et jambes. Les femmes enceintes doivent être particulièrement prudentes.
- » Après utilisation, laissez l'appareil de musculation pour bras et jambes de manière à ce que personne ne puisse se blesser avec les parties saillantes.
- » Veillez à la bonne stabilité de l'appareil de musculation pour bras et jambes. Entraînez-vous uniquement sur une surface stable, plane et non glissante.
- » N'utilisez jamais l'appareil de musculation pour bras et jambes debout.
- » Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à la santé.
- » En cas de douleurs, de nausées, de vertiges, de faiblesse ou de douleurs dans la poitrine, interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
- » Le poids de l'utilisateur ne doit pas excéder 130 kg. Dans le cas contraire, des blessures ou des dommages matériels peuvent survenir.
- » Veillez toujours à tenir fermement les poignées des bandes élastiques de musculation pendant l'entraînement. Si la bande élastique de musculation vous échappe sous l'effet d'une forte tension, vous risquez de vous blesser par un choc contondant.

- » Ne dépassez jamais la longueur d'étirement maximale prescrite (voir chap. Caractéristiques techniques). Les bandes élastiques de musculation peuvent se déchirer et causer des blessures.
- » Protégez les bandes élastiques de musculation des rayons directs du soleil.
- » N'utilisez pas les bandes élastiques de musculation si les sangles, les mousquetons ou les bandes élastiques de musculation présentent des trous, des fissures ou des coutures déchirées.
- » N'attachez jamais les bandes élastiques de musculation à des portes, des fenêtres ou à d'autres objets.
- » Vérifiez régulièrement que l'appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas endommagé ou usé (par ex. points de jonction, pédales, etc.). Le niveau de sécurité de l'appareil de musculation pour bras et jambes ne peut sinon pas être maintenu.
- » Une surface d'au moins 0,6 m doit être maintenue dégagée autour de la zone d'entraînement. La zone de dégagement doit être au moins 0,6 m plus grande que la zone d'exercice. Cette zone de dégagement doit inclure la zone de descente d'urgence. Si des appareils d'entraînement sont installés à proximité directe les uns des autres, ils peuvent partager une zone de dégagement.

2.3 CONSIGNES DE SÉCURITÉ POUR LES PILES

⚠ AVERTISSEMENT ! RISQUE D'EXPLOSION !

- » Les piles peuvent exploser si elles sont soumises à une forte chaleur.
- » Ne chauffez pas les piles et ne les jetez pas dans un feu ouvert.
- » Ne court-circuitez pas les piles.
- » Veillez à mettre les piles en place en respectant la polarité (+ et -).
- » Ne pas charger les piles non rechargeables.
- » Ne mélangez jamais des piles de différents types ou de différents fabricants. Remplacez les piles d'un même jeu en même temps. Ne mélangez pas les piles neuves et les piles usagées.
- » Ne soudez pas et ne brasez pas directement sur les piles.
- » Ne désassemblez pas les piles.
- » Tenir les piles hors de portée des enfants.
- » Ne pas permettre aux enfants de remplacer les piles sans surveillance.
- » Conservez les piles non utilisées dans leur emballage d'origine et éloignez-les des objets métalliques.
- » Retirez les piles de l'appareil de musculation pour bras et jambes si vous ne l'utilisez pas pendant une période prolongée.

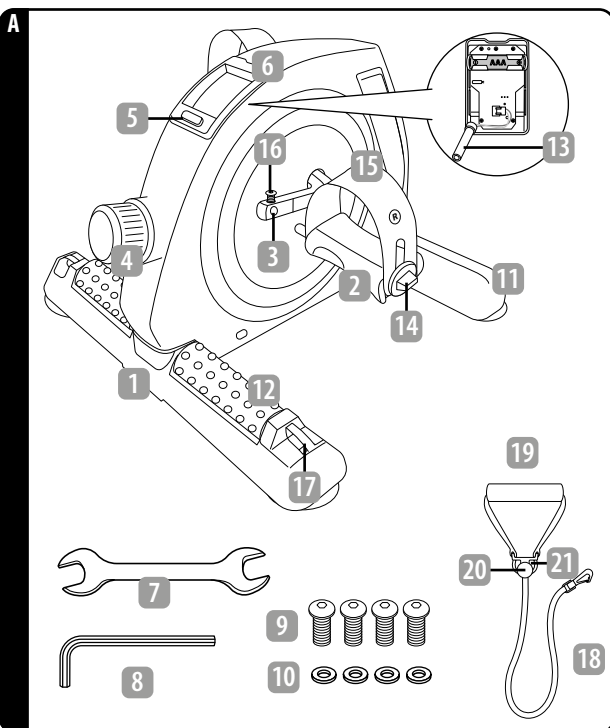
- » Ne touchez jamais une pile qui a coulé sans protection. Portez toujours des gants de protection lorsque vous manipulez des piles qui ont fui. Si le liquide de la pile qui a coulé entre en contact avec votre peau, rincez immédiatement cette zone de la peau avec de l'eau. En cas de contact entre le liquide et les yeux ou la bouche, consultez immédiatement un médecin.
- » L'ingestion de piles peut être mortelle. Tenez les piles hors de portée des enfants.
- » Retirez toujours les piles rechargeables de l'appareil avant de les recharger.
- » Retirez une pile qui est presque déchargée et/ou vide de l'appareil. Il existe un risque accru de fuite. Éliminez les piles déchargées conformément à la réglementation (voir « Élimination »).

2.4 UTILISATION CONFORME

L'appareil de musculation pour bras et jambes est exclusivement conçu pour l'entraînement de musculation et de condition physique. Il est exclusivement destiné à un usage privé et non à des fins commerciales. L'appareil de musculation pour bras et jambes est conforme à la classe d'utilisation H (= usage domestique) et à la classe de précision C (= faible précision). Utilisez l'appareil de musculation pour bras et jambes uniquement de la manière indiquée dans le présent mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme à l'usage prévu et peut provoquer des dommages matériels, voire corporels. L'appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas un jouet. L'appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas un dispositif médical.

Le fabricant ou le revendeur n'assume aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme ou incorrecte.

3 VUE D'ENSEMBLE DU PRODUIT



- | | |
|---|---|
| 1 Appareil de musculation pour bras et jambes | 12 Pied avec rouleau de massage (à l'avant) |
| 2 Pédale, 2 x | 13 Capteur |
| 3 Logement de pédale | 14 Vis de blocage |
| 4 Vis de réglage | 15 Sangle de pédale |
| 5 Touche | 16 Vis à tête cylindrique (préinstallées), noir, 2 x |
| 6 Ordinateur | 17 Anneau de pied |
| 7 Clé à molette | 18 Bande élastique de musculation, 2 x |
| 8 Clé à six pans creux | 19 Poignée |
| 9 Vis à tête cylindrique, 4 x | 20 Vis de réglage pour bande élastique de musculation |
| 10 Rondelles, 4 x | 21 Anneau d'extenseur |
| 11 Petit pied (à l'arrière) | Notice d'utilisation |

4 AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION

4.1 VÉRIFICATION DU PRODUIT ET DU CONTENU DE LA LIVRAISON

AVIS ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

» Si vous ouvrez l'emballage à l'aide d'un couteau aiguisé ou d'un autre objet pointu de façon imprudente, l'appareil de musculation pour bras et jambes peut être rapidement endommagé. Par conséquent, faites preuve d'une grande prudence lors de l'ouverture.

