



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

KAR- ÉS LÁBEDZŐ ESZKÖZ



JAVÍTÓSZOLGÁLATI HOTLINE

848578 / 851079

KÉRJÜK FORDULJON A MAGYARORSZÁGI ALDI ÁRUHÁZAKHOZ.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA: ANS-24-265

07/2025

3

ÉV JÓTÁLLÁS

TARTALOMJEGYZÉK

1 Általános tudnivalók	3
2 Biztonság	3
2.1 A jelzőszavak magyarázata	3
2.2 A szimbólumok magyarázata	3
2.3 Az elemekre vonatkozó biztonsági tudnivalók	6
2.4 Rendeltetésszerű használat	7
3 Termékáttekintés	8
4 Az első használat előtt	9
4.1 A termék és a csomag tartalmának ellenőrzése	9
5 Használat	9
5.1 A termék használata	9
5.2 Edzési tudnivalók	14
6 Edzés	15
6.1 Lábizmok	15
6.2 Karizmok	15
6.3 Gyakorlatok a fitneszszalagokkal	16
6.4 Gyakorlatok az expanderrel	16
7 Meghibásodás és hibaelhárítás	17
8 Tisztítás és ápolás	17
8.1 Tisztítás	17
8.2 Tárolás	17
9 Műszaki adatok	18
10 Ártalmatlanítási tudnivalók	19
10.1 A csomagolás ártalmatlanítása	19
10.2 A termék ártalmatlanítása	19
10.3 Az elemek ártalmatlanítása	20
11 Jótállási	20

1 ÁLTALÁNOS TUDNIVALÓK



Ez a használati útmutató (a továbbiakban „útmutató”) a termék részét képezi, és fontos információkat tartalmaz az üzembe helyezéssel és használattal kapcsolatban.

A termék használata előtt figyelmesen olvassa el az útmutatót, különös tekintettel a „Biztonság” című fejezetre. Az útmutató be nem tartása súlyos sérüléseket és/vagy a termék károsodását eredményezheti.

Őrizze meg ezt az útmutatót a jövőbeli felhasználás céljából. Amennyiben továbbadja a terméket, akkor feltétlenül mellékelje ezt az útmutatót is. Ha szüksége van az útmutató digitális példányára, kérjük, forduljon a szervizközponthoz.

2 BIZTONSÁG

2.1 A JELZŐSZAVAK MAGYARÁZATA

Ebben az útmutatóban, a terméken és/vagy a csomagoláson a következő jelzőszavakat alkalmazzuk.

⚠ FIGYELMEZTETÉS!

»Ez a jelzőszó olyan veszélyes helyzetet jelez, amely halálos kimenetelű vagy súlyos sérüléshez vezethet, amennyiben nem kerülik el.

⚠ VIGYÁZAT!

»Ez a jelzőszó olyan veszélyes helyzetet jelez, amely könnyű vagy közepes fokú sérülésekhez vezethet, amennyiben nem kerülik el.

ℹ ÉRTESÍTÉS!

»Ez a jelzőszó olyan veszélyes helyzetet jelez, amely anyagi kárhoz vezethet, amennyiben nem kerülik el.

2.2 A SZIMBÓLUMOK MAGYARÁZATA

Ebben az útmutatóban, a terméken és a csomagoláson a következő szimbólumokat alkalmazzuk.



Ez a szimbólum további hasznos információkkal szolgál az összerakást és a használatot illetően.





Megfelelőségi nyilatkozat (lásd a „Megfelelőségi nyilatkozat” című fejezetet): Az ezzel a szimbólummal megjelölt termékek megfelelnek az Európai Gazdasági Térség minden vonatkozó közösségi előírásának.



Ne használja a készüléket állva!



www.tuv.com
ID 1111297031

Ellenőrzött biztonság: Az ezzel a jellel ellátott termékek megfelelnek a német termékbiztonsági törvény (Produktsicherheitsgesetz – ProdSG) követelményeinek.



Ez a szimbólum egyenárammal üzemeltethető árucikkeket jelöl



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



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



Maximális terhelhetőség: 130 kg



Gyártási dátum

2.3. ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

A kar- és lábedző eszköz megfelel az EN ISO 20957-1:2024 és az EN ISO 20957-5:2016 európai szabványokra vonatkozó követelményeknek, a H (H = háztartási használatra) alkalmazási osztálynak és a C (= kis pontosság) pontossági osztálynak. A kar- és lábedző eszköz nem alkalmas nagy pontosságot igénylő célokra. A kar- és lábedző eszközt az EN ISO 20957-1:2024 és EN ISO 20957-5:2016 európai szabványokban meghatározott biztonsági tényezők szerint bevizsgálták.

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

- » A kar- és lábedző eszközt olyan személyek, akik nincsenek fizikai, érzékelési vagy mentális képességeik teljes birtokában, illetve akik nem rendelkeznek kellő tapasztalattal és tudással (mint például a gyerekek) nem, illetve kizárólag felügyelet mellett, és abban az esetben használhatják, ha elmagyarázták nekik a kar- és lábedző eszköz biztonságos használatát, és tisztában vannak az ehhez kapcsolódó veszélyekkel. Gyermek nem játszhat a kar- és lábedző eszközzel és annak alkatrészeivel.
- » Tisztítást és felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek.
- » Üzemelés közben ne hagyja felügyelet nélkül a kar- és lábedző eszközt.
- » A kar- és lábedző eszköz nem játékszer. Ha gyermekek a fitnessszalagokkal játszanak, fulladásveszély és ütődés okozta sérülésveszély áll fenn (pl. a hirtelen elengedés következtében). Ne hagyjon gyermekeket felügyelet nélkül a kar- és lábedző eszközzel.
- » Ügyeljen arra, hogy a gyermekek ne nyelhessenek le apró alkatrészeket, így például csavarokat.

