

GB

Before reading, fold out the illustration page and get to know all of the functions of your unit.

HU

Eloolvasás előtt hajtsa ki az oldalt az ábrákkal és ezt követően ismerkedjen meg a készülék valamennyi funkciójával.

SI

Preden začnete brati, odprite stran s slikami in se seznanite z vsemi funkcijami naprave.

CZ

Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

SK

Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

DE AT CH

Klappen Sie vor dem Lesen die Seite mit den Abbildungen aus und machen Sie sich anschließend mit allen Funktionen des Artikels vertraut.

MOBILITY TRAINER

GB

MOBILITY TRAINER

Operating instructions

SI

NAPRAVA ZA TRENING GIBLJIVOSTI

Navodilo za upravljanje

SK

STROJ NA CVIČENIE

Návod na obsluhu

HU

KAR- ÉS LÁBEDZŐESZKÖZ

Kezelési útmutató

CZ

STROJ NA CVIČENÍ

Návod k obsluze

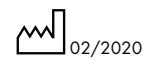
DE AT CH

MOBILITÄSTRAINER

Bedienungsanleitung



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY



02/2020
Delta-Sport-Nr.: MT-7468

11.20.2019 / PM 7:14

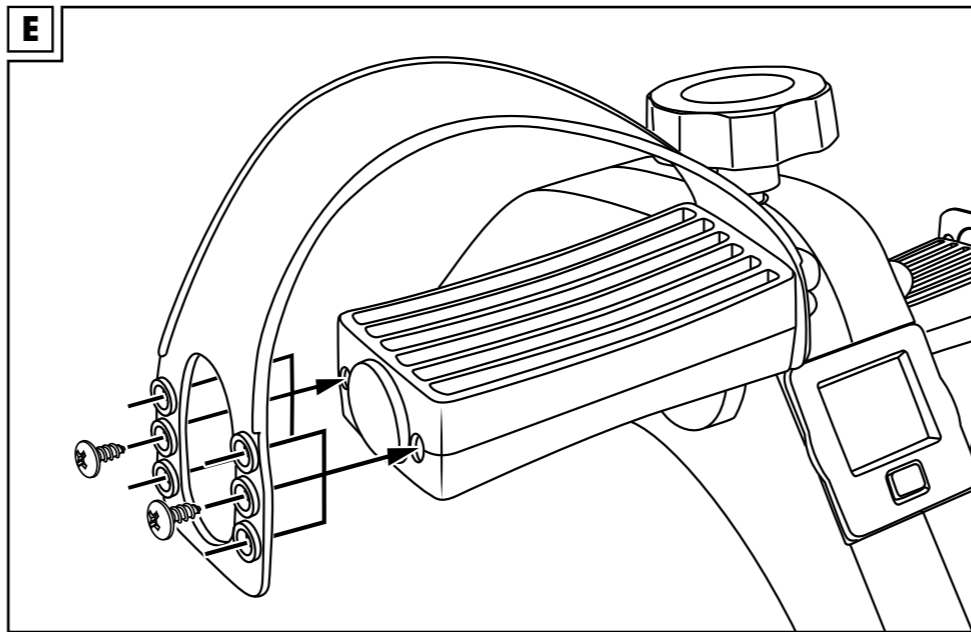
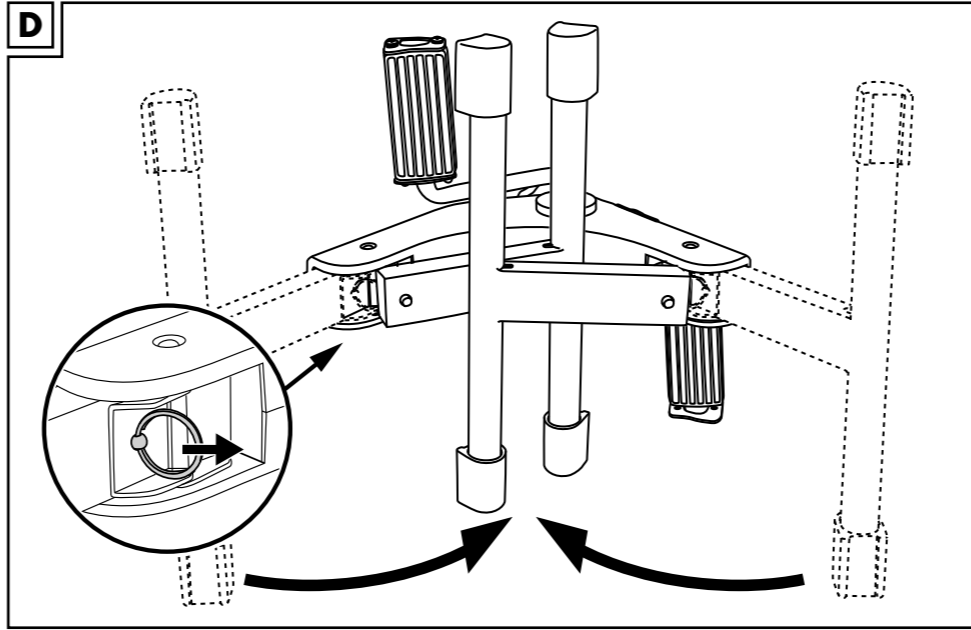
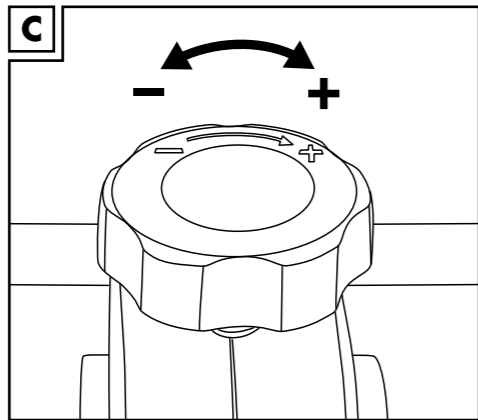
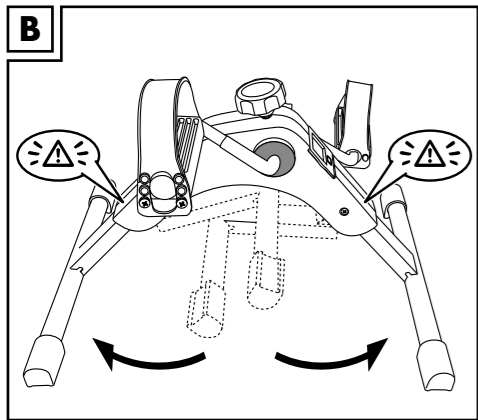
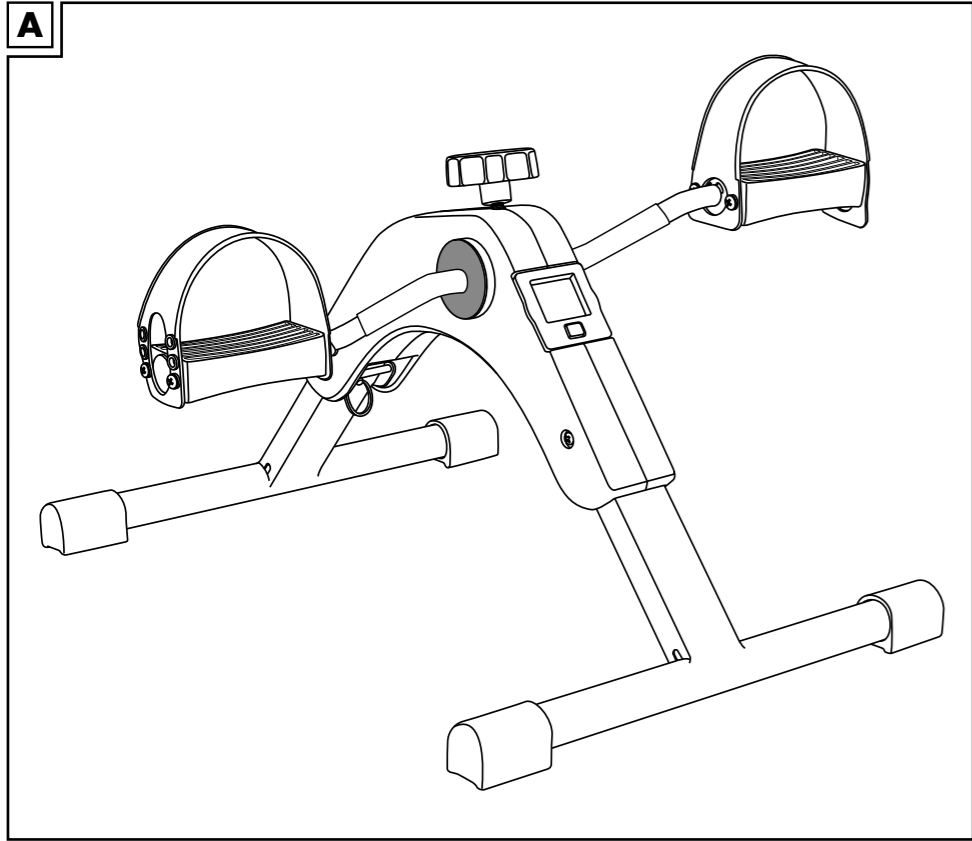
IAN 331323_1907