Retirez l'appareil de musculation pour bras et jambes 1 de son emballage et vérifiez que celui-ci ou ses pièces détachées ne présentent pas de dommages. Si c'est le cas, n'utilisez pas l'appareil de musculation pour bras et jambes. Adressez-vous au service client du fabricant dont l'adresse figure sur la carte de garantie.

5 UTILISATION

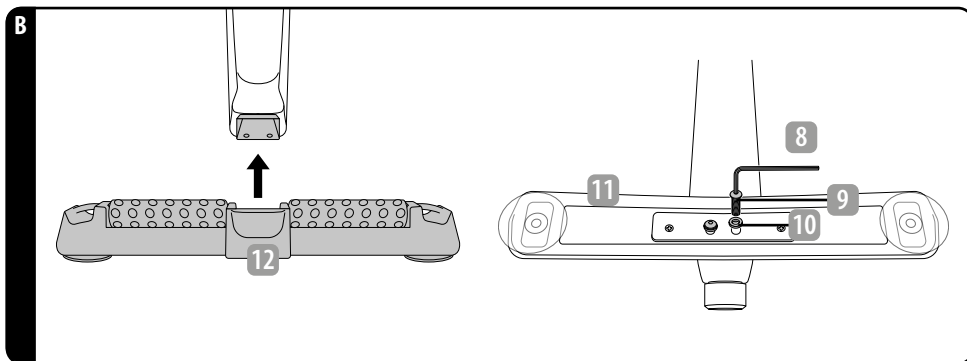
5.1 UTILISATION DU PRODUIT

5.1.1 MONTAGE DES PIEDS

Suivez la présente notice pas à pas pour éviter les erreurs de montage et d'utilisation. L'appareil de musculation pour bras et jambes est déjà prémonté et ne nécessite donc que quelques gestes pour être assemblé.

1. Retirez l'appareil de musculation pour bras et jambes prémonté 1 de l'emballage et posez-le sur une surface stable et plane.
2. Posez le pied avec rouleau de massage 12 sur le logement avant (voir fig.B).
3. Posez une rondelle 10 sur les vis à tête cylindrique 9. Les rondelles permettent d'éviter que les vis à tête cylindrique ne se desserrent sous l'effet des vibrations générées par l'utilisation de l'appareil de musculation pour bras et jambes.
4. Vissez le grand pied avec rouleau de massage avec les deux vis à tête cylindrique à l'aide de la vis à six pans creux 8 fournie (voir fig. B).

5. Répétez les deux dernières étapes de travail avec le petit pied **11** sur le logement arrière.



5.1.2 MONTAGE DES PÉDALES

1. Les pédales sont marquées sur les sangles et sur le logement de pédale **3** avec « L » pour gauche et « R » pour droite. Veillez à ce que ces deux marquages correspondent lors du montage. Observez également l'aide apposée sur les pédales.
2. Desserrez les vis à tête cylindrique noires préinstallées **16**.
3. Placez les pédales **2** dans les logements de pédales **3** et vissez les pédales à l'aide de la clé à molette **7** fournie. La pédale droite marquée « R » est vissée dans le sens des aiguilles d'une montre. La pédale gauche marquée « L » est vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
4. Vissez les vis à tête cylindrique noires **16** sur le logement de pédale **3** à l'aide de la clé à six pans creux **8**. Les vis cylindriques noires **16** ne peuvent pas être vissées entièrement, car elles ne servent qu'à la fixation supplémentaire de la pédale.

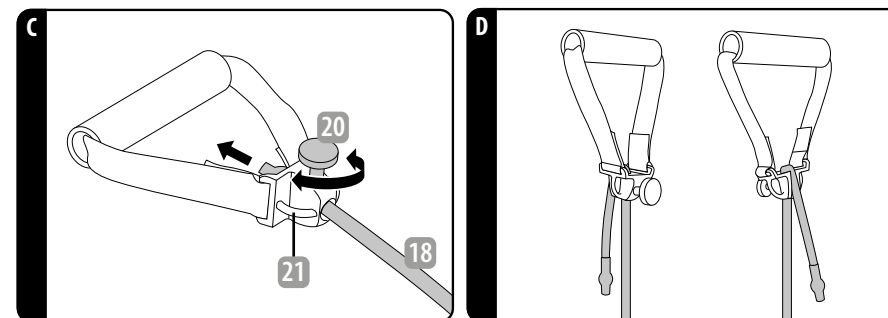
5.1.3 MONTAGE DES BANDES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

Si vous souhaitez utiliser l'appareil de musculation pour bras et jambes sans bandes élastiques de musculation, ignorez cette section.

1. Fixez les deux bandes élastiques de musculation **18** avec les mousquetons sur l'anneau **17** au niveau du pied avec le rouleau de massage **12**.

5.1.4 RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DES BANDES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

1. Desserrez la vis de réglage de la bande élastique de musculation **20** sur la poignée **19**.
2. Tirez la bande élastique de musculation **18** à travers le guidage de la poignée. Réglez la longueur souhaitée. Ne réglez pas les bandes élastiques de musculation sur une longueur inférieure à 60 cm (voir marquage sur la bande élastique de musculation).
3. Resserrez la vis de réglage.
4. Sécurisez la bande qui dépasse dans l'encoche de la poignée.



5.1.5 UTILISATION DES BANDES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION COMME EXTENSEURS

Vous pouvez relier mutuellement les bandes élastiques de musculation et les utiliser ensuite comme extenseurs pour l'entraînement.

1. Desserrez les bandes élastiques de musculation **18** de l'appareil de musculation pour bras et jambes **1**. Pour ce faire, décrochez les bandes élastiques de musculation de l'anneau du pied **17**.
2. Accrochez les mousquetons dans l'anneau d'extenseur **21** de la poignée **19** de l'autre bande élastique de musculation.



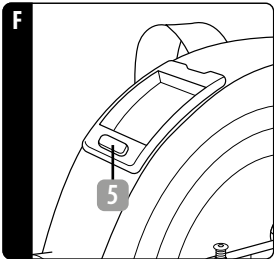
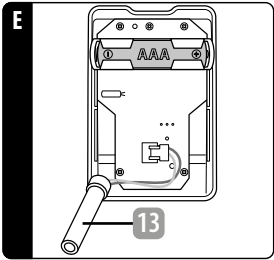
Si vous reliez les bandes élastiques de musculation et les utilisez comme extenseur, vous pouvez également régler la longueur de l'extenseur. Lors du réglage de la longueur, veillez à régler les deux bandes élastiques de musculation exactement à la même longueur.

5.1.6 INSERTION DES PILES

Pour utiliser l'ordinateur, il faut insérer une pile de type AAA 1,5 V. La pile est préinstallée et protégée par une bandelette de sécurité.

1. Lorsque vous utilisez l'appareil de musculation pour bras et jambes pour la première fois, retirez la bandelette de sécurité. Pour insérer les nouvelles piles, procédez de la manière suivante :
2. Utilisez un outil plat, sans bords tranchants, par exemple un grand tournevis à lame plate, pour soulever délicatement l'ordinateur **6**.
Soulevez ensuite l'ordinateur avec précaution du cadre.
3. Veillez à mettre la pile en place en respectant la polarité (+ et -). Veille à respecter les indications figurant sur la pile et le compartiment à piles.
4. Veillez à ce que le capteur **13** de l'ordinateur soit correctement placé dans le boîtier et remettez l'ordinateur en place (voir fig. E). La touche **5** doit apparaître en bas (voir fig. F).
5. Dès que l'écran d'affichage devient pâle, vous devez insérer des piles neuves. Toutes les données enregistrées sont effacées.

