



# Bedienungs- anleitung



## ARM- UND BEINTRAINER



## Allgemeines

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| Verwendete Symbole.....           | S. 3 |
| Bestimmungsgemäße Verwendung..... | S. 3 |
| Technische Daten.....             | S. 3 |

## Sicherheit

|   |          |
|---|----------|
| Sicherheitshinweise.....                | S. 3 – 4 |
| Sicherheitsmaßnahmen für Batterien..... | S. 4 – 5 |
| Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen.....      | S. 5     |
| Vorsichtsmaßnahmen.....                 | S. 5 – 6 |
| Schäden am Gerät.....                   | S. 6     |
| Umgebungsbedingungen.....               | S. 6     |

## Lieferumfang und Produktüberblick..... S. 6

## Montage

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| Arm- und Beintrainer auspacken..... | S. 7 |
| Arm- und Beintrainer montieren..... | S. 7 |
| Montieren der Standfüße.....        | S. 7 |
| Montieren der Pedale.....           | S. 8 |
| Einsetzen der Batterien.....        | S. 8 |

## Anzeigen und Funktionen des Computers..... S. 9

## Inbetriebnahme..... S. 9

|   |       |
|---|-------|
| Ein- und Ausschalten des Computers..... | S. 9  |
| Drehwiderstand variieren.....           | S. 10 |
| Pedal-Schlaufen verstellen.....         | S. 10 |

## Training..... S. 10 – 13


## Pflege..... S. 14

## Wartung..... S. 14


## Fehlerbehebung..... S. 14


## Aufbewahrung..... S. 15


## Entsorgung..... S. 15

 Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde, vielen Dank, dass Sie sich für diesen Arm- und Beintrainer entschieden haben. Wir wünschen Ihnen viel Spaß bei der Verwendung. Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produkts. Bewahren Sie sie deshalb sorgfältig auf. Wenn Sie den Arm- und Beintrainer an Dritte weitergeben, übergeben Sie immer auch diese Bedienungsanleitung. Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit Ihrem neuen Arm- und Beintrainer. Diese Bedienungsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden.

## Verwendete Symbole

 **ACHTUNG:** Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

 **ACHTUNG!** Bitte Warnhinweise beachten.  
Lesen Sie diese aufmerksam durch und halten Sie sich unbedingt an die Sicherheitshinweise, um Personen- und Sachschäden zu vermeiden.

 Das Gerät nicht im Stehen benutzen!

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Gerät ist ausschließlich für folgende Aufgaben bestimmt: Fitness- und Konditionstraining. Das Gerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch, nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Nutzen Sie das Gerät nur, wie in dieser Anleitung beschrieben. Jede weitere Anwendung gilt als bestimmungswidrig. Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder Wissen genutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihnen Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.

## Technische Daten

|   |  |
|---|--|
| Material Gehäuse: ABS                   | Maße: ca. 42 x 38 x 31 cm                  |
| Material Standfüße: PP                  | Gewicht: ca. 4,9 kg                        |
| Material Pedale: TPR                    | Gewicht Schwungmassensystem:<br>ca. 1,5 kg |
| Material Kurbel: Stahl                  | Größe LC-Display: ca. 5 x 5 cm             |
| Material Schwungrad/-scheibe: Gusseisen |  |

## Sicherheitshinweise

- Dieser Arm- und Beintrainer entspricht den Anforderungen der europäischen Normen EN ISO 20957-1:2013 und 957-5, Verwendungsklasse H (H= häuslicher Gebrauch). Der Arm- und Beintrainer wurde zum sportlichen Training der Arm- und Beinmuskulatur entwickelt und ist für den Heimbereich vorgesehen. Der Arm- und Beintrainer wurde unter Berücksichtigung der vorgegebenen Sicherheitsfaktoren nach der europäischen Norm EN ISO 20957-1:2013 geprüft.