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » Ne feledje el elolvasni ezeket az óvintézkedéseket, nehogy megsérüljön!
- » A kar- és lábedző eszköz használata előtt kérje háziorvosa tanácsát. A várandós nők legyenek különösen óvatosak.
- » A kar- és lábedző eszközt használat után úgy hagyja hátra, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló részekben.
- » Ügyeljen arra, hogy a kar- és lábedző eszköz biztosan álljon. Kizárólag szilárd, sík és csúszásbiztos felületen végezzen testedzést.
- » Ne használja a kar- és lábedző eszközt állva.
- » Szakszerűtlen vagy túlzott mértékű edzés esetén az egészségre gyakorolt ártalmas hatások nem zárhatók ki.
- » Fájdalom, hányinger, szédülés, gyengeség vagy mellkasi fájdalom esetén azonnal fejezze be az edzést, és forduljon orvoshoz.
- » A felhasználó testsúlya nem haladhatja meg a 130 kg-ot! Ellenkező esetben sérülés vagy anyagi kár következhet be.
- » Mindig ügyeljen arra, hogy edzés közben a fitnessszalag markolatait szorosan kell fogni. Ha a fitnessszalag erőteljes megfeszítés alatt kicsúszik a kezéből, akkor ez tompa ütés miatti sérülést okozhat.

- » Soha ne lépje túl a megengedett maximális kihúzási hosszt (lásd a Műszaki adatok c. fejezetet). A fitnessszalagok elszakadhatnak, és sérüléseket okozhatnak.
- » Óvja a fitnessszalagokat a közvetlen napsugárzástól.
- » Minden egyes edzés előtt ellenőrizze a fitnessszalagokat, hogy nem sérültek-e meg. Ne használja a fitnessszalagokat, ha a szíjakon, a karabinereken vagy a fitnessszalagokon lyukak, repedések vagy szétrepedt varratok találhatók.
- » Soha ne rögzítse a fitnessszalagokat ajtókhöz, ablakokhoz vagy egyéb tárgyakhoz.
- » Rendszeresen ellenőrizze a kar- és lábedző eszközt, hogy nincsen-e rajta sérülés vagy kopás (pl. a csatlakozásokon, pedálokon stb.). A kar- és lábedző eszköz biztonságossága ellenkező esetben nem biztosítható.
- » Az edzés helyszíne körül legalább 60 cm helyet kell szabadon hagyni. A szabadon hagyott helynek, ahonnan a kar- és lábedző eszközhöz hozzáférnek, legalább 60 cm-rel nagyobbak kell lennie, mint az edzés helyének. Ennek a szabadon hagyott helynek magában kell foglalnia a vészhelyzeti leszállási helyet is. Amennyiben a különböző edzőfelszereléseket egymás közvetlen közelében állítja fel, a szabadon hagyott helyen is osztozhatnak.

2.3 AZ ELEMEKRE VONATKOZÓ BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

⚠ FIGYELMEZTETÉS! ROBBANÁSVESZÉLY!

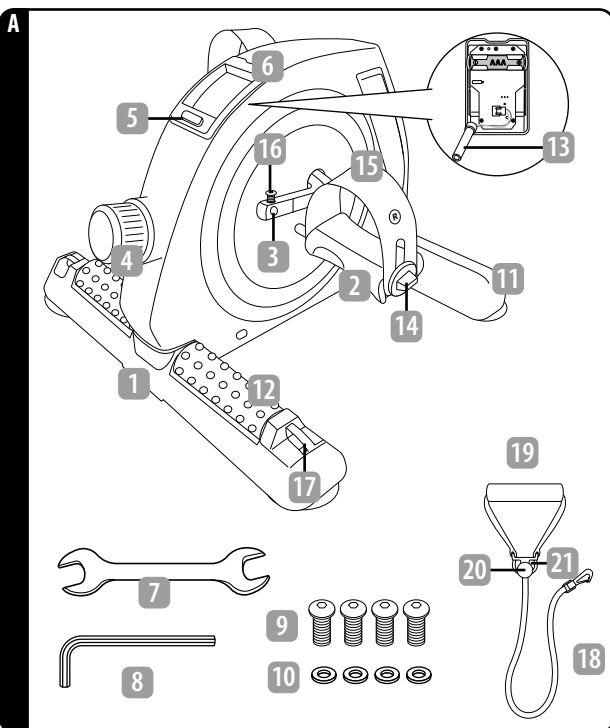
- » Az elemek felrobbanhatnak, ha erősen felmelegednek.
- » Ne tegye ki az elemeket túlzott hőnek, és ne dobja őket nyílt lángba.
- » Ne zárja rövide az elemeket.
- » Az elemek behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polarításra (+ és -).
- » Ne tölts fel újra a nem tölthető elemeket.
- » Soha ne keverjen egymással különböző típusú vagy különböző gyártóktól származó elemeket. Mindig egyszerre cserélje ki az összes elemet. Ne keverjen egymással új és régi elemeket.
- » Ne hegessen vagy forrasszon az elemek közvetlen közelében.
- » Ne szedje szét az elemeket.
- » Az elemek gyermekek elől elzárva tartandók.
- » Ne engedélyezze gyermekek számára, hogy egyedül cseréljék ki az elemeket.
- » A nem használt elemeket eredeti csomagolásában tárolja, és tartsa távol őket a fémtárgyaktól.
- » Vegye ki az elemeket a kar- és lábedző eszközéből, ha hosszabb ideig nem használja.
- » Soha ne érjen a kifolyt elemekhez védelem nélkül. Mindig viseljen védőkesztyűt, ha kifolyt elemet kezel. Amennyiben a kifolyt elemfolyadék a bőréhez ér, azonnal öblítse le a bőrfelületet vízzel. Amennyiben a folyadék a szemével vagy a szájával érintkezésbe kerül, azonnal forduljon orvoshoz.

- » Az elemek lenyelése életveszélyes! Tartsa távol az elemeket a gyermekektől.
- » Töltés előtt mindig vegye ki az újratölthető elemeket a készülékből.
- » A majdnem teljesen lemerült, ill. lemerült elemeket távolítsa el a készülékből. Fokozott kifolyásveszély áll fenn! A lemerült elemeket szakszerűen kell ártalmatlanítani (lásd: „Ártalmatlanítás”).