L'appareil de musculation pour bras et jambes est maintenant opérationnel.



5.1.7 AFFICHAGES ET FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

L'ordinateur dispose d'un écran à deux lignes permettant d'afficher les différentes fonctions. La vitesse est indiquée sur la ligne supérieure. Différents affichages sont à votre disposition dans la ligne inférieure.

Vitesse	Vitesse en km/h
Durée	Durée d'entraînement en minutes et secondes
ODO	Distance totale depuis l'insertion de la pile
TR/MIN	Tours de pédale par minute
Distance	Distance parcourue en kilomètres depuis le début de l'entraînement
CAL	Dépense calorique approximative
SCAN	Chaque affichage apparaît pendant quelques secondes



Effacement des valeurs
Pour effacer toutes les valeurs, maintenez la touche **5** appuyée pendant environ trois secondes.

5.1.8 MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT DE L'ORDINATEUR

Dès que vous commencez à vous entraîner sur l'appareil de musculation pour bras et jambes, l'ordinateur se met en marche automatiquement et commence la mesure. Si l'appareil de musculation pour bras et jambes n'est pas utilisé pendant plus de quatre minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

5.1.9 MODIFICATION DE LA RÉSISTANCE DE ROTATION

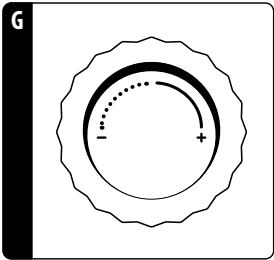
Pour garantir un entraînement efficace, vous avez la possibilité de modifier la résistance de rotation. À cet effet, tournez la vis de réglage **4** (voir fig. G).

Moins = résistance plus faible (pour les débutants).

Plus = résistance plus forte (pour les utilisateurs avancés et les professionnels).



Si vous avez tourné la vis de réglage **4** jusqu'à la résistance minimale, vous remarquez une nette résistance. Ne tournez pas la vis de réglage au-delà de cette résistance, faute de quoi la vis de réglage se desserrerait.



5.1.10 RÉGLAGE DES SANGLES DE PÉDALE

Vous pouvez ajuster les sangles de pédale à votre guise.

1. Pour les desserrer, tournez la vis de blocage **14** dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Tirez sur la sangle de pédale **15** pour ajuster la longueur.
2. Tournez ensuite la vis de blocage dans le sens des aiguilles d'une montre pour fixer la longueur de la sangle de pédale.

5.2 CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

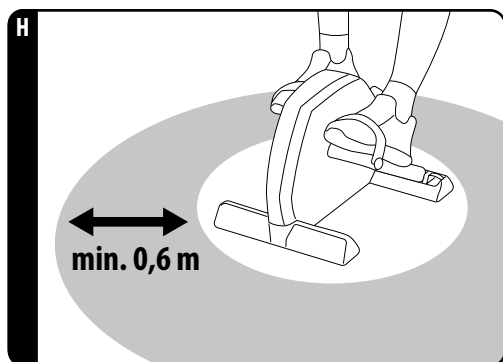
⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

- » Si votre condition physique ne vous permet pas de vous entraîner avec l'appareil de musculation pour bras et jambes, ce type d'exercice risque de nuire à votre santé. Une manipulation inadéquate de l'appareil de musculation pour bras et jambes 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 musculation pour bras et jambes augmente les capacités physiques, l'endurance et le bien-être.

Commencez l'entraînement avec l'appareil de musculation pour bras et jambes avec une petite charge et un rythme faible. 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 musculation pour bras et jambes d'au moins 0,6 m, pour assurer un espace suffisant en cas de descente en urgence.



6 ENTRAÎNEMENT

ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURES !

- » Pour éviter tout risque d'enchevêtrement, décrochez les bandes élastiques de musculation avant de commencer les exercices.

6.1 MUSCLES DES JAMBES

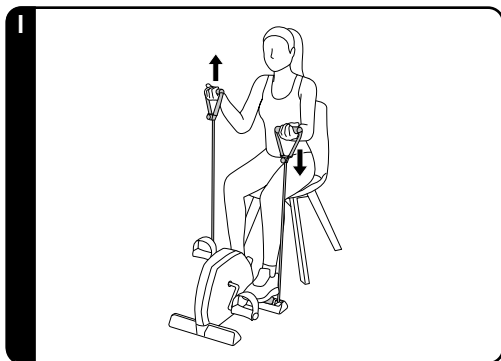
1. Placez l'appareil de musculation pour bras et jambes sur un sol plan, stable et antidérapant et prenez une assise stable.
2. Positionnez vos pieds sur les pédales. Assurez-vous que vos pieds sont maintenus par les sangles de pied et qu'ils ne glissent pas. La distance entre l'appareil de musculation pour bras et jambes 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.

6.2 MUSCLES DES BRAS

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

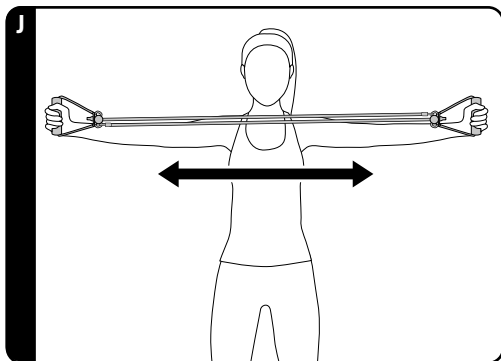
6.3 EXERCICES AVEC BANDES ÉLASTIQUES DE MUSCULATION

1. Positionnez l'appareil de musculation pour bras et jambes sur le sol devant vous. Posez vos pieds sur les rouleaux de massage.
2. Tirez la poignée droite devant vous vers le haut, à hauteur de l'épaule. Abaissez en même temps la poignée gauche. Tirez ensuite la poignée gauche à hauteur de l'épaule. Abaissez la poignée droite vers le bas.



6.4 EXERCICE AVEC EXTENSEUR

1. Tenez-vous droit, les bras tendus vers l'avant.
2. Étirez l'extenseur en gardant les bras tendus. Les bras restent à hauteur de l'épaule.
3. Maintenez la position pendant un instant et revenez à la position de départ en contrôlant bien le mouvement.



7 PANNES ET DÉPANNAGE

Problème	Cause possible	Solution
L'écran n'affiche aucune mesure de vitesse malgré le mouvement de la pédale.	Le capteur n'est pas correctement fixé dans le support de l'écran.	Utilisez un outil plat, sans bords tranchants, par exemple un grand tournevis à lame plate, pour soulever délicatement l'ordinateur. Soulevez ensuite l'ordinateur avec précaution du cadre. Retournez l'ordinateur et fixez à nouveau correctement le capteur dans le support de l'écran.
	Les piles sont usagées.	Insérez de nouvelles piles.

8 NETTOYAGE ET ENTRETIEN

8.1 NETTOYAGE

AVIS ! RISQUE D'ENDOMMAGEMENT !

- » Une manipulation inadéquate de l'appareil de musculation pour bras et jambes peut entraîner des dommages.
- » N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs, ni d'ustensiles de nettoyage pointus ou métalliques comme un couteau, un grattoir dur, etc. Ils pourraient endommager les surfaces.