- Der Arm- und Beintrainer ist ein Gerät der Klasse C, das für therapeutische und sonstige gewerbliche Zwecke nicht geeignet ist. Es darf nur eine Person auf einmal mit dem Arm- und Beintrainer trainieren.
- Vor jeder Benutzung alle Teile, besonders die Pedal-Schlaufen auf festen Sitz und Verschleiß prüfen!
- Lassen Sie alle defekten Teile sofort austauschen, das Gerät darf bis zur Instandsetzung nicht benutzt werden.
- Das Gerät nicht im Stehen benutzen!
- Eltern und andere Versorgungsberechtigte sollten sich im Hinblick auf den Spieltrieb von Kindern Ihrer Verantwortung bewusst sein. Kinder könnten das Gerät zu anderen Zwecken benutzen, als vorgesehen.
- **Halten Sie Kinder von den Verpackungsmaterialien fern. Erstickungsgefahr!**
- Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Geräts.
- Vorsichtsmaßnahme zu Ihrer eigenen Sicherheit: Das Gerät muss immer auf einer flachen und ebenen Grundlage stehen.
- Dieser Arm- und Beintrainer ist ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät. D. h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu, mit abnehmender Drehzahl, nimmt die Leistung ab.
- Das Bremssystem des Arm- und Beintrainers ist über die Stellschraube einstellbar.
- Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.

## Sicherheitsmaßnahmen für Batterien

- Achten Sie darauf, dass die Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt sind. Achten Sie auf die Angabe auf der Batterie.
- Batterien niemals kurzschließen.
- Nicht wiederaufladbare Batterien nicht laden.
- Batterien nicht überladen!
- Mischen Sie niemals Batterien unterschiedlichen Typs oder unterschiedlicher Hersteller. Wechseln Sie die Batterien eines Satzes gleichzeitig.
- Entfernen Sie verbrauchte Batterien unverzüglich aus dem Gerät. Entsorgen Sie verbrauchte Batterien richtig.
- Batterien nicht erhitzen!
- Schweißen oder löten Sie nicht direkt an Batterien.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.
- Batterien nicht deformieren.
- Batterien nicht ins Feuer werfen!
- Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Kindern nicht ohne Aufsicht das Wechseln von Batterien gestatten!
- Bewahren Sie Batterien nicht in der Nähe von Feuer, Herden oder anderen Wärmequellen auf. Halten Sie Batterien fern von direkter Sonneneinstrahlung. Batterien niemals bei heißem Wetter in Fahrzeugen benutzen oder lagern.
- Bewahren Sie unbenutzte Batterien in der Originalverpackung auf und halten Sie sie von Metallgegenständen fern.

- Nehmen Sie die Batterien aus dem Gerät, wenn Sie es längere Zeit nicht benutzen.
- Fassen Sie ausgelaufene Batterien **niemals** ohne entsprechenden Schutz an. Tragen Sie stets Schutzhandschuhe im Umgang mit ausgelaufenen Batterien. Sollte ausgelaufene Batterieflüssigkeit an Ihre Haut gelangen, sollten Sie die Haut in diesem Bereich sofort unter laufendem Wasser abspülen. Sollten Augen oder Mund mit der Flüssigkeit in Berührung kommen, suchen Sie umgehend einen Arzt auf!
- Reinigen Sie die Batterie- und Gegenkontakte im Gerät vor dem Einlegen der Batterien.
- Verschluckte Batterien können lebensgefährlich sein. Halten Sie Batterien von Kindern fern!

## Allgemeine Vorsichtsmaßnahmen

- Stellen Sie vor der Anwendung sicher, dass die Vorsichtsmaßnahmen gelesen und befolgt werden.
- Fragen Sie vor der Verwendung des Arm- und Beintrainers Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Nach dem Gebrauch hinterlassen Sie das Gerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Wärmen Sie sich vor dem Training auf, beginnen Sie mit leichter Belastung und steigern Sie die Belastung, bis die gewünschte Leistungsstufe erreicht ist.