2.4 RENDELTETÉSSZERŰ HASZNÁLAT

A kar- és lábedző eszközt kizárólag fitness- és erőnléti edzés céljára tervezték. Kizárólag személyes használatra szolgál, ipari/kereskedelmi célú felhasználásra nem alkalmas. A kar- és lábedző eszköz a H (= háztartási használatra) alkalmazási osztálynak és a C (= kis pontosság) pontossági osztálynak felel meg. A kar- és lábedző eszközt kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenesnek minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A kar- és lábedző eszköz nem játékszer. A kar- és lábedző eszköz nem orvostechnikai eszköz. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

3 TERMÉKÁTTEKINTÉS



- | | |
|--------------------------|--|
| 1 Kar- és lábedző eszköz | 12 Tartóláb masszírozógörgővel (elől) |
| 2 Pedál, 2 db | 13 Érzékelő |
| 3 Pedálrögztítő | 14 Rögzítőcsavar |
| 4 Beállítócsavar | 15 Pedálszija |
| 5 Gomb | 16 Hengercsavarok (előre beszerelve), fekete, 2 db |
| 6 Számítógép | 17 Fűzőlyuk a tartólábon |
| 7 Csavarkulcs | 18 Fitneszszalag, 2 db |
| 8 Imbuszkulcs | 19 Markolat |
| 9 Hengercsavarok, 4 db | 20 Fitneszszalag-beállítócsavar |
| 10 Alátétek, 4 db | 21 Fűzőlyuk az expanderen |
| 11 Kis tartóláb (hátsó) | Használati útmutató |

4 AZ ELSŐ HASZNÁLAT ELŐTT

4.1 A TERMÉK ÉS A CSOMAG TARTALMÁNAK ELLENŐRZÉSE

ÉRTESTÍTÉS! KÁROSODÁS VESZÉLYE!

» Ha a csomagolást figyelmetlenül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a kar- és lábedző eszközben. A csomagolás kinyitásakor ezért óvatosan járjon el.

Vegye ki a kar- és lábedző eszközt 1 a csomagolásból és ellenőrizze, hogy a kar- és lábedző eszközön vagy az egyes alkatrészekén vannak-e sérülések. Amennyiben igen, ne használja a kar- és lábedző eszközt. Forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztatón megadott szervizcímen.

5 HASZNÁLAT

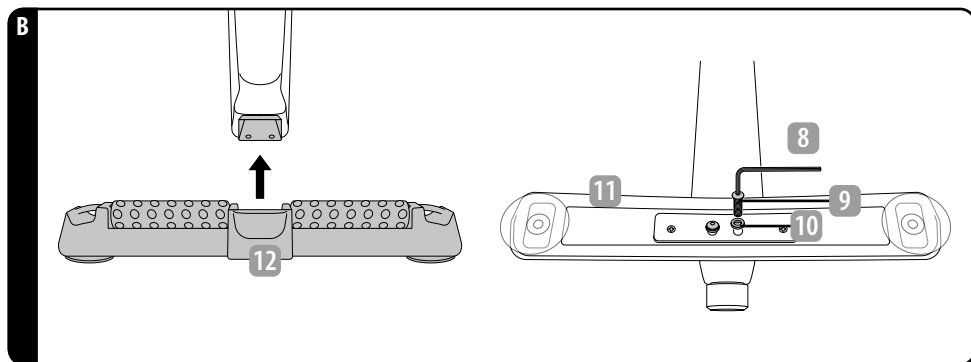
5.1 A TERMÉK HASZNÁLATA

5.1.1 TARTÓLÁBAK FELSZERELÉSE

Lépésről lépésre tartsa be az útmutatót, hogy elkerülje az esetleges hibákat a felépítés és az alkalmazás során. A kar- és lábedző eszköz már előre össze van szerelve, ezért összeszerelése mindössze néhány kézmozdulattal elvégezhető.

1. Vegye ki az előre összeszerelt kar- és lábedző eszközt 1 a csomagolásból, és helyezze le egy stabil és sík padlóra.
2. Csatlakoztassa a tartólábat a masszírozógörgővel 12 az első foglalatra (lásd: B ábra).
3. Helyezzen rá egy-egy alátétet 10 a hengercsavarokra 9. Az alátétek célja, hogy megakadályozzák, hogy a hengercsavarok a kar- és lábedző eszköz használata során előforduló vibrációknak köszönhetően maguktól kioldódjanak.

4. Csavarozza rá a nagy tartólábat a masszírozógörgővel két hengercsavarral a csomagban található imbuszkulccsal **8** (lásd: B ábra).
5. Ismételje meg az utolsó két lépést a kis tartólábbal **11** a hátsó rögzítőn.



5.1.2 A PEDÁLOK FELSZERELÉSE

1. A pedálok a pedálhurokon és a pedálrögzítőkön **3** az „L” (bal) és az „R” (jobb) betűvel vannak megjelölve. Ügyeljen arra, hogy az összeszerelés során a jelölések egyezzenek. Vegye figyelembe a pedálokon feltüntetett segédletet.
2. Oldja ki az előre beszerelt fekete színű hengercsavarokat **16**.
3. Helyezze a pedált **2** a pedálrögzítőbe **3**, és csavarja be teljesen a pedált a csomagban található csavarkulcs segítségével **7**. A jobb oldali „R” jelöléssel ellátott pedált az óramutató járásával megegyező irányban kell becsavarni. A bal oldali „L” jelöléssel ellátott pedált az óramutató járásával ellentétes irányban kell becsavarni.
4. Csavarozza be a fekete hengercsavarokat **16** a pedálrögzítőn **3** az imbuszkulcs **8** segítségével. A fekete hengercsavarokat **16** nem lehet teljesen becsavarni, mivel csak kiegészítő pedálrögzítésként szolgálnak.

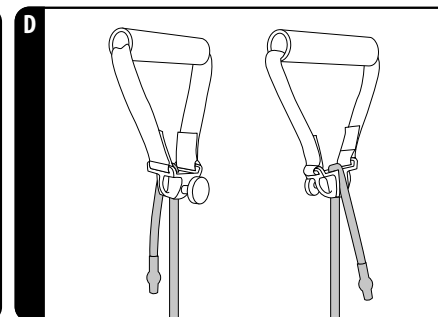
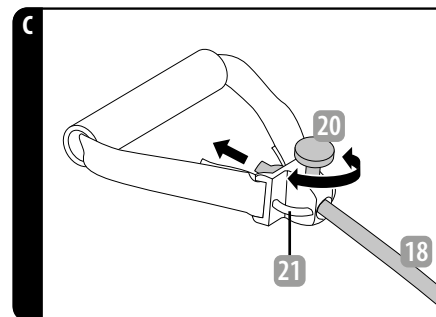
5.1.3 A FITNESZSZALAGOK FELSZERELÉSE

Amennyiben a kar- és lábedző eszközt fitnessszalagok nélkül kívánja használni, ugorja át ezt a lépést.