1. Vérifiez régulièrement (tous les un à deux mois) ou après une longue période de non-utilisation de l'appareil de musculation pour bras et jambes **1** la bonne fixation de tous les raccords vissés et enfichables, ainsi que l'absence de signes d'usure visuels ou de rupture des pièces d'usure. N'utilisez pas l'appareil de musculation pour bras et des jambes s'il est défectueux. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses.

Nettoyez l'appareil de musculation pour bras et jambes à l'aide d'un chiffon légèrement humide. Laissez ensuite tous les éléments sécher complètement.

8.2 RANGEMENT

Conservez l'appareil de musculation pour bras et jambes et les accessoires hors de portée des enfants, dans un endroit sec, à une température d'environ 20 °C. Protégez l'appareil de musculation pour bras et jambes des rayons directs du soleil et de toute autre source de chaleur, ainsi que du gel.

9 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Zone d'entraînement et espace de dégagement : 0,6 m

Surface totale : 40,5 x 42 cm

Poids total : env. 4,9 kg

Dimensions : env. 40,5 x 42 x 30 cm

Charge maximale : 130 kg

Pile : 1x AAA, 1,5 V 

Bande élastique de musculation:

Longueur	Longueur d'étirement maximale	Force en newtons
60 cm	120 cm	28 N
70 cm	140 cm	29 N
90 cm	180 cm	30 N

Extenseur:

Longueur d'étirement maximale: 185 cm / 55 N

Ce produit est livré avec des piles de la marque Active Energy (alcaline AAA/LR03).

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

ACTIVE ENERGY

Innovent GmbH & Co. KG

Königstrasse 10C

70173 Stuttgart, Allemagne

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

10 CONSIGNES D'ÉLIMINATION

10.1 ÉLIMINATION DE L'EMBALLAGE

Tous les composants de l'emballage peuvent être éliminés par une entreprise agréée ou par l'institution communale compétente, conformément aux directives en vigueur. Les employés de votre déchetterie pourront vous informer sur la manière de les éliminer correctement et dans le respect de l'environnement. Retirez les piles du ordinateur avant de l'éliminer. Jetez séparément l'appareil usagé et les piles.

10.2 ÉLIMINATION DU PRODUIT



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 m² 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 m² 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.

10.3 ÉLIMINATION DES 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. Pour les piles et batteries au lithium, appliquez du ruban adhésif sur les bornes avant de les jeter afin d'éviter tout court-circuit externe. Cela pourrait provoquer un incendie ou une explosion. Les piles présentant une teneur élevée en polluants sont indiquées par le signe suivant : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

11 GARANTIE

Veuillez rapporter le produit et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

11.1 CONDITIONS DE GARANTIE

Cher client,

La **garantie de d'ALDI SUISSE** vous offre grand nombre d'avantages par rapport aux obligations de garantie légales:

Période de garantie:	3 ans à partir de la réception de la marchandise
Garantie:	Réparation, échange ou remboursement gratuits Pas de coûts de transport

Veuillez noter que le type de garantie est déterminé au cas par cas par **ALDI SUISSE**.

Afin de bénéficier de la présente garantie:

- Rapportez le produit et le ticket de caisse respectif dans votre filiale **ALDI SUISSE**.

La garantie ne s'applique pas:

- **aux dommages causés par un phénomène naturel** (p. ex. foudre, inondation, incendie, gel, etc.), **par un accident, par le transport, par les piles qui ont fui ou par une utilisation non conforme**
- **aux dommages causés ou aux modifications effectuées par le client/par des tiers**
- **dans le cas d'un non-respect des recommandations de sécurité et d'entretien ou d'une erreur de manipulation**
- **à l'entartement, à la perte de données, aux programmes malveillants et aux brûlures d'écran**
- **aux pièces d'usure dans le cadre d'une utilisation normale** (p. ex. capacité de charge de la batterie)

À expiration de la période de garantie vous avez toujours la possibilité de faire réaliser vos réparations auprès du **SERVICE APRÈS-VENTE** en payant. Si la réparation ou le devis ne sont pas gratuits dans votre cas, vous en serez alors informé.

L'obligation de garantie légale du fournisseur n'est pas limitée par la présente garantie.

La durée de validité de la garantie ne peut être prolongée que si cette prolongation est prévue par une disposition légale. Dans les pays où la législation en vigueur prévoit une garantie (obligatoire) et/ou une obligation de tenue de stock de pièces détachées et/ou une réglementation des dédommagements, ce sont les obligations minimum prévues par la loi qui seront prises en considération. L'entreprise de service après-vente et le vendeur déclinent toute responsabilité relative aux données contenues et aux réglages effectués par le déposant sur le produit lors de l'envoi en réparation.

INDICE

1 Informazioni generali	43
2 Sicurezza	43
2.1 Spiegazione delle parole di avvertimento	43
2.2 Spiegazione dei simboli	43
2.3 Avvertenze di sicurezza per le batterie	46
2.4 Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	47
3 Panoramica del prodotto	48
4 Prima del primo utilizzo	49
4.1 Controllo del prodotto e del contenuto della fornitura	49
5 Uso	49
5.1 Utilizzo del prodotto	49
5.2 Consigli per l'allenamento	53
6 Allenamento	54
6.1 Muscoli delle gambe	54
6.2 Muscoli delle braccia	54
6.3 Esercizi con le fasce per fitness	55
6.4 Esercizi con l'expander	55
7 Anomalie e risoluzione dei problemi	56
8 Pulizia e cura	56
8.1 Pulizia	56
8.2 Conservazione	56
9 Dati tecnici	56
10 Indicazioni per lo smaltimento	57
10.1 Smaltimento dell'imballaggio	57
10.2 Smaltimento del prodotto	58
10.3 Smaltimento delle batterie	58
11 Garanzia	59

1 INFORMAZIONI GENERALI



Le presenti istruzioni per l'uso (di seguito denominate "istruzioni") sono parte integrante del prodotto e contengono importanti informazioni sulla messa in funzione e sull'utilizzo.

Leggere attentamente le istruzioni, in particolare il capitolo "Sicurezza", prima di utilizzare il prodotto. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni personali e/o danni al prodotto.

Conservare queste istruzioni per usi e riferimenti futuri. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare tassativamente anche queste istruzioni. Se si desidera una copia digitale delle istruzioni, contattare il Centro di assistenza.

2 SICUREZZA

2.1 SPIEGAZIONE DELLE PAROLE DI AVVERTIMENTO

Nelle presenti istruzioni, sul prodotto e/o sull'imballaggio sono riportate le seguenti parole di avvertimento.

AVVERTENZA!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni personali gravi.

ATTENZIONE!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, può causare lesioni di lieve o media entità.

AVVISO!

» Questa parola di avvertimento indica una situazione pericolosa che, se non evitata, può causare danni materiali.

2.2 SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI

Nelle presenti istruzioni, sul prodotto o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sul montaggio o sul funzionamento.



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



Dichiarazione di conformità (vedere capitolo “Dichiarazione di conformità”): I prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio Economico Europeo.



Non usare il dispositivo stando in piedi



Sicurezza verificata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti stabiliti dalla legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



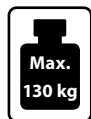
I prodotti contrassegnati con questo simbolo funzionano a corrente continua.