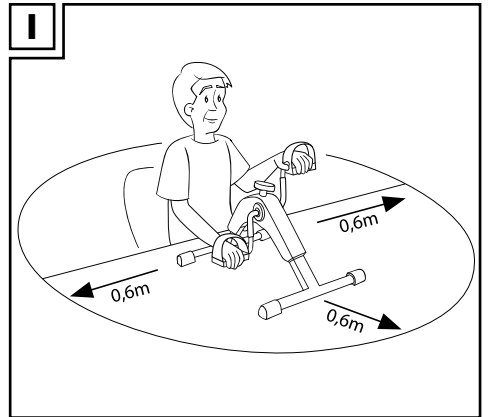
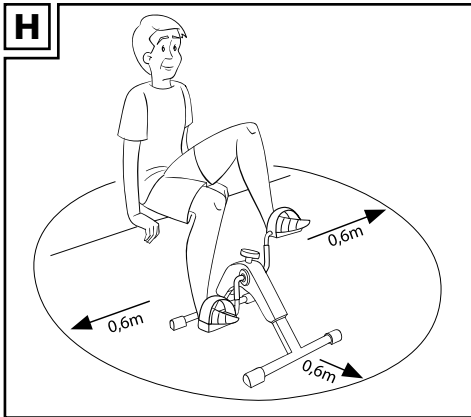
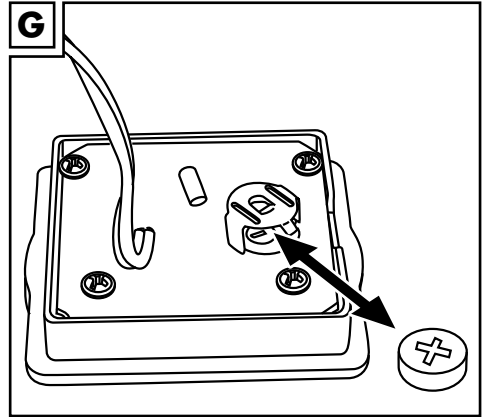
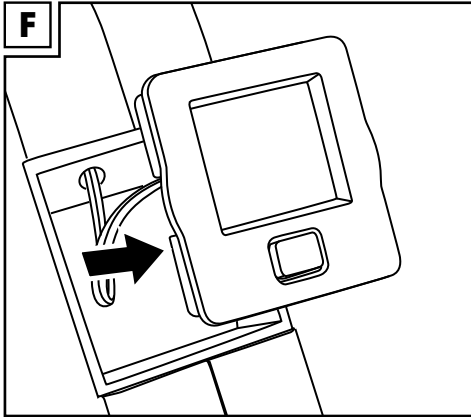


IAN 331323_1907

GB HU SI CZ
SK DE AT CH

GB	Operating and safety information	Page	8
HU	Kezelési és biztonsági utasítások	15.	Oldal
SI	Napotki glede upravljanja in varnosti	Strani	22
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	29
SK	Pokyny pre obsluhu a bezpečnosť	Stranu	36
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	43





GB

Scope of delivery	8
Technical data	8
Correct use	8
Safety notes	8 - 10
Assembly	10 - 11
Training notes	11
Warming up	11 - 12
Use	12
Display function	12 - 13
Stretching	13
Storage, cleaning	13
Disposal	13
Notes on the guarantee and service handling	13 - 14