## Vorsichtsmaßnahmen

- Der Arm- und Beintrainer ist kein Spielgerät und muss bei Nichtgebrauch für Kinder unzugänglich gelagert werden. Um Verletzungsgefahren auszuschließen, halten Sie Andere (besonders Kinder) während des Trainings vom Arm- und Beintrainer fern.
- Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist. Die Kleidung darf nicht zu lose sein, damit ein Hängenbleiben im Gerät verhindert wird. Tragen Sie geeignete Schuhe, trainieren Sie niemals barfuß.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Arm- und Beintrainers, trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,60 m frei gehalten werden.
- Hinterlassen Sie den Arm- und Beintrainer, sodass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Es darf nur eine Person auf einmal mit dem Arm- und Beintrainer trainieren.
- Um gute Trainingsresultate zu erzielen, wärmen Sie sich vor dem Training auf.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche, Brustschmerzen beenden Sie das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Trainieren Sie in einem gut belüfteten Raum, jedoch nicht in Zugluft.
- Vermeiden Sie hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss. Die Lebensdauer des Geräts kann negativ beeinflusst werden.
- Der Arm- und Beintrainer ist nicht für eine Benutzung im Freien geeignet.

- Um Schäden am Fußboden oder Teppich zu vermeiden, legen Sie eine Unterlage (z. B. Matte oder Tuch) unter den Arm- und Beintrainer. In seltenen Fällen kann es zu Abriebstaub kommen, der von beweglichen Teilen abfällt. Außerdem schützen Sie damit Ihren Fußboden vor herabtropfendem Schweiß.
- Überlasten Sie den Arm- und Beintrainer nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und / oder Sachschäden die Folgen sein.

## Schäden am Gerät

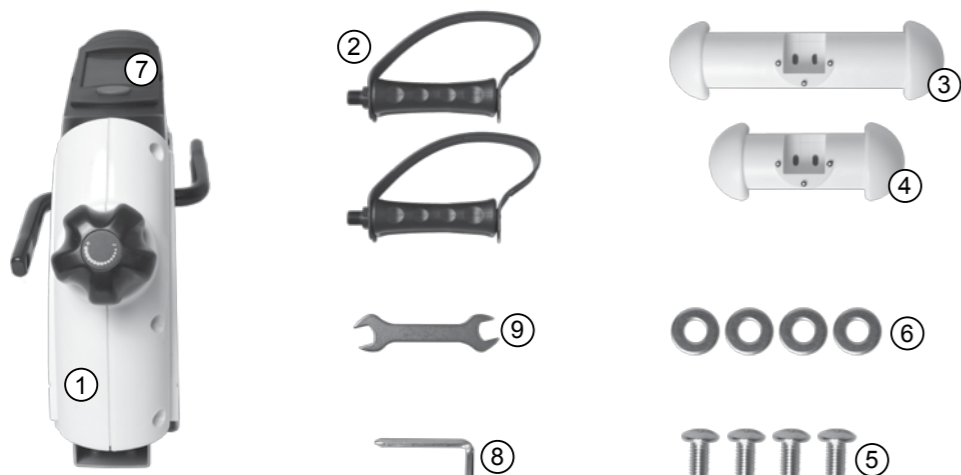
- Sollte das Gerät defekt oder beschädigt sein, versuchen Sie nicht, das Gerät eigenhändig zu reparieren.

## Umgebungsbedingungen

- Setzen Sie den Arm- und Beintrainer keinen extremen Witterungsbedingungen (Regen, Schnee, Sonnenstrahlung, Wind) aus.

## Lieferumfang und Produktüberblick

1. 1 Arm- und Beintrainer
2. 2 Pedale (verstellbar, für verschiedene Fuß- und Handgrößen)
3. 1 Standfuß groß, hinten
4. 1 Standfuß klein, vorne
5. 4 Kreuzschrauben
6. 4 Unterlegscheiben
7. 1 Computer
8. 1 Sechskant-Kreuzschlüssel
9. 1 Schraubenschlüssel
10. 1 Batterie (AAA) Mignon 1,5 V



## Montage

### Arm- und Beintrainer auspacken

- **Erstickungsgefahr durch Folien oder Beutel!** Kinder von Verpackungsmaterial fernhalten.
- Lassen Sie den Arm- und Beintrainer vor dem Zusammenbau ein bis zwei Stunden bei Zimmertemperatur stehen.
- Montieren Sie den Arm- und Beintrainer mit ausreichend Platz am Boden oder an einem Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit.
- Packen Sie den Arm- und Beintrainer und das Zubehör vorsichtig aus der Transportverpackung aus. Prüfen Sie den Verpackungsinhalt anhand des Lieferumfangs auf Vollständigkeit und mögliche Transportschäden.
- Sollten Sie einen Transportschaden feststellen, wenden Sie sich umgehend an den Vertreter.