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



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



Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg



Data di produzione

2.3 AVVERTENZE DI SICUREZZA GENERALI

Questo allenatore per braccia e gambe è conforme ai requisiti delle norme europee EN ISO 20957-1:2024 e EN ISO 20957-5:2016, classe di utilizzo H (H= uso domestico) e classe di precisione C (=bassa precisione). L'allenatore per braccia e gambe non è adatto per scopi di alta precisione. L'allenatore per braccia e gambe è stato testato tenendo conto dei fattori di sicurezza specificati secondo le norme europee EN ISO 20957-1:2024 e EN ISO 20957-5:2016.

⚠ 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 COMPETENZA (AD ES. BAMBINI GRANDI).

- » Questo allenatore per braccia e gambe può essere utilizzato da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o prive di esperienza e competenza, a condizione che siano sotto la sorveglianza di un adulto o che siano state istruite sull'uso sicuro dell'allenatore per braccia e gambe e abbiano compreso i pericoli connessi al suo utilizzo. Non permettere ai bambini di giocare con l'allenatore per braccia e gambe.
- » La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza la sorveglianza di un adulto.
- » Non lasciare incustodito l'allenatore per braccia e gambe durante il funzionamento.
- » L'allenatore per braccia e gambe non è un giocattolo. Se i bambini giocano con le fasce per fitness, sussiste il pericolo di strangolamento e di lesioni da impatto (ad es. a causa del rilascio improvviso). Non lasciare i bambini incustoditi con l'allenatore per braccia e gambe.
- » Assicurarsi che i bambini non possano ingerire le piccole parti, come ad es. le viti.

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- » Assicurarsi di aver letto queste precauzioni per evitare lesioni fisiche.
- » Prima di utilizzare l'allenatore per braccia e gambe, consultare il proprio medico. Le donne in gravidanza devono prestare particolare attenzione.
- » Dopo l'uso, lasciare l'allenatore per braccia e gambe in modo che nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.
- » Assicurarsi che l'allenatore per braccia e gambe sia posizionato in modo stabile. Allenarsi solo su una superficie solida, piana e antiscivolo.
- » Non utilizzare mai l'allenatore per braccia e gambe stando in piedi.
- » In caso di allenamento improprio o eccessivo, non si possono escludere danni alla salute.
- » In caso di dolore, nausea, vertigini, debolezza o dolore toracico, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- » Il peso corporeo dell'utilizzatore non deve superare i 130 kg. In caso contrario, si possono verificare lesioni personali o danni materiali.
- » Durante l'allenamento, prestare attenzione a mantenere sempre una presa salda sulle impugnature delle fasce per fitness. Se la fascia per fitness scivola via dalla presa in stato di forte tensionamento, può provocare lesioni da impatto.
- » Non superare mai la lunghezza di estensione massima prescritta (vedere capitolo “Dati tecnici”). Le fasce per fitness possono strapparsi e causare lesioni.
- » Proteggere le fasce per fitness dalla luce solare diretta.

- » Prima di ogni sessione di allenamento, controllare che le fasce per fitness non siano danneggiate. Non utilizzare le fasce per fitness se le cinghie, i moschettoni o le fasce per fitness presentano fori, strappi o cuciture strappate.
- » Non fissare mai le fasce per fitness a porte, finestre o altri oggetti.
- » Controllare regolarmente che l'allenatore per braccia e gambe non presenti danni e segni di usura (ad es. punti di connessione, pedali, ecc.). In caso contrario, non sarà possibile mantenere il livello di sicurezza dell'allenatore per braccia e gambe.
- » Intorno all'area di allenamento si deve mantenere libero uno spazio di almeno 0,6 m. Lo spazio libero da cui si accede all'allenatore per braccia e gambe deve essere di almeno 0,6 m più grande rispetto all'area di allenamento. Questo spazio libero deve includere l'area per la discesa di emergenza. Se le attrezzature per l'allenamento sono posizionate l'una accanto all'altra, possono condividere uno spazio libero.

2.3 AVVERTENZE DI SICUREZZA PER LE BATTERIE

⚠ AVVERTENZA! PERICOLO DI ESPLOSIONE!

- » Le batterie possono esplodere se riscaldate eccessivamente.
- » Non riscaldare le batterie e non gettarle nel fuoco.
- » Non cortocircuitare le batterie.
- » Inserire le batterie prestando attenzione alla polarità corretta (+ e -).
- » Non ricaricare batterie non ricaricabili.
- » Non mischiare mai batterie di tipo diverso o di produttori diversi. Sostituire sempre tutte le batterie contemporaneamente. Non mischiare batterie nuove e vecchie.
- » Non saldare o brasare nulla direttamente sulle batterie.
- » Non aprire le batterie.
- » Conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- » Non permettere ai bambini di sostituire le batterie senza sorveglianza.
- » Conservare le batterie inutilizzate nella loro confezione originale e tenerle lontane da oggetti metallici.
- » Rimuovere le batterie dall'allenatore per braccia e gambe se si prevede di non utilizzarlo per lunghi periodi di tempo.
- » Non toccare mai senza protezione le batterie che perdono liquido. Indossare sempre guanti protettivi quando si maneggiano batterie che perdono liquido. Se il liquido fuoriuscito dalla batteria viene a contatto con la pelle, sciacquare immediatamente con acqua la zona interessata. Se il liquido viene a contatto con gli occhi o la bocca, consultare subito un medico.
- » L'ingestione di batterie può causare la morte. Tenere le batterie fuori dalla portata dei bambini.
- » Rimuovere sempre le batterie ricaricabili dall'apparecchio prima di ricaricarle.

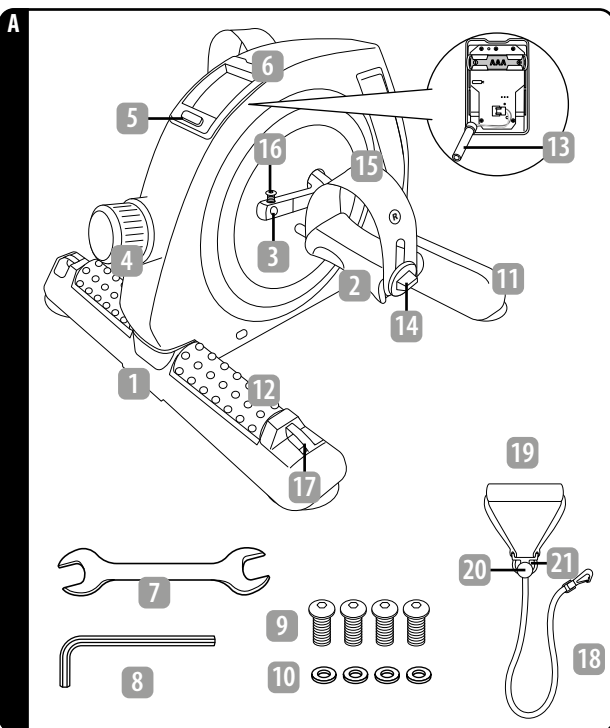
- » Rimuovere dall'apparecchio la batteria se è quasi scarica o scarica. Sussiste un elevato rischio che la batteria perda liquido. Smaltire correttamente le batterie scariche (vedere "Smaltimento").

2.4 UTILIZZO CONFORME ALLA DESTINAZIONE D'USO

L'allenatore per braccia e gambe è concepito esclusivamente per l'allenamento di fitness e condizionamento. È destinato esclusivamente all'uso privato e non è adatto all'impiego in ambito commerciale. L'allenatore per braccia e gambe corrisponde alla classe di utilizzo H (= uso domestico) e alla classe di precisione C (= bassa precisione). Utilizzare l'allenatore per braccia e gambe esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Qualsiasi altro utilizzo è da considerarsi non conforme alla destinazione d'uso e può provocare danni materiali o lesioni personali. L'allenatore per braccia e gambe non è un giocattolo per bambini. L'allenatore per braccia e gambe non è un prodotto medico.