SI

Obseg dobave	22
Tehnični podatki	22
Namenska uporaba	22
Varnostna obvestila	22 - 24
Montaža	24 - 25
Napotki za trening	25
Segrevanje	25 - 26
Uporaba	26
Prikazne funkcije zaslona	26
Raztezanje	27
Shranjevanje, čiščenje	27
Napotki za odlaganje v smeti	27
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve	27
Garancijski list	27 - 28

HU

A csomag tartalma	15
Műszaki adatok	15
Rendeltetésszerű használat	15
Biztonsági előírások	15 - 18
Összeszerelés	18
Az edzésre vonatkozó megjegyzések	18 - 19
Bemelegítés	19
Használat	19 - 20
A kijelző funkciói	20
Nyújtás	20
Tárolás, tisztítás	20
Tudnivalók a hulladékkezelésről	21
A garanciával és a szervíz lebonylításával kapcsolatos útmutató	21

CZ

Rozsah dodávky	29
Technické údaje	29
Použití ke stanovenému účelu	29
Bezpečnostní pokyny	29 - 31
Montáž	32
Tréninkové pokyny	32
Zahřívání	32 - 33
Používání	33
Oznamovací funkce displeje	33 - 34
Protahování	34
Uskladnění, čištění	34
Pokyny k likvidaci	34
Pokyny k záruce a průběhu služby	35

SK

Obsah balenia	36
Technické údaje	36
Použitie podľa určenia	36
Bezpečnostné pokyny	36 - 38
Montáž	39
Upozornenia k tréningu	39
Rozohriatie	39 - 40
Použitie	40
Oznamovacia funkcia displeja	40 - 41
Strečing	41
Skladovanie, čistenie	41
Pokyny k likvidácii	41
Pokyny k záruke a priebehu servisu	42

DE AT CH

Lieferumfang	43
Technische Daten	43
Bestimmungsgemäße Verwendung	43
Sicherheitshinweise	43 - 46
Montage	46 - 47
Trainingshinweise	47
Aufwärmen	47
Anwendung	47 - 48
Anzeigenfunktion Display	48
Dehnen	48 - 49
Lagerung, Reinigung	49
Hinweise zur Entsorgung	49
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	49 - 50


Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

 **Read the following operating instructions carefully.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these operating instructions carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

Scope of delivery (figure A)

1 x mobility trainer with resistance screw and display (including battery (1 x 1,5V  LR44))

1 x operating instruction

Technical data

Dimensions: approx. 48 x 30 x 37cm (W x H x D)

Weight: approx. 2.4kg

Material: plastic, steel



Max. user weight: 100kg

Equipment class: HC (for use in private households, precision C) / not suitable for therapeutic training;

Non-speed dependent exercise equipment.

WARNING! This stationary piece of training equipment is not suitable for purposes that require a high level of accuracy.

 Symbol for DC voltage



Date of manufacture (month/year):
02/2020

Correct use

The article is not designed for commercial use. The product is designed for use in the private sphere. This article enables you to train your arms and legs; fitted with a resistance screw in order to increase and maintain mobility. An integrated display shows training advances. Folding legs allow you to store the mobility trainer and assemble it again.

Safety notes

Important: read through these operating instructions carefully and always retain them for future reference.

- The article is not suitable for therapeutic purposes.
- During the exercises sit upright and relaxed with a straight back.
- Exchange defective parts of the article immediately and do not use the article until the repair is complete.
- Please note that incorrect or excessive training may be detrimental to health.
- Place the article on a horizontal, level surface.
- Use an anti-slip underlay on smooth surfaces.
- Observe wear on parts. If the article no longer offers any step resistance then the drive belt is worn and the article needs to be replaced.
- There must be a free area of approx. 0,6m around the training area (figure H, I).

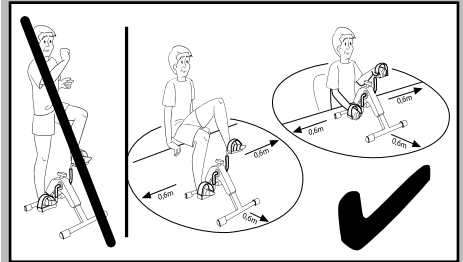
- This device can be used by children aged 14 and above and by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or with a lack of experience and knowledge only if they are supervised or have received instruction on the safe use of the device and understand the resulting risks. Children may not play with the device. Children may not carry out cleaning or user-maintenance unless supervised.