### Arm- und Beintrainer montieren

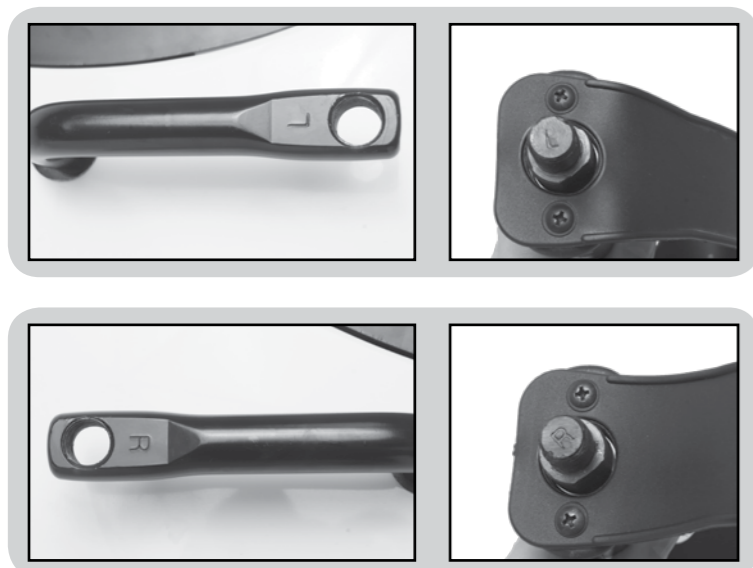
Nehmen Sie alle Teile aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Legen Sie die einzelnen Teile zur Vorsicht auf eine Schutzfolie, um evtl. Beschädigungen an empfindlichen Oberflächen zu vermeiden. Entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien aus Ihrem Arbeitsbereich. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie alle Teile auf Vollständigkeit und Transportschäden untersucht haben und Sie mit der Montage fertig sind. 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 nur durch wenige Handgriffe zusammengefügt werden.

### Montieren der Standfüße

- Stecken Sie den kleinen Standfuß auf die vordere Aufnahme.
- Stecken Sie je eine Unterlegscheibe auf die Schrauben. Die Unterlegscheiben sollen verhindern, dass sich die Schrauben durch die beim Gebrauch des Gerätes auftretenden Vibrationen selbstständig lösen.
- Schrauben Sie den kleinen Standfuß mit zwei Schrauben mit dem mitgelieferten Sechskant-Kreuzschlüssel fest.
- Wiederholen Sie die letzten beiden Arbeitsschritte mit dem großen Standfuß an der hinteren Aufnahme.

## Montieren der Pedale

Die Hand-/Fußpedale und die Pedalaufnahmen sind markiert, mit „L“ für links und „R“ für rechts. Achten Sie darauf, dass diese Markierungen bei der Montage übereinstimmen.



- Setzen Sie die Pedale in die Pedalaufnahmen und drehen Sie die Pedale mithilfe des mitgelieferten Schraubenschlüssels fest. Das rechte Pedal mit der Kennzeichnung „R“ wird im Uhrzeigersinn festgedreht. Das linke Pedal mit der Kennzeichnung „L“ wird entgegen dem Uhrzeigersinn festgedreht.

## Einsetzen der Batterien

- 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.
- Batterien mit der richtigen Polarität (+ und -) einsetzen. Achten Sie auf die Angabe auf der Batterie und dem Batteriefach.
- Computer wieder einsetzen, die Auswahl Taste muss nach unten zeigen.
- Sobald die Display-Anzeige blass wird, müssen Sie neue Batterien einlegen. Alle gespeicherten Daten werden gelöscht.

Das Gerät ist jetzt betriebsbereit.

## 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.

Anzeigewerte wechseln: Drücken Sie die ovale Taste unterhalb des Displays.