Il produttore o rivenditore declina qualsiasi responsabilità per eventuali danni causati da un utilizzo scorretto o non conforme alla destinazione d'uso.

3 PANORAMICA DEL PRODOTTO



- 1 Allenatore per braccia e gambe
- 2 Pedale, 2 pz.
- 3 Supporto del pedale
- 4 Vite di regolazione
- 5 Tasto
- 6 Computer
- 7 Chiave a forchetta doppia
- 8 Chiave a brugola
- 9 Vite a testa cilindrica, 4 pz.
- 10 Rondella, 4 pz.
- 11 Piede di appoggio piccolo (posteriore)

- 12 Piede di appoggio con rullo massaggiante (anteriore)
- 13 Sensore
- 14 Vite di fissaggio
- 15 Cinghia per pedale
- 16 Vite a testa cilindrica (preinstallata), nera, 2 pz.
- 17 Occhiello del piede di appoggio
- 18 Fascia per fitness, 2 pz.
- 19 Impugnatura
- 20 Vite di regolazione della fascia per fitness
- 21 Occhiello per expander

Istruzioni per l'uso

4 PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO

4.1 CONTROLLO DEL PRODOTTO E DEL CONTENUTO DELLA FORNITURA

AVVISO! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

» Aprendo incautamente l'imballaggio con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti si rischia di danneggiare subito l'allenatore per braccia e gambe. Aprire l'imballaggio con molta cautela.

Estrarre l'allenatore per braccia e gambe 1 dall'imballaggio e controllare se l'allenatore per braccia e gambe o le singole parti presentano danni. In caso di danni, non utilizzare l'allenatore per braccia e gambe. Contattare il produttore tramite l'indirizzo del Servizio Clienti indicato sulla scheda di garanzia.

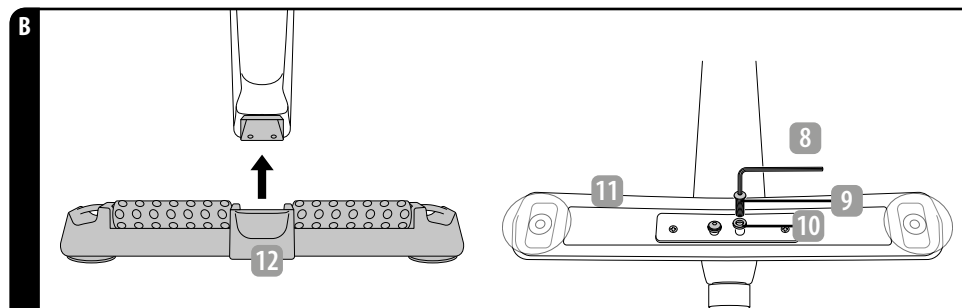
5 Uso

5.1 UTILIZZO DEL PRODOTTO

5.1.1 MONTAGGIO DEI PIEDI DI APPOGGIO

Seguire passo dopo passo queste istruzioni per evitare errori di montaggio e utilizzo. L'allenatore per braccia e gambe è già preassemblato e richiede solo pochi semplici passi per completare l'assemblaggio.

1. Estrarre l'allenatore per braccia e gambe 1 preassemblato dall'imballaggio e posizionarlo su una superficie stabile e piana.
2. Innestare il piede di appoggio con rullo massaggiante 12 sulla sede di innesto anteriore (vedere Fig. B).
3. Posizionare una rondella 10 su ciascuna vite a testa cilindrica 9. Le rondelle hanno lo scopo di evitare che le viti a testa cilindrica si allentino a causa delle vibrazioni che si generano durante l'uso dell'allenatore per braccia e gambe.
4. Avvitare saldamente il grande piede di appoggio con rullo massaggiante con due viti a testa cilindrica e utilizzando la chiave a brugola 8 inclusa nella fornitura (vedere Fig. B).
5. Ripetere le ultime due operazioni con il piede di appoggio piccolo 11 sulla sede di innesto posteriore.



5.1.2 MONTAGGIO DEI PEDALI

1. Sulle cinghie per pedali e sul supporto del pedale **3**, sono presenti contrassegni per i pedali: la lettera "L" per "sinistra" e "R" per "destra". Durante il montaggio, assicurarsi che questi contrassegni si corrispondano. Osservare anche le istruzioni presenti sui pedali.
2. Allentare le viti a testa cilindrica nere preinstallate **16**.
3. Inserire i pedali **2** nei supporti dei pedali **3** e girare i pedali utilizzando la chiave a forchetta doppia **7** inclusa nella fornitura. Il pedale destro contrassegnato con "R" deve essere serrato agendo in senso orario. Il pedale sinistro con il contrassegno "L" deve essere serrato agendo in senso antiorario.
4. Avvitare saldamente le viti a testa cilindrica nere **16** sul supporto del pedale **3** utilizzando la chiave a brugola **8**. Le viti a testa cilindrica nere **16** non possono essere avvitate completamente, poiché servono solo per il fissaggio supplementare del pedale.

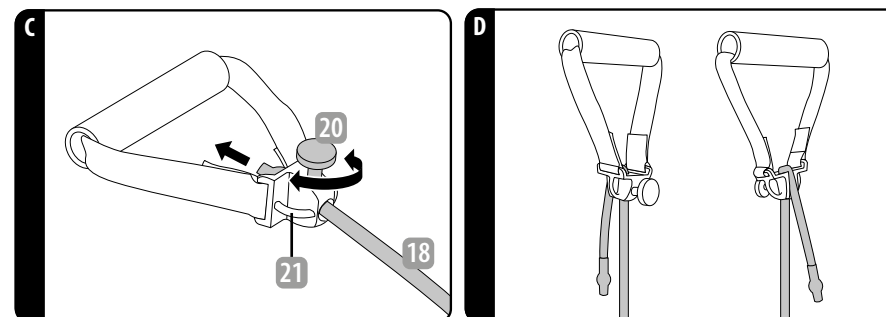
5.1.3 MONTAGGIO DELLE FASCE PER FITNESS

Se si desidera utilizzare l'allenatore per braccia e gambe senza fasce per fitness, saltare questo paragrafo.

1. Fissare le due fasce per fitness **18** con i moschettoni agli occhielli del piede di appoggio **17** sul piede di appoggio con rullo massaggiante **12**.

5.1.4 REGOLAZIONE DELLA LUNGHEZZA DELLE FASCE PER FITNESS

1. Allentare la vite di regolazione della fascia per fitness **20** sull'impugnatura **19**.
2. Tirare la fascia per fitness **18** attraverso la guida sull'impugnatura. Impostare la lunghezza desiderata. Non regolare le fasce per fitness a una lunghezza inferiore a 60 cm (vedere la marcatura sulla fascia per fitness).
3. Serrare nuovamente a fondo la vite di regolazione.
4. Fissare la parte sporgente della fascia nell'incavo dell'impugnatura.



5.1.5 UTILIZZO DELLE FASCE PER FITNESS COME EXPANDER

È possibile collegare tra loro le fasce per fitness e utilizzarle come expander per l'allenamento.

1. Rimuovere le fasce per fitness **18** dall'allenatore per braccia e gambe **1**. A tale scopo, sganciare le fasce per fitness dall'occhiello del piede di appoggio **17**.
2. Agganciare i moschettoni rispettivamente nell'occhiello per expander **21** sull'impugnatura **19** dell'altra fascia per fitness.