⚠ Danger to life!

- Never allow children to play with the packaging material unsupervised. There is a risk of suffocation.
- The product is not a piece of climbing or play equipment. Make sure that persons, particularly children, do not stand on the product or pull themselves up on it. The product can tip over.
- The article is not designed to support the entire body weight.
- Children should only use the article under supervision.
- Consult your doctor before beginning use or if you experience any discomfort.

⚠ Risk of injury!

- Do not place your full body weight on the article. It may only be used as described in the instructions.



- Ensure that the article is sufficiently stable before use.
- Place the article on a level surface.
- Be careful of your fingers when unfolding and folding. Fingers may become trapped.
- Ensure that the article is fully extended before use.
- Examine the article for any damage or wear before each use. Replace damages or worn parts on the article immediately as the function and safety could otherwise be impeded.
- The article may only be used for the intended purpose.
- Do not touch the metal parts on the article after use, particularly not the pedal arms, as they heat up during use.

Warning notes - batteries!

- Remove the batteries if they are empty or if the product is not going to be used for an extended period.
- Do not use different battery types or brands, new and used batteries in combination, or batteries with different capacities, as they leak and can thus cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting batteries.
- Change all batteries at the same time and dispose of the old batteries properly.
- Warning! Batteries may not be charged or reactivated in any way. They may not be dismantled, thrown into fire, or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- The cleaning and user-maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Clean the batteries and the device contacts as necessary and before inserting the batteries.

- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leaks.
- Batteries can endanger life if swallowed. Keep batteries out of the reach of small children for this reason. Seek medical help immediately if a battery is swallowed.

Danger!

- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly and immediately. Wear gloves to handle the battery.
- If you come into contact with battery acid then wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye rinse it out with water and seek medical help immediately!
- Do not short-circuit the terminals.

Assembly

Assembling the article

1. Remove the packaging material.
2. Unfold both legs until you hear an audible click from the safety pins (figure B).
3. Put the article up in front of you and turn the resistance screw clockwise to increase resistance and counter-clockwise to decrease resistance (figure C).

Note: '+' and '-' are marked on the resistance screw to adjust the resistance. '+' stands for increase and '-' stands for reduction of the resistance.

Folding the article (figure D)

1. Turn the article onto its side.
2. Pull on the locking ring on each leg to release the locking pin, then fold the legs in one at a time.

Adjusting the pedal strap (figure E)

The pedal steps are already assembled on the pedals. The strap can be set to one of three widths.

Note: You will require a corresponding screwdriver.

1. Unscrew the two screws with the correct screwdriver and remove them from the pedal and the end of the strap.
2. Select the holes on the end of the strap for the desired width and insert the two screws in the holes on the end of the strap and the pedals.
3. Tighten the screws with the correct screwdriver. Set the widths on both pedals.

Changing the battery

CAUTION! Follow these instructions in order to avoid mechanical and electrical damage.

Danger!

One LR44 battery is included in the article. If the battery is no longer working then you can change it.

1. Lift the display on the side and remove it carefully (figure F). The battery is on the back of the display.
2. Carefully slide the spent battery out of the battery holder and exchange it for a new battery (figure G).

Note: ensure that the battery is completely inside the mounting.

3. Insert the cable connections and the display back into the casing.

Note: please ensure that the display is replaced correctly into the casing.

Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.

- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

Caution! Avoid training too intensely!

- When you first begin training, 2-3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5-10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

Caution!

Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.

Warming up

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

Warming up neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right.
2. Repeat this movement 4-5 times.
3. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.

4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout.

Warming up leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

Use

Place the training article in front of you. Start with easy training and low resistance. Release the resistance screw to achieve this. The tighter you turn the resistance screw, the more difficult it is to turn the pedals. Begin your training in the warm-up phase with slow movements and low resistance. Increase the speed and the resistance after 5-10 minutes. Reduce the speed and the resistance again at the end of your training session. Carry out some stretching exercises for the corresponding muscles after your training session.

Leg training (figure H)

For this exercise the chair must be placed in front of the article so that your knees always remain slightly bent in the extended phase. Ensure that you sit on the chair without support and do not lean back.