1. Rögzítse a két fitnessszalagot **18** a karabinerekkel a tartólábon lévő fűzőlyukba **17** a masszírozógörgős **12** tartólábon.

5.1.4 FITNESZSZALAGOK HOSSZÁNAK BEÁLLÍTÁSA

1. Oldja ki a fitnessszalag beállítócsavarját **20** a markolaton **19**.
2. Húzza át a fitnessszalagot **18** a markolatban lévő vezetőn. Állítsa be a kívánt hosszt. Ne állítsa be a fitnessszalagokat 60 cm alatti hosszúságra (lásd a fitnessszalagon lévő jelöléseket).
3. Húzza meg újra a beállítócsavart.
4. Rögzítse a túllógó szalagot a markolaton lévő mélyedésbe.



5.1.5 FITNESZSZALAGOK HASZNÁLATA EXPANDERKÉNT

A fitnessszalagokat összekapcsolhatja egymással, majd ezután expanderként testedzésre használhatja őket.

1. Válassza le a fitnessszalagokat **18** a kar- és lábedző eszközről **1**. Ehhez akassza ki a fitnessszalagokat a tartólábon lévő fűzőlyukból **17**.
2. Akasszon be egy-egy karabinert az expanderen lévő fűzőlyukba **21** a másik fitnessszalag markolatán **19**.



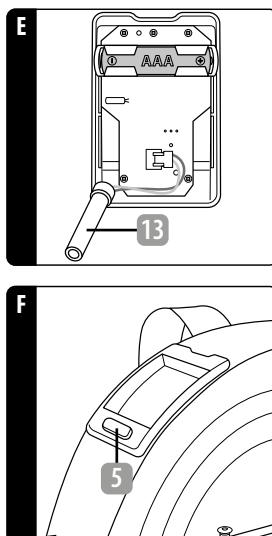
Ha a fitnessszalagokat egymással összekapcsolja és expanderként használja, az expander hosszúságát is beállíthatja. A hossz beállításakor ügyeljen arra, hogy a fitnessszalagokat egyenlő hosszúságúra állítsa be.

5.1.6 ELEMÉK BEHELYEZÉSE

A számítógép használatához használjon 1,5 V-os AAA elemet. Az elem előre be van helyezve, és egy biztonsági szalaggal van biztosítva.

1. A kar- és lábedző eszköz első használata előtt távolítsa a biztonsági szalagot. Az elem behelyezéséhez a következőképpen járjon el:
2. Használjon lapos szerszámot, éles szélek nélkül, pl. egy nagyméretű csillagsavarhúzó a számítógép 6 óvatos megemeléséhez. Ezután óvatosan emelje ki a számítógépet a keretből.
3. Assicurarsi che il sensore 13 del computer sia posizionato correttamente. Az elem behelyezésekor ügyeljen a megfelelő polarításra (+ és -). Vegye figyelembe az elemen és az elemtartó rekeszen feltüntetett adatokat.
4. Ügyeljen arra, hogy a számítógép érzékelője 13 megfelelően helyezkedjen el a házban, és helyezze be újra a számítógépet (lásd: E ábra). A gombnak 5 lefelé kell néznie (lásd: F ábra).
5. Amint a kijelző elhalványodik, elemet kell cserélnie. Az összes elmentett adat törlődik.

A kar- és lábedző eszköz immár üzemkész.



5.1.7 A SZÁMÍTÓGÉP KIJELZÉSEI ÉS FUNKCIÓI

A számítógép egy kétjegyű kijelzővel van ellátva, amely a különböző funkciókat ki tudja jelezni. A felső sor a sebességet mutatja. Az alsó sorban különböző kijelzések állnak a rendelkezésére.

Sebesség	Sebesség km/h-ban
Idő	Edzésidő (percben és másodpercben)
ODO	Teljes megtett távolság az elem behelyezése óta
FORD/PERC	Pedálfordulat percenként
Távolság	Az edzés kezdete óta megtett távolság kilométerben
KAL	Hozzávetőlegesen elégetett kalóriamennyiség
SCAN	Minden kijelzés egy másodpercig jelenik meg



Az értékek törlése

Az összes érték törléséhez tartsa lenyomva a gombot 5 kb. 3 másodpercig.

5.1.8 A SZÁMÍTÓGÉP BE- ÉS KIKAPCSOLÁSA

Amint megkezdí az edzést a kar- és lábedző eszközön, a számítógép magától bekapcsol, és megkezdí a mérést. Amennyiben a kar- és lábedző eszközt 4 percnél hosszabb ideig nem használják, a számítógép automatikusan kikapcsol.

5.1.9 A FORGÁSI ELLENÁLLÁS VÁLTOZTATÁSA

A hatékony edzés érdekében lehetőség van a forgási ellenállás módosítására.

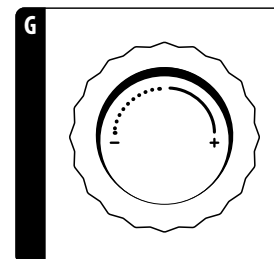
Ehhez forgassa el a beállítócsavart 4 (lásd: G ábra).

Mínusz = kis ellenállás (kezdőknek).

Plusz = nagyobb ellenállás (haladóknak és profiknak).



Ha a beállítócsavart 4 elforgatta a legkisebb ellenállásig, jelentős ellenállást fog érezni. Ne forgassa el a beállítócsavart ezen az ellenálláson túl, mivel a beállítócsavar ellenkező esetben kioldódik.



5.1.10 A PEDÁLSZÍJAK BEÁLLÍTÁSA

A pedálszíjak tetszés szerint beállíthatók.

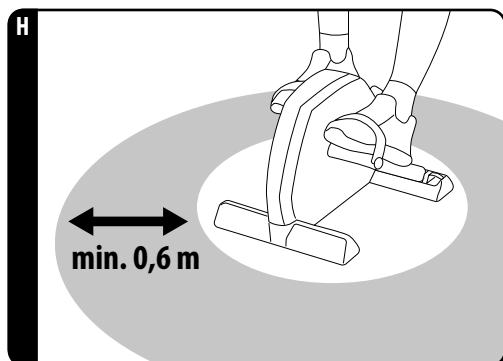
1. Kioldáshoz csavarja a rögzítőcsavart 14 az óramutató járásával ellentétes irányban. Húzza meg a pedálszíjat 15 a hossz beállításához.
2. Ezután forgassa el a rögzítőcsavart az óramutató járásával megegyező irányban a pedálszík hosszának rögzítéséhez.