### Geschwindigkeit

Geschwindigkeit in km/h

### ZEIT

Trainingszeit in Minuten und Sekunden

### ODO

Zeigt die Gesamtdistanz seit dem Batterieeinlegen an

### U/MIN

Pedal-Umdrehungen pro Minute

### Strecke

Zurückgelegte Strecke in Kilometern seit Übungsbeginn

### KAL

Ungefährer Kalorienverbrauch

### SCAN

Jede Anzeige wird für einige Sekunden angezeigt

**Hinweis:** Um alle Werte zu löschen, halten Sie die ovale Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt.



## Inbetriebnahme

Vor der Inbetriebnahme stellen Sie sicher,

- dass das Gerät vollständig und richtig montiert ist,
- dass das Gerät eben, fest und sicher auf einer Unterlage steht.

## 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 das Gerät länger als ca. 4 Minuten nicht benutzt, schaltet sich der Computer automatisch ab.

## Drehwiderstand variieren

Um ein effektives Training zu gewährleisten, haben Sie die Möglichkeit den Drehwiderstand zu verändern. Dazu drehen Sie einfach an der Stellschraube.



- Minus = geringer Widerstand - für Anfänger.
- Plus = stärkerer Widerstand - für Fortgeschrittene und Profis.

## Pedal-Schlaufen verstellen

Sie können die Pedal-Schlaufen nach Ihren Wünschen verstellen.

- Lösen Sie die Schrauben an den Pedal-Schlaufen mit dem mitgelieferten Sechskant-Kreuzschlüssel. Stellen Sie Ihre gewünschte Größe ein und schrauben Sie die Pedal-Schlaufen wieder fest.

## Training

### Ziele des Trainings

- Aufbau von Muskeln,
- allgemeine Fitness,
- Ausdauer,
- größeres allgemeines Wohlbefinden.

### Wichtige Punkte für den Trainingserfolg

- Trainieren Sie regelmäßig.
- Kontrollieren Sie Ihre Trainingsfortschritte.
- Ernähren Sie sich ausgewogen.

## Wer kann trainieren?

Grundsätzlich kann jeder körperlich gesunde Mensch, ob jung oder alt, mit dem Fitness-Training beginnen.

## Belastung

Der Körper, besonders das Herz und der Kreislauf benötigen für die durch das Training entstehenden Veränderungen Zeit zur Anpassung. Daher ist es besonders wichtig, das Training mit geringer Belastung zu beginnen und ganz langsam zu steigern. Auch auf die Einhaltung von Pausen sowohl während als auch nach dem Training ist dabei zu achten. Trainieren Sie zunächst in einem Leistungsbereich, in dem Sie sich nicht zu sehr verausgaben. Beginnen Sie mit einem Tempo, das sie als angenehm empfinden. Nach regelmäßigem Training können Sie die Trainingsdauer erhöhen oder die Einstellung des Gerätes in eine höhere Schwierigkeitsstufe verstellen.



**ACHTUNG!** Sie sollten Ihr eigenes Training nicht zu abrupt beginnen. Bevor Sie mit den eigentlichen Übungen beginnen, sollten Sie sich bei einem langsamen Tempo und mit leichtem Kraftaufwand zunächst aufwärmen. Trainieren Sie auch zum Schluss Ihrer Übungen noch mehrere Minuten bei langsamem Tempo und mit leichtem Kraftaufwand. Abschließend sollten Sie noch einige Lockerungsübungen machen.

## Tipps für ein erfolgreiches und gesundes Training

- Tragen Sie zum Üben geeignete Kleidung (z. B. einen Trainingsanzug). Wichtig ist, dass die Kleidung bequem und luftdurchlässig ist.
- Trainieren Sie nie mit vollem Magen.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie bereits müde und erschöpft sind.
- Bedenken Sie immer, dass Ihr Körper bei einer sportlichen Betätigung viel Flüssigkeit benötigt. Trinken Sie genug.

## Aufwärmübungen

Das Aufwärmen sollte grundsätzlich vor jeder sportlichen Betätigung stehen. Dadurch werden alle physischen und psychischen Komponenten Ihrer Leistungsfähigkeit angeregt und verbessert. Außerdem verringert das richtige Aufwärmtraining das Verletzungsrisiko ganz erheblich. Mit den folgenden Übungen werden die großen Muskelgruppen durch Bewegung erwärmt.