1. Place the article on a level, stable and non-slip area of floor, and sit upright and with a straight back on a chair in a relaxed position in front of the article.

Note: ensure that the chair is stable and comfortable.

2. Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles.
3. Tip your pelvis forwards and tense your abdominal muscles. Keep your abdominal muscles tensed throughout the exercise.

4. Keep your upper body upright and pull your shoulder blades to your spine. Your head should form the extension of your spine.
5. 'Cycle' with your feet and avoid evasive movements inwards and outwards.

Arm training (figure I)

For this exercise the article must stand in a position so that the movement takes place at the height of your breastbone or under your shoulders. Ensure that your elbows are slightly bent in the extended phase.

1. Place the article in front of you on a level, stable and non-slip surface (e.g. at table height), and sit upright with your back straight in a relaxed position on a chair.
2. Place your feet on the floor shoulder-width apart and tip your pelvis forwards.
3. Tense your abdominal muscles, straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Keep your abdominal muscles tensed throughout the exercise. Keep your shoulders down.
4. Place the palms of your hands on the pedals so that the pedal strap is above your hand.
5. 'Cycle' with your hands. Your head should form the extension of your spine. Ensure that you do not overextend your head.

Display function

The display has various modes that you can select by pressing the button:

- SCAN: This mode displays the various display modes alternately.
- TIME: This mode displays the duration of your current training session.
- CNT: This mode displays the rounds completed in the current training session.
- CAL: This mode displays the calories used during your current training session.

Note: calorie consumption is only an approximate reference value.

- R.P.M.: This mode displays the speed in rounds per minute.

Note: the display switches off automatically after approx. four minutes when not in use.

Set value to zero

Press on the button for approximately four seconds to reset the value to 0.

Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 1 times on each side for 10-15 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.

Storage, cleaning

Fold the legs away as described in the section 'folding the article'. Store the article in a dry place.

Parts that are susceptible to wear: if the article is no longer offering any step resistance then the drive belt is worn. The article must be replaced. Clean the article with a damp cloth and a mild cleaning agent.

Caution! Do not allow moisture to penetrate the display.

Disposal



In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a speciality disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority.

Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.



Environmental damage caused by improper disposal of batteries! Batteries may not be disposed of with household waste. They may contain toxic heavy metals and are subject to hazardous waste treatment. The chemical symbols of the heavy metals are as follows: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead. Dispose of used batteries at a municipal collection site.



Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1-7: plastics/20-22: paper and cardboard/80-98: composite materials.

The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.

We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period.

This also applies to replaced and repaired parts.

Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 331323_1907


 Service Great Britain

Tel.: 0800 404 7657

E-Mail: deltasport@lidl.co.uk


Szívből gratulálunk!

Vásárlásával kiváló minőségű terméket választott. Használata előtt ismerje meg a terméket.

 **Figyelmesen olvassa el az alábbi kezelési útmutatót.**

A terméket kizárólag az itt ismertetett módon, a rendeltetésének megfelelően használja. Gondosan őrizze meg a kezelési útmutatót. A termék továbbadásakor adja át az összes kapcsolódó dokumentumot is.

A csomag tartalma (A ábra)

1 x mozgékony-ságot javító edzőgép ellenállást szabályozó csavarral és kijelzővel
(1 x 1,5V  LR44 elem a csomagban)
1 x kezelési útmutató

Műszaki adatok

Méret: kb. 48 x 30 x 37 cm (SZÉ x MA x MÉ)

Súly: kb. 2,4 kg

Anyag: műanyag, acél




Felhasználó maximálisan engedélyezett súlya: 100 kg


Berendezéssztyál: HC (személyes használatra, pontosság: C) / nem alkalmas terápiás célokra

Fordulatszám-funkcióval nem rendelkező edzőgép;

Sebességfüggetlen tréningkészülék.

FIGYELMEZTETÉS! Ez a helyhez kötött edzésszköz nem alkalmas nagy pontosságú mérésekre.

 Egyenfeszültség jele

 Gyártási dátum (hónap/év):
02/2020

Rendeltetészerű használat

A termék nem kereskedelmi célú felhasználásra készült. A terméket privát felhasználásra terveztük. A termékkel a karját és a lábát edzheti. A terméken található egy ellenállást szabályozó csavar, amely az ellenállás beállítására szolgál. Az integrált kijelzőn követhető az edzés előrehaladása. A lábak összecukásával a mozgékony-ságot javító edzőgép könnyen elraktározható és ismét felállítható.