5.2 EDZÉSI TUDNIVALÓK

⚠ VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

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

A kar- és lábedző eszközzel végzett rendszeres edzés növeli a fizikai erőnlétet, javítja az állóképességet, és jó közérzetet biztosít. A kar- és lábedző eszközzel való edzést kis terheléssel és sebességgel kezdje el. Lassan növelje a terhelést és a sebességet. Tartson rendszeres szünetet az edzés alatt és az edzések között. Fontos, hogy az edzést a testi adottságaihoz igazítsa, és ne terhelje túl magát. Edzés közben hagyjon szabadon egy legalább 0,6 m-es területet a kar- és lábedző eszköz körül, hogy egy fellépő veszély esetén legyen elegendő helye leszállni az eszközről:



6 Edzés

VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!

- » Az összegabalyodás megelőzése érdekében akassza ki a fitnessszalagokat, mielőtt elkezdené a gyakorlatokat.

6.1 LÁBIZMOK

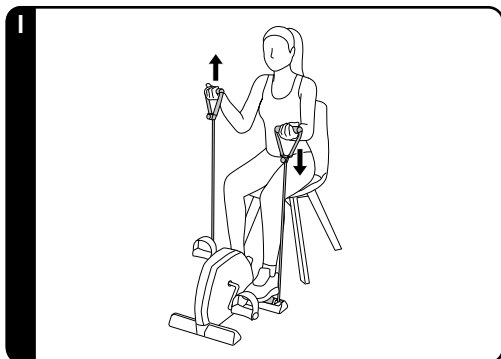
1. Állítsa a kar- és lábedző eszközt egy sima, stabil és csúszásmentes felületre, és helyezkedjen el egy stabil ülésen.
2. Helyezze a lábát a pedálokra. Ügyeljen arra, hogy lábát rögzítsék a lábtartó szíjak, és ne csússzon le a lába. A kar- és lábedző eszköz és az ülés közötti távolságnak elég nagynek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

6.2 KARIZMOK

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

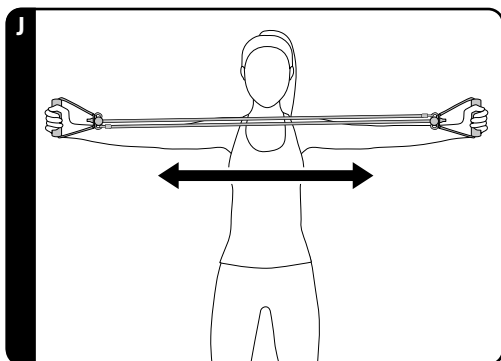
6.3 GYAKORLATOK A FITNESZSZALAGOKKAL

1. Helyezze le a kar- és lábedző eszközt maga elé. Helyezze rá a lábait a masszírozógörgőkre.
2. Húzza maga előtt felfelé a jobb oldali markolatot egészen vállmagasságig. Ezzel egyidejűleg engedje le a bal oldali markolatot. Ezután húzza fel a bal oldali markolatot vállmagasságba. Engedje le a jobb oldali markolatot.



6.4 GYAKORLATOK AZ EXPANDERREL

1. Álljon egyenesen, előrenyújtott karral.
2. Húzza szét az expandert nyújtott karral. A karjait tartsa vállmagasságban.
3. Tartsa meg egy pillanatra ezt a pozíciót, és kontrollált mozgással térjen vissza a kiindulási helyzetbe.



7 MEGHIBÁSODÁS ÉS HIBAELHÁRÍTÁS

Probléma	Lehetséges ok	Megoldás
A kijelző a pedál mozgása ellenére nem méri a sebességet.	Az érzékelő nincs megfelelően a kijelzőtartóra rögzítve.	Használjon lapos szerszámot, éles szélek nélkül, pl. egy nagyméretű csillagsavarhúzót a számítógép óvatos megemeléséhez. Ezután óvatosan emelje ki a számítógépet a keretből. Fordítsa meg a számítógépet, és rögzítse újra megfelelően az érzékelőt a kijelzőtartóban.
	Az elemek lemerültek.	Helyezzen be új elemeket.

8 TISZTÍTÁS ÉS ÁPOLÁS

8.1 TISZTÍTÁS

ÉRTESETÍTÉS! KÁROSODÁS VESZÉLYE!

- »A kar- és lábedző eszköz szakszerűtlen kezelése károsodást okozhat.
- »Ne használjon agresszív tisztítószerket, illetve erős és fémes tisztítóeszközöket, így pl. késeket, kemény spatulákat és ehhez hasonlókat. Ezek megrongálhatják a különböző felületeket.

1. Rendszeres időközönként (1-2 havonta) vagy amennyiben a kar- és lábedző eszközt (1) hosszabb ideig nem használja, ellenőrizze az összes csavaros és dugós csatlakozást, illetve kopó alkatrészeket, hogy nem láthatók-e rajtuk a kopás jelei és nem törtek-e el. Ne használja a kar- és lábedzőt, ha az meghibásodott. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket.
2. Enyhén megnedvesített törlőkendővel tisztítsa meg a kar- és lábedző eszközt. Ezután hagyja teljesen megszáradni az összes alkatrészt.

8.2 TÁROLÁS

A kar- és lábedző eszközt és annak tartozékait gyermekek elől elzárva, száraz helyen, kb. 20 °C-on tárolja. Óvja a kar- és lábedző eszközt a közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrásoktól, valamint a fagytól.

9 MŰSZAKI ADATOK

Edző- és szabad terület: 0,6 m

Teljes terület: 40,5 x 42 cm

Teljes súly: kb. 4,9 kg

Méret: kb. 40,5 × 42 × 30 cm

Maximális terhelhetőség: 130 kg

Elem: 1 db AAA, 1,5 V 

Fitnesszsalag:

Hosszúság	Maximális nyújtási hossz	Erő newtonban
60 cm	120 cm	28 N
70 cm	140 cm	29 N
90 cm	180 cm	30 N

Expanderrel:

Maximális nyújtási hossz: 185 cm / 55 N

A terméket Active Energy márkájú elemekkel (Alkaline AAA/LR03) szállítjuk.