Laufen Sie ca. 5 – 10 Min. locker am Platz oder durch den Raum. Bauen Sie zwischendurch abwechselnd einige Dreh- und Hüpfsprünge ein.

## Dehnungsübungen

Inhalt der folgenden Übungen sind leichte, aber gezielte Bewegungen, die den Körper wecken, den Kreislauf sanft ankurbeln und die Gelenke geschmeidig machen sollen. Führen Sie die Dehnungsübungen mehrmals vor jedem Training und erst im Anschluss an die Aufwärmübung durch.

### 1. Waden:

Stützen Sie sich mit beiden Händen an einer Wand ab. Winkeln Sie das rechte Bein nach vorne ab und halten Sie das linke Bein gerade. Drücken Sie die linke Ferse vollkommen auf den Boden. Halten Sie diese Stellung etwa 15 – 20 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.

### 2. Oberschenkel:

Stellen Sie, mit dem Gesicht zur Wand, das rechte oder linke Bein nach vorne. Beugen Sie Ihre Hüfte und stützen Sie Ihr ganzes Gewicht mit den Händen. Ihre Beine halten Sie dabei gerade. Halten Sie diese Stellung etwa 15 – 20 Sekunden. Und wiederholen die Übung mit umgekehrter Beinstellung.

### 3. Oberschenkel:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab. Fassen Sie Ihren linken Fuß mit der linken Hand und ziehen Sie ihn langsam zum Gesäß. Ziehen Sie Ihren Fuß hinter das Gesäß, nicht auf die Seite. Halten Sie diese Stellung für ca. 15 – 20 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem rechten Fuß.

### 4. Rücken:

Stehen Sie gerade und legen Sie den rechten Arm hinter den Kopf. Erfassen Sie Ihren rechten Ellenbogen mit der linken Hand und ziehen Sie leicht, während Sie Ihren Oberkörper nach links beugen. Knicken Sie dabei nicht Ihre Hüfte ab. Halten Sie diese Stellung für etwa 15 – 20 Sekunden und wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Arm.

### 5. Rücken:

Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Kreuzen Sie Ihr rechtes Bein über das linke und ziehen Sie das Knie langsam zu Boden. Achten Sie darauf, dass Ihre Schultern dabei nicht vom Boden abheben. Halten Sie diese Stellung für etwa 15 – 30 Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung mit dem linken Bein.

### 6. Oberschenkel/Adduktoren:

Setzen Sie sich auf den Boden. Erfassen Sie beide Fersen und drücken Sie Ihre Fußsohlen zusammen, bis sie sich berühren. Beugen Sie sich aus den Hüften nach vorne und halten Sie den Rücken dabei gerade. Halten Sie diese Stellung für etwa 15 – 30 Sekunden.

### 7. Rücken und Schultern:

Setzen Sie sich mit gekreuzten Beinen (im Schneidersitz) aufrecht auf den Boden. Falten Sie die Hände und strecken Sie Ihre Arme gerade über den Kopf. Halten Sie Ihr Kinn dabei hoch. Halten Sie diese Stellung für etwa 15 – 30 Sekunden.

## Übungsanleitung

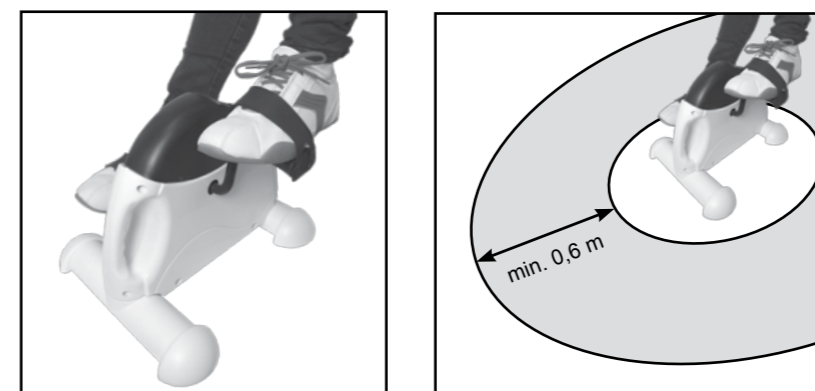
Nach dem Aufwärmen können Sie mit den Übungen beginnen.