Biztonsági előírások

Fontos: Alaposan olvassa el a használati utasítást, majd feltétlenül őrizze meg azt!

- A termék terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.
- A gyakorlatok végzése közben üljön kényelmesen és egyenes háttal.
- A termék hibás alkatrészeit azonnal cserélje ki, és ne használja a terméket, amíg meg nem lett javítva.
- Vegye figyelembe, hogy a helytelen és túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
- A terméket vízszintes, sík felületre kell állítani.
- Csúszós felületen használjon csúszásgátló alátétet.
- Ügyeljen az alkatrészek elhasználódására. Ha nem érez ellenállást a termék lábpedál-jának használatakor, akkor elhasználódott a hajtószalag, és a terméket ki kell cserélni.
- Az edzés helye körül legyen körülbelül 0,6 m szabad terület (H és I ábra).

- 14 évesnél idősebb gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, illetve azok, akik nem rendelkeznek megfelelő tudással és tapasztalattal, csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, illetve csak megfelelő tájékoztatás után, és ha a lehetséges veszélyeket megértik. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.

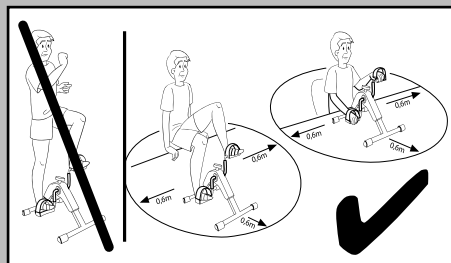
⚠ Életveszély!

- A gyermekeket tartsa távol a csomagolóanyagtól! Fulladásveszély áll fenn.
- A termék nem gyermekjáték! Gondoskodjon róla, hogy senki – különösen gyermekek – ne álljon a termékre, és ne húzza fel magát ebbe kapaszkodva. A termék felborulhat.
- A terméket nem terhelheti a teljes testsúlyával.
- Gyermekek csak felügyelet mellett használhatják a terméket.

- Kérjen tanácsot az orvosától, mielőtt használni kezdi a terméket, vagy ha rosszul érzi magát a termék használata közben.

⚠ Sérülésveszély!

- Ne álljon teljes testsúlyával a termékre. Csak az útmutatóban leírt módon szabad használni.



- Használat előtt győződjön meg róla, hogy a termék stabil felületen áll!
- A terméket sík felületre kell állítani.
- A lábak szétnyitása és összecusukása közben különösen vigyázzon az ujjaira. Sérülésveszély: becsípődés veszélye áll fenn.
- Ügyeljen arra, hogy a termék teljesen kifeszített állapotban legyen, mielőtt használatba venné.

- Használat előtt ellenőrizze, hogy nem láthatóak-e sérülés vagy kopás jelei a terméken. A termék károsodott vagy elhasználódott alkatrészeit azonnal cserélje ki a termék funkcióinak megőrzése, és a biztonságos használat érdekében.
- A terméket csak a megnevezett célokra szabad használni.
- Használat után ne fogja meg a termék fém részeit (különbös tekintettel a pedálok fém részei-re), mert azok használat közben felforrósonak.

Az elemmel kapcsolatos figyelmeztetések!

- Távolítsa el az elemeket, ha elhasználdtak vagy a terméket hosszabb ideig nem használja.
- Ne használjon együtt egymástól eltérő típusú, márkájú, illetve használt és új elemeket, vagy eltérő kapacitású elemeket, mivel ezek kifolyhatnak, ezzel károsítva a készüléket.
- A behelyezéskor ügyeljen a polaritásra (+/-).
- Mindig egyszerre cserélje ki az elemeket, és gondoskodjon az előírás szerinti ártalmatlanításukról.