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

ACTIVE ENERGY

Innovent GmbH & Co. KG

Königstraße 10C

70173 Stuttgart, Németország

+49 (0) 711 222 54 465

info@innovent-europe.de

10 ÁRTALMATLANÍTÁSI TUDNIVALÓK

10.1 A CSOMAGOLÁS ÁRTALMATLANÍTÁSA

Valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről. A készülék ártalmatlanítása előtt vegye ki az akkumulátorokat a számítógépből. A kiselejtezett készüléket és az akkumulátorokat külön-külön ártalmatlanítsa.

10.2 A TERMÉK ÁRTALMATLANÍTÁSA



Az áthúzott kerek szemetesekut ábrázoló szimbólum azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. A fogyasztókat törvény kötelezi arra, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket hasznos élettartamuk végén a szétválogatott települési hulladéktól elkülönítve gyűjtsék. Ezzel biztosítható a környezetbarát és erőforrás-kímélő újrahasznosítás.

Azokat az elemeket és akkumulátorokat a gyűjtőhelyre történő leadás előtt le kell választani a készülékről és a kijelölt hulladékgyűjtő helyre kell vinni, amelyeket elektromos vagy elektronikus készülék nem foglal magába és amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók. Ugyanez vonatkozik azokra a lámpákra is, amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók a készülékből. A magánháztartásból származó elektromos és elektronikus készülékek tulajdonosai a WEEE 2012/19-es előírásainak megfelelően a hulladékkezelő vállalatok gyűjtőhelyein, vagy a gyártók ill. forgalmazók által kialakított gyűjtőhelyeken adhatják le azokat. A régi készülékek leadása díjtalan. Az elektromos és elektronikus berendezéseket a legalább 400 m²-es eladótérrel rendelkező kereskedők kötelesek visszavenni. Ugyancsak kötelesek visszavenni az elektromos és elektronikus berendezések számára legalább 400 m²-es raktárterülettel rendelkező távértékesítő kereskedők. A forgalmazók észszerű távolságon belül biztosított megfelelő visszaküldési lehetőség biztosításával általában kötelesek gondoskodni a régi készülékek díjmentes visszavételéről. A fogyasztóknak lehetőségük van régi készüléket díjmentesen leadni a forgalmazónál, aki köteles azt visszavenni, ha Ön új, azonos értékű, lényegében azonos funkciójú készüléket vásárol. Ez a lehetőség magánháztartásba történő szállítás esetén is fennáll. A forgalmazó az adásvételi szerződés megkötésekor köteles megkérdezni a fogyasztót a visszaadási szándékról. Ezen túlmenően a fogyasztók a régi készülékeket ingyenesen leadhatják a forgalmazó gyűjtőhelyén, aki köteles azokat visszavenni, anélkül, hogy ez új készülék vásárlásához kapcsolódna. Az egyes eszközök élhossza azonban nem haladhatja meg a 25 cm-t.

10.3 AZ ELEMEK ÁRTALMATLANÍTÁSA



Az elemek és akkumulátorok nem dobhatók a háztartási hulladékba. A fogyasztók törvényileg kötelesek szelektíven ártalmatlanítani az elemeket és akkumulátorokat. Az elemek és akkumulátorok ingyenesen leadhatók az Önközségének/városrészének gyűjtőhelyén, illetve kereskedelmi helyeken annak érdekében, hogy környezetbarát ártalmatlanításukról és az értékes nyersanyagok újrahasznosításáról gondoskodhassanak. Szakszerűtlen ártalmatlanításuk esetén mérgező anyagok juthatnak a környezetbe, amelyek ártalmas hatást gyakorolhatnak emberekre, állatokra és növényekre. Az elektromos készülékekben található elemeket és akkumulátorokat lehetőség szerint a készüléktől külön kell ártalmatlanítani. Az elemeket és akkumulátorokat csak lemerült állapotban adja le. Lehetőség szerint az egyszerű használatos elemek helyett használjon inkább újratölthető elemeket. Lítiumtartalmú elemek és akkumulátorok esetén a leadás előtt ragassza le a pólusokat a külső rövidzárlat megelőzése érdekében. A rövidzárlat tűzhöz vagy robbanáshoz vezethet. A magas károsanyag-tartalmú elemek az alábbi jelölésekkel vannak ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

11 JÓTÁLLÁSI

Kérjük jótállási igényérvényesítés esetén forduljon a termékkel és az annak vételéről kiállított számlával / nyugtával a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

11.1 JÓTÁLLÁSI TÁJÉKOZTATÓ

A fogyasztóval szerződést kötő (a jótállásra kötelezett) vállalkozás cégneve és címe:
ALDI Magyarország Élelmiszer Bt. (Mészárosok útja 2., 2051 Biatorbágy, HUNGARY).

11.2 A JÓTÁLLÁSSAL KAPCSOLATOS ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

A fogyasztó és vállalkozásunk közötti szerződés keretében eladott, jogszabály alapján kötelező jótállás alá tartozó új tartós fogyasztási cikkekre (a vonatkozó jogszabály mellékletében meghatározott, jellemzően 10.000,- Ft eladási ár feletti termékek) előírt kötelező jótállási idő

- a) **10 000** forintot elérő, de 100 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén **1 év**,
- b) **100 000** forintot meghaladó, de 250 000 forintot meg nem haladó eladási ár esetén **2 év**,
- c) **250 000** forint eladási ár felett **3 év**.

Vállalkozásunk ugyanakkor a jelen jótállási jegyen feltüntetett, Magyarország területén fogyasztónak minősülő személyek által vásárolt, ekként megjelölt, új tartós fogyasztási cikk esetén az erre vonatkozó alábbi feltételek mellett **3 évre** vállal jótállást, függetlenül attól, hogy a fogyasztási cikk jogszabály előírása alapján egyébként kötelező jótállás alá tartozik-e.