Se si collegano le fasce per fitness per utilizzarle come expander, è possibile anche regolare la lunghezza dell'expander. Durante la regolazione della lunghezza, prestare attenzione a regolare le due fasce per fitness esattamente alla stessa lunghezza.

5.1.6 INSERIMENTO DELLE BATTERIE

Per poter utilizzare il computer, è necessaria una batteria di tipo AAA da 1,5 V. La batteria è preinstallata e protetta da una striscia di sicurezza.

1. Prima del primo utilizzo dell'allenatore per braccia e gambe, rimuovere la striscia di sicurezza. Per inserire nuove batterie, procedere nel modo seguente:
2. Utilizzare uno strumento piatto senza bordi taglienti, ad es. un grande cacciavite a taglio per sollevare cautamente il computer **6**. Quindi, sollevare con cautela il computer dal telaio.

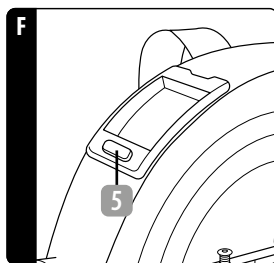
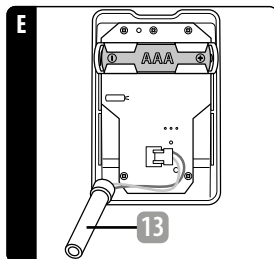
3. Inserire le batterie rispettando la corretta polarità (+ e -).

Prestare attenzione alle indicazioni riportate sulla batteria e sul vano batterie.

4. Assicurarsi che il sensore **13** del computer sia posizionato correttamente nell'alloggiamento e reinserire il computer (vedere Fig.E). Il tasto **5** deve essere rivolto verso il basso (vedere Fig.F).

5. Non appena l'indicazione sul display sbiadisce, inserire nuove batterie. Tutti i dati salvati saranno cancellati.

6. L'allenatore per braccia e gambe è ora pronto per l'uso.



5.1.7 VISUALIZZAZIONI E FUNZIONI DEL COMPUTER

Il computer dispone di un display a due righe che consente di visualizzare le diverse funzioni. La velocità è visualizzata nella riga superiore. Nella riga inferiore sono visualizzate diverse indicazioni.

Velocità	Velocità in km/h
Tempo	Durata dell'allenamento in minuti e secondi
ODO	Distanza totale dall'inserimento della batteria
GIRI/MIN	Giri di pedale al minuto
Distanza percorsa	Distanza percorsa in chilometri dall'inizio dell'esercizio
CAL	Consumo calorico approssimativo
SCAN	Ogni indicazione resta visualizzata per alcuni secondi



Cancellazione dei valori

Per cancellare tutti i valori, tenere premuto il tasto **5** per circa 3 secondi.

5.1.8 ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DEL COMPUTER

Non appena si inizia l'allenamento sull'allenatore per braccia e gambe, il computer si accende automaticamente e inizia a misurare. Se l'allenatore per braccia e gambe resta inutilizzato per più di 4 minuti, il computer si spegne automaticamente.

5.1.9 VARIAZIONE DELLA RESISTENZA DI ROTAZIONE

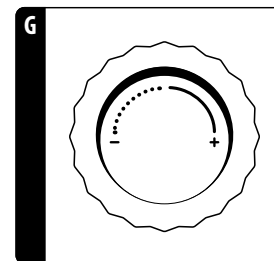
Per garantire un allenamento efficace, si ha la possibilità di modificare la resistenza alla rotazione. A tale scopo, girare la vite di regolazione **4** (vedere Fig. G).

Meno = resistenza inferiore (per principianti)

Plus = resistenza più forte (per utilizzatori avanzati e professionali).



Dopo aver girato la vite di regolazione **4** fino alla resistenza minima, si nota una notevole resistenza. Non girare la vite di regolazione oltre questa resistenza, altrimenti si allenterà.



5.1.10 REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PER PEDALI

È possibile regolare le cinghie per pedali in base alle proprie esigenze.

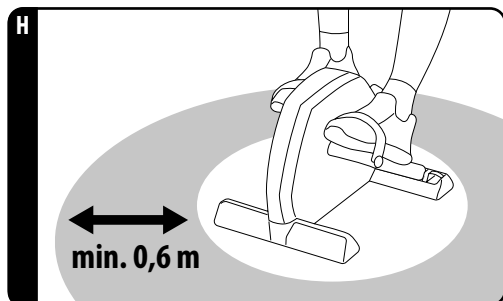
1. Ruotare la vite di fissaggio **14** in senso antiorario per allentarla. Tirare la cinghia del pedale **15** per regolare la lunghezza.
2. Quindi ruotare la vite di fissaggio in senso orario per fissare la lunghezza della cinghia del pedale.

5.2 CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

- » Se non si è in buona salute per allenarsi con l'allenatore per braccia e gambe, tale allenamento può essere dannoso per la salute. L'uso improprio dell'allenatore per braccia e gambe 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 alle proprie capacità.
- » Indossare sempre un abbigliamento sportivo appropriato e scarpe con suola antiscivolo. Prestare attenzione ad evitare che l'abbigliamento e le scarpe rimangano incastrati nell'allenatore per braccia e gambe.
- » Assicurarsi che l'allenatore per braccia e gambe sia in piano, posizionato in modo stabile e su una superficie antiscivolo. Eventualmente, posizionare un tappetino antiscivolo sotto di esso.
- » Si raccomanda di stare seduti su una superficie di seduta stabile quando si utilizza l'allenatore per braccia e gambe. Non usare l'allenatore per braccia e gambe stando in piedi.

Un allenamento regolare con l'allenatore per braccia e gambe aumenta la forma fisica, la resistenza e il benessere. Iniziare l'allenamento sull'allenatore per braccia e gambe con un carico ridotto e 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 eccessivamente. Durante l'allenamento, mantenere uno spazio libero di almeno 0,6 m intorno all'allenatore per braccia e gambe in modo da uno spazio sufficiente in caso di discesa di emergenza.



6 ALLENAMENTO

ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!

» Per evitare il rischio di aggrovigliamento, prima di iniziare gli esercizi sganciare le fasce per fitness.

6.1 MUSCOLI DELLE GAMBE

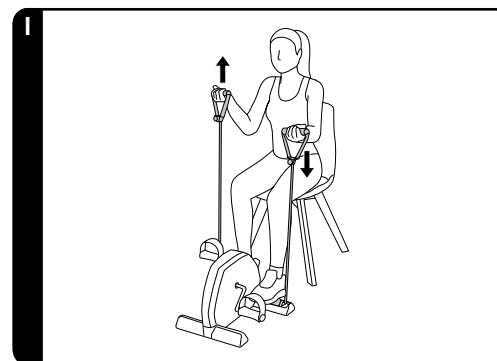
1. Posizionare l'allenatore per braccia e gambe su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi su una superficie di seduta stabile.
2. Posizionare i piedi sui pedali. Assicurarsi che i piedi siano fissati dalle cinghie per pedali e che non possano scivolare. La distanza tra l'allenatore per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

6.2 MUSCOLI DELLE BRACCIA

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

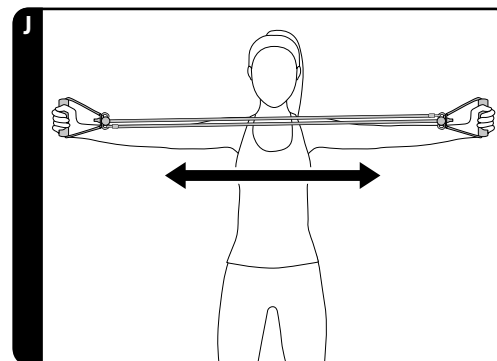
6.3 ESERCIZI CON LE FASCE PER FITNESS

1. Posizionare l'allenatore per braccia e gambe davanti a sé sul pavimento. Posizionare i piedi sui rulli massaggianti.
2. Sollevare l'impugnatura destra davanti a sé, fino all'altezza delle spalle. Abbassare contemporaneamente l'impugnatura sinistra. Sollevare quindi l'impugnatura sinistra fino all'altezza delle spalle. Abbassare l'impugnatura destra.