**ACHTUNG!** Unterbrechen Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen. Bei Übelkeit, Brust- oder Gliederschmerzen, Herzklopfen oder andern Symptomen, wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt.

## Beinmuskulatur

Stellen Sie den Arm- und Beintrainer auf einen befestigten, ebenen und rutschfesten Boden und setzen Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Gehen Sie dabei sicher, dass Ihre Füße durch die Pedal-Schlaufen gesichert sind und nicht abrutschen können. Der Abstand vom Stuhl zum Gerät sollte so groß sein, dass Sie ein Bein angewinkelt und das andere durchgestreckt haben. Sie haben die Möglichkeit, sowohl nach vorne, als auch nach hinten zu drehen.



**Hinweis:** Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,60 m frei gehalten werden.

## Armmuskulatur

Stellen Sie den Arm- und Beintrainer vor sich auf einen Tisch. Umschließen Sie die Pedale fest mit Ihren Händen und los geht's.



## Pflege

Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder aggressive Reinigungsmittel. Reinigen Sie das Gerät ausschließlich mit einem feuchten Tuch und mildem Reinigungs- oder Spülmittel. Wischen Sie anschließend mit einem trockenen Tuch nach.

## Wartung

Kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen (alle 1 – 2 Monate) oder nach längerem Nichtgebrauch des Geräts den festen Sitz aller Schraub- und Steckverbindungen sowie Verschleißteile auf optische Abnutzung oder Brüche.

## Fehlerbehebung

### Problem:

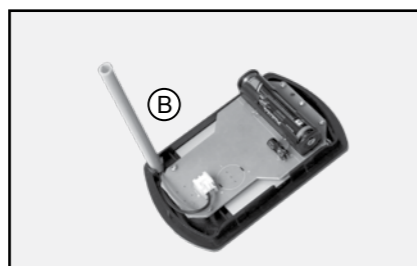
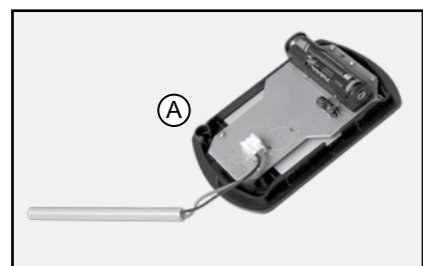
Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Geschwindigkeitsmessung an.

### Mögliche Ursache:

Der Sensor ist nicht richtig in der Displayhalterung befestigt.

### Lösung:

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.



(A) Der Sensor ist aus der Displayhalterung gerutscht.

(B) Der Sensor sitzt korrekt in der Displayhalterung.

Anschließend den Computer wieder in den Arm- und Beintrainer einsetzen, die Auswahl Taste muss nach unten zeigen.

## Aufbewahrung

Bewahren Sie das Gerät und das Zubehör für Kinder unzugänglich an einem trockenen Ort bei ca. 20 °C auf.

## Entsorgung



Entsorgen Sie das Produkt und alle Bestandteile gemäß den aktuell geltenden Vorschriften. Führen Sie Ihr Produkt, wenn es ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes einer fachgerechten Entsorgung zu. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Entsorgungseinrichtung über eine umweltgerechte Entsorgung.

Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wieder verwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

## Hinweise zum Umweltschutz

Entfernen Sie die Batterien vor der Entsorgung des Gerätes aus dem Batteriefach.



Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Batterien können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Geben Sie verbrauchte Batterien bei einer kommunalen Sammelstelle ab. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.





Stand: 2014-10

Importiert durch:  
aspiria nonfood GmbH  
Harksheider Straße 3  
D-22399 Hamburg

## KUNDENDIENST



DE

+49 (0) 40 889416-481



kundenservice@

aspiria-nonfood.de

Es gelten die Verbindungskosten Ihres Telefonanbieters.

Modell: ANS-13-019 Art. Nr.: 41907 VI/11/2015

# 3

JAHRE  
GARANTIE