A jótállás nem vonatkozik a fogyó-kopó alkatrészek (pl. világítótestek, akkumulátor kapacitás, gumibroncsok, védő-, takaróanyagok) rendes elhasználódására, mindez azonban nem érinti a fogyó-kopó alkatrészeknek a polgári jog fogalomhasználatára szerinti „hibás” volta esetén fennálló jótállási kötelezettséget.

A jótállási igény a jótállási határidőben érvényesíthető. A határidő elmulasztása jogvesztéssel jár. Ha vállalkozásunk a jótállási kötelezettségének a fogyasztó felhívására - megfelelő határidőben - nem tesz eleget, a jótállási igény a felhívásban tűzött határidő elteltétől számított **3 hónapon** belül akkor is érvényesíthető bíróság előtt, ha a jótállási idő már eltelt. E határidő elmulasztása

jogvesztéssel jár. A fogyasztó általi használat során keletkező sérülésekre (pl. karcok, horpadások, törések) a jótállás nem vonatkozik.

A jótállási határidő a fogyasztási cikk fogyasztó részére történő átadása napjával, vagy ha az üzembe helyezést vállalkozásunk vagy annak megbízottja végzi, az üzembe helyezés napján kezdődik. Ha a fogyasztó a fogyasztási cikket az átadástól számított hat hónapon túl helyeztetni üzembe, akkor a jótállási határidő kezdő időpontja a fogyasztási cikk átadásának napja. A fogyasztási cikk kijavítása esetén a jótállás időtartama meghosszabbodik a javításra átadás napjától kezdve azzal az idővel, amely alatt a fogyasztó a fogyasztási cikket a hiba miatt rendeltetésszerűen nem használhatta. A fogyasztási cikknek a kicseréléssel vagy a kijavítással érintett részére a jótállási határidő újból kezdődik. Ezt a szabályt kell alkalmazni arra az esetre is, ha a kijavítás következményeként új hiba keletkezik. Az önként vállalt jótállás időtartama alatt a jótállási idő nem indul újra, kivéve, amennyiben a kicserélésre vagy kijavításra a jogszabályban előírt jótállási idő alatt kerül sor. Ebben az esetben a jogszabály szerinti jótállási időtartam indul újra.

A jótállás a fogyasztó jogszabályból eredő jogait nem érinti. Fogyasztói jogvita esetén a fogyasztó a megyei (fővárosi) kereskedelmi és iparkamarák által működtetett békéltető testület eljárását is kezdeményezheti.

A jótállásból eredő jogokat a fogyasztási cikk tulajdonosa, ill. a fogyasztási cikk tulajdonjogának átruházása esetén az új tulajdonos érvényesítheti, feltéve, hogy fogyasztónak minősülnek.

A jótállásból eredő jogok a jótállási jeggyel érvényesíthetőek, amelynek nem tehető feltételévé a fogyasztási cikk felbontott csomagolásának a fogyasztó általi visszaszolgáltatása. A jótállási jegyen nem rögzített szabályok vonatkozásában a mindenkor hatályos vonatkozó magyar jogszabályi előírások irányadók. A jótállási jegy szabálytalan kiállítása vagy a jótállási jegy fogyasztó rendelkezésére bocsátásának elmaradása a jótállás érvényességét nem érinti. A jótállási jegy fogyasztó rendelkezésére bocsátásának elmaradása esetén a szerződés megkötését bizonyítottan kell tekinteni, ha az ellenérték megfizetését igazoló bizonylatot - számlát vagy nyugtát - a fogyasztó bemutatja. Ebben az esetben a jótállásból eredő jogok a számlával, ill. nyugtával érvényesíthetőek.

A fogyasztó mindennemű jótállási igényét érvényesítheti a magyarországi ALDI áruházakban, míg a kijavítás, ill. bizonyos esetekben a kicserélés (szükség szerint a teljes fogyasztási cikknek vagy csak egyes alkatrészeinek a kicserélése) iránti igény a fogyasztó választása szerint a vállalkozásunk székhelyén, bármely telephelyén, fióktelepén és a jelen jótállási tájékoztatóban feltüntetett **JAVÍTÓSZOLGÁLTATNÁL** közvetlenül is érvényesíthető. Utóbbi esetben a fogyasztó a kijavítás, ill. kicserélés lebonyolításának részleteit a **JAVÍTÓSZOLGÁLTATALLAL** közvetlenül egyeztet.

A jótállási kötelezettség teljesítésével kapcsolatos költségek vállalkozásunkat terhelik. Ha a fogyasztási cikk meghibásodásában a fogyasztót terhelő karbantartási kötelezettség elmulasztása is közrehatott, a jótállási kötelezettség teljesítésével felmerült költségeket közrehatása arányában a fogyasztó köteles viselni, ha a fogyasztási cikk karbantartására vonatkozó ismeretekkel rendelkezett, vagy ha vállalkozásunk e tekintetben tájékoztatási kötelezettségének eleget tett. Kicserélés vagy elállás esetén a fogyasztó nem köteles a fogyasztási cikknek azt az értékcsökkenését megtéríteni, amely a rendeltetésszerű használat következménye.

A jogszabály alapján kötelező jótállás alá eső fogyasztási cikkek esetén, ha az adott fogyasztási cikk rögzített bekötésű, ill. 10 kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön kézi csomagként nem szállítható, a fogyasztási cikket az üzemeltetés helyén kell megjavítani. Ha a kijavítás az üzemeltetés helyén nem végezhető el, a le- és felszerelésről, valamint az el- és visszaszállításról vállalkozásunk, vagy - a **JAVÍTÓSZOLGÁLTATNÁL** közvetlenül érvényesített kijavítás iránti igény esetén - a **JAVÍTÓSZOLGÁLTAT** gondoskodik.

A fogyasztó eltérő rendelkezése hiányában a vállalkozásunk köteles a fogyasztási cikket nyolc napon belül kicserélni, ha

- (i) a jogszabály szerinti jótállási időtartam alatt a fogyasztási cikk első alkalommal történő javítása során a vállalkozásunk részéről megállapítást nyer, hogy a fogyasztási cikk nem javítható; vagy
- (ii) a jogszabály szerinti jótállási időtartam alatt a fogyasztási cikk három alkalommal történő kijavítást követően ismét meghibásodik, valamint, ha a Polgári Törvénykönyvről szóló 2013. évi V. törvény („Ptk.”) 6:159. § (2) bekezdés b) pontja alapján a

fogyasztó nem igényli a vételár arányos leszállítását, és a fogyasztó nem kívánja a fogyasztási cikket a vállalkozásunk költségére kijavítani vagy mással kijavíttatni; vagy
(iii) a fogyasztási cikk kijavításra a kijavítási igény vállalkozásunk részére való közlésétől számított harmincadik napig nem kerül sor.