6.4 ESERCIZI CON L'EXPANDER

1. Stare in posizione eretta con le braccia distese in avanti.
2. Tirare l'expander verso i lati con le braccia allungate. Le braccia rimangono all'altezza delle spalle.
3. Mantenere questa posizione per un attimo e tornare poi in modo controllato alla posizione di partenza.



7 ANOMALIE E RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Possibile causa	Risoluzione
Il display non visualizza alcuna misurazione della velocità nonostante il movimento dei pedali.	Il sensore non è fissato correttamente nel supporto del display.	Utilizzare uno strumento piatto senza bordi taglienti, ad es. un grande cacciavite a taglio per sollevare cautamente il computer. Quindi, sollevare con cautela il computer dal telaio. Capovolgere il computer e fissare correttamente il sensore nel supporto del display.
	Le batterie sono scariche.	Inserire nuove batterie.

8 PULIZIA E CURA

8.1 PULIZIA

AVVISO! PERICOLO DI DANNEGGIAMENTO!

- » L'uso improprio dell'allenatore per braccia e gambe può causare danni materiali.
- » Non utilizzare detergenti aggressivi e neanche utensili di pulizia affilati e metallici, quali lame, raschietti rigidi e simili. Questi oggetti possono danneggiare le superfici.

1. Controllare a intervalli regolari (ogni 1-2 mesi) o dopo un lungo periodo di inutilizzo dell'allenatore per braccia e gambe **1** la stabilità di tutti i collegamenti a vite e a innesto, nonché le parti soggette a usura per verificare visivamente lo stato di usura o individuare eventuali rotture. Non utilizzare l'allenatore per braccia e gambe se è difettoso. Sostituire immediatamente i componenti difettosi.
2. Pulire l'allenatore per braccia e gambe con un panno leggermente inumidito. Quindi lasciar asciugare completamente tutte le parti.

8.2 CONSERVAZIONE

Conservare l'allenatore per braccia e gambe e gli accessori fuori dalla portata dei bambini, in un luogo asciutto a circa 20 °C. Proteggere l'allenatore per braccia e gambe dai raggi solari diretti, da altre fonti di calore e dal gelo.

9 DATI TECNICI

Spazio allenamento e spazio libero: 0,6 m

Superficie totale: 40,5 x 42 cm

Peso totale: ca. 4,9 kg

Dimensioni: ca. 40,5 × 42 × 30 cm

Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg

Batteria: 1 batteria AAA da 1,5 V 

Fascia per fitness:

Lunghezza	Lunghezza massima	Forza in Newton
60 cm	120 cm	28 N
70 cm	140 cm	29 N
90 cm	180 cm	30 N

Expander:

Lunghezza massima: 185 cm / 55 N

Questo prodotto è fornito con batterie del produttore Active Energy (alcaline AAA/LR03).

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

ACTIVE ENERGY

Innovent GmbH & Co. KG

Königstrasse 10C

70173 Stoccarda, Germania

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

10 INDICAZIONI PER LO SMALTIMENTO

10.1 SMALTIMENTO DELL'IMBALLAGGIO

Tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti conformemente alle normative vigenti tramite un'azienda di smaltimento rifiuti autorizzata o l'ente municipale a ciò preposto. Su richiesta, il personale dell'ente preposto allo smaltimento dei rifiuti fornirà informazioni sulle modalità di uno smaltimento corretto ed ecosostenibile. Rimuovere le batterie dall'apparecchio prima di smaltire l'apparecchio. Smaltire l'apparecchiatura dismessa separatamente dalle batterie.

10.2 SMALTIMENTO DEL PRODOTTO



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.

10.3 SMALTIMENTO DELLE 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. Coprire con del nastro adesivo i poli delle batterie e delle batterie ricaricabili contenenti litio prima del loro smaltimento al fine di evitare un cortocircuito esterno. Un cortocircuito potrebbe causare un incendio o un'esplosione. Le batterie con un maggiore contenuto di sostanze inquinanti sono anche contrassegnate dai seguenti simboli: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

11 GARANZIA

Contattare la nostra ASSISTENZA POST-VENDITA telefonicamente.

11.1 CONDIZIONI DI GARANZIA CONVENZIONALE

Gentile cliente,

La garanzia convenzionale ALDI S.r.l. (di seguito: garanzia) si aggiunge alla garanzia legale di due anni prevista dal Codice del Consumo, consentendole di richiedere, alle condizioni che seguono, le seguenti prestazioni:

Durata della garanzia:	3 anni dalla data di acquisto o di consegna della merce
Prestazioni:	Sostituzione o rimborso gratuiti
Hotline:	(A pagamento secondo tariffa rete fissa della propria compagnia Telefonica)

ALDI si riserva di valutare caso per caso quale delle sopra indicate modalità di prestazione della garanzia applicare.

Per attivare la garanzia la preghiamo di:

- Recarsi nel punto vendita in cui prodotto è stato acquistato e tenere a portata di mano la scheda di garanzia compilata e la ricevuta o lo scontrino originale

La garanzia non si estende a danni causati da:

- **eventi naturali** (p.es. fulmini, acqua, fuoco, gelo ecc.), **incidenti, trasporto, batterie che perdono liquido** oppure **utilizzo improprio**
- **danni o modifiche da parte dell'acquirente/di terzi**
- **inadempienza delle misure di sicurezza e di manutenzione, errori d'uso**
- **calcificazione, perdita di dati, programmi dannosi, bruciature dello schermo**
- **Sono esclusi dalla presente garanzia i componenti prevedibilmente soggetti ad usura (ad es. lampade, batterie, pneumatici ecc.)**

La presente garanzia si aggiunge alla garanzia legale ed i conseguenti diritti previsti dalla legge a favore dei consumatori, che acquistano i prodotti nei punti vendita di **ALDI S.r.l.**, non sono in alcun modo pregiudicati e/o limitati dalla presente garanzia ai sensi degli articoli da 128 a 135 del Codice del Consumo ove tali prodotti presentino un difetto di conformità nei 24 mesi successivi alla data di acquisto o consegna. Il difetto deve essere denunciato entro 2 mesi dalla scoperta.

Per maggiori dettagli rinviamo al seguente link www.aldi-service.it sul nostro sito web.

Per quanto riguarda l'informativa ai sensi del Codice in materia di protezione dei dati personali (D.Lgs. 196/2003) si rinvia al sito: <https://www.aldi.it/informativa-sulla-privacy/>.



ASPIRIA NonFOOD GmbH

LADEMANNBOGEN 21-23

22339 HAMBURG

GERMANY

CUSTOMER@ASPIRIA-NONFOOD.DE