Ha a fogyasztási cikk cseréjére nincs lehetőség, a vállalkozásunk köteles a fogyasztó által bemutatott, a fogyasztási cikk ellenértékének megfizetését igazoló nyugtán számlán feltüntetett vételárát nyolc napon belül a fogyasztó részére visszatéríteni.

A nyolc napon belüli kicserélésre vagy vételár visszatérítésre vonatkozó ezen előírások a kötelező jótállás alá eső fogyasztási cikkek közül az elektromos kerékpárra, elektromos rollerre, quadra, motorkerékpárra, segédmotoros kerékpárra, személygépkocsira, lakóautóra, lakókocsra, utánfutós lakókocsra, utánfutóra, valamint a motoros vízi járműre nem vonatkoznak.

Ha a fogyasztó a fogyasztási cikk meghibásodása miatt a vásárlástól (üzembe helyezéstől) számított 3 munkanapon belül érvényesít csereigényt, vállalkozásunk köteles a fogyasztási cikket kicserélni, feltéve, hogy a meghibásodás a rendeltetésszerű használatot akadályozza.

A kijavítás során a fogyasztási cikkbe csak új alkatrész kerülhet beépítésre.

Vállalkozásunk, ill. a **JAVÍTÓSZOLGÁLAT** a kijavítás, ill. kicserélés során nem felel a fogyasztási cikken a fogyasztó, ill. harmadik személy által esetlegesen tárolt adatokért vagy beállításokért.

Vállalkozásunknak törekednie kell arra, hogy a kijavítást vagy kicserélést legfeljebb tizenöt napon belül elvégezze. Ha a kijavítás vagy a kicserélés időtartama a tizenöt napot meghaladja, akkor vállalkozásunk a fogyasztót tájékoztatni köteles a kijavítás vagy a csere várható időtartamáról. A tájékoztatás a fogyasztó előzetes hozzájárulása esetén, elektronikus úton vagy a fogyasztó általi átvétel igazolására alkalmas más módon történik.

A JÓTÁLLÁSI IGÉNY BEJELENTÉSE

A fogyasztó a hiba felfedezése után késedelem nélkül köteles a hibát a vállalkozásunkkal közölni. A hiba felfedezésétől számított 2 hónapon belül közölt hibát késedelem nélkül közöltnak kell tekinteni. A közlés késedelméből eredő kárért a fogyasztó felelős. A jótállási igényt a fogyasztási cikk minden olyan hibája miatt határidőben érvényesítettnek kell tekinteni, amely a megjelölt hibát előidézte. Ha a fogyasztó a jótállási igényét a fogyasztási cikknek - a megjelölt hiba szempontjából - elkülöníthető része tekintetében érvényesíti, a jótállási igény a fogyasztási cikk egyéb részeire nem minősül érvényesítettnek.

11.3 MENTESÜLÉS A JÓTÁLLÁSI FELELŐSSÉG ALÓL

Vállalkozásunk mentesül a jótállási kötelezettség alól, ha bizonyítja, hogy a hiba oka a vásárlás időpontja után keletkezett (pl. rendeltetésellenes használat, átalakítás, szakszerűtlen kezelés, helytelen tárolás, elemi kár, a használati-kezelési útmutató szerinti karbantartás elmulasztása).

A rendeltetésellenes használat elkerülése céljából a fogyasztási cikkhez magyar nyelvű használati és kezelési útmutatót mellékelünk és kérjük, hogy az abban foglaltakat saját érdekében tartsa be.

11.4 A FOGYASZTÓT A JÓTÁLLÁS ALAPJÁN MEGILLETŐ JOGOK

A fogyasztó a Ptk. 6:159. §-ában rögzített szabályok szerint

- kijavítást vagy kicserélést igényelhet, kivéve, ha a választott jótállási igény teljesítése lehetetlen, vagy ha az a kötelezettnek - másik jótállási igény teljesítésével összehasonlítva - aránytalan többletköltséget eredményezne, figyelembe véve a fogyasztási cikk hibátlan állapotban képviselt értékét, a szerződésszegés súlyát és a jótállási jog teljesítésével a jogosultnak okozott érdeksérelmet;

- vagy a vételár arányos leszállítását igényelheti, a hibát a kötelezett költségére maga kijavíthatja vagy mással kijavíttathatja, vagy a szerződéstől elállhat, ha vállalkozásunk a kijavítást vagy a kicserélést nem vállalta, ill. ha ezen kötelezettségének megfelelő határidőn belül, a fogyasztó érdekeit kímélve nem tud eleget tenni, vagy ha a fogyasztónak a kijavításhoz vagy kicseréléshez fűződő érdeke megszűnt.

Jogszába alapján kötelező jótállás alá nem tartozó új tartós fogyasztási cikkek esetében (a vonatkozó jogszabály mellékletében meg nem határozott, jellemzően 10.000,- Ft eladási ár alatti termékek) a fogyasztó a vállalkozásunk által **önként** vállalt jótállási kötelezettség alapján, a fentiekől eltérően

- kicserélést igényelhet, vagy
- a szerződéstől elállhat és a vételár visszatérítését igényelheti.

Jelentéktelen hiba miatt elállásnak nincs helye. A kijavítást vagy kicserélést - a fogyasztási cikk tulajdonságaira és a jogosult által elvárható rendeltetésére figyelemmel - megfelelő határidőn belül, a jogosult érdekeit kímélve kell elvégezni. A fogyasztó a választott jótállási jogáról másra térhet át, az áttéréssel okozott költséget köteles azonban vállalkozásunknak megfizetni, kivéve, ha az áttérésre vállalkozásunk adott okot, vagy az áttérés egyébként indokolt volt. A jótállási igény érvényesítésére egyebekben a kellékszavatossági jogok gyakorlására vonatkozó jogszabályi előírásokat kell megfelelően alkalmazni.



GYÁRTÓ:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23,
22339 HAMBURG, GERMANY
WWW.ASPIRIA-SERVICE.DE