- Figyelmeztetés! Az elemeket tilos tölteni vagy más eszközökkel újra aktiválni, tilos őket szétszedni, tűzbe dobni vagy rövidre zárni.
- Olyan helyen tárolja a készüléket, ahol a gyermekek nem érhetik el.
- Ne használjon feltölthető elemeket!
- A tisztítást és a felhasználói karbantartást a gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- Szükség esetén és az elemek behelyezése előtt tisztítsa meg az elemek és a készülék érintkezőit.
- Ne tegye ki az elemeket extrém körülményeknek (pl. fűtőtest vagy közvetlen napsugárzás). Ellenkező esetben nő a kifolyás veszélye.
- Az elemek lenyelése életveszélyes lehet. Ezért az elemeket tartsa távol a kisgyermektől. Egy elem lenyelése esetén azonnal orvosi segítséget kell kérni.

Veszély!

- A károsodott vagy kifolyt elemekkel nagyon óvatosan bánjon, és haladéktalanul, előírás szerűen ártalmatlanítsa őket. Eközben viseljen kesztyűt!

- Ha akkumulátorsavval kerül érintkezésbe, mossa le vízzel és szappannal az érintett területet. Amennyiben akkumulátorsav kerül a szemébe, mossa ki vízzel, és azonnal forduljon orvoshoz!
- A csatlakozó sorkapcsokat nem szabad rövidere zárni!

Összeszerelés

A termék összeállítása

1. Távolítsa el a csomagolóanyagot.
2. Nyissa szét a termék lábait úgy, hogy azok jólhallhatóan beakadjanak a biztonsági pecekbe (B ábra).
3. Helyezze a terméket maga elé, és fordítsa jobbra az ellenállást szabályozó csavart, ha növelni szeretné az ellenállást, és balra, ha csökkenteni (C ábra).

Megjegyzés: Az ellenállást szabályozó csavaron található + és - jelek segítik az ellenállás beállítását. A + jel az ellenállás növelését, míg a - jel a csökkentését jelzi.

A termék összecsapása (D ábra)

1. Fordítsa a terméket az oldalára.
2. A biztonsági csap kioldásához húzza meg a lábak egy-egy kulcskarikáját, és egymás után hajtsa be a lábakat.

A pedálszij beállítása (E ábra)

A pedálszij gyárilag fel van szerelve a pedálokra. A pedálszijakat három különböző bőségre lehet állítani.

Megjegyzés: Ehhez megfelelő csavarhúzóra lesz szüksége.

1. Oldja ki a két csavart a megfelelő csavarhúzóval, és vegye ki őket a pedálból és a pedálszijvégéből.
2. Válassza a kívánt bőségre való lyukakat a pedálszij végén, és helyezze a két csavart a pedálszij végén és a pedálon lévő megfelelő lyukba.

3. Szorítsa meg a csavarokat a megfelelő csavarhúzóval. Állítsa be mindkét pedálszij bőségét.

Elem cseréje

FIGYELEM! A mechanikus és elektromos károk megelőzése érdekében vegye figyelembe a következő utasításokat.



A termékben egy LR44 típusú elem van. Ha az elem már nem működik, ki lehet cserélni.

1. Emelje ki a kijelzőt az oldalánál fogva, majd óvatosan vegye le a termékről (F ábra). Az elem a kijelző mögött található.
2. Óvatosan tolja ki a lemerült elemet az elem-tartóból, és cserélje ki újra (G ábra).

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy az elem teljesen a tartóban legyen.

3. Helyezze vissza a kábelcsatlakozásokat és a kijelzőt a tokba.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a kijelző megfelelően illeszkedjen a tokba.

Az edzésre vonatkozó megjegyzések

A következő leírás csak válogatás a lehetséges gyakorlatokból. További gyakorlatokat találhat a vonatkozó szakirodalomban.

- Edzés előtt alaposan melegítsen be.
- Ne eddzen, ha beteg vagy nem érzi jól magát.
- Lehetőség szerint első alkalommal engedje, hogy egy tapasztalt gyógytornász mutassa be Önnek a gyakorlatok helyes elvégzését.
- A gyakorlatokat legfeljebb annyi ideig végezze, amíg jól érzi magát, illetve amíg helyesen tudja végrehajtani őket.
- Viseljen kényelmes sportruházatot és tornacipőt.
- Ön határozza meg a gyakorlatok végzésének gyakoriságát és intenzitását. Kezdje heti 2-3 alkalommal, alkalmanként 10 perc edzéssel, majd fokozatosan növelje az edzések gya-koriságát és a gyakorlatok intenzitását. Minél gyakrabban és rendszeresebben végzi a gyakorlatokat, annál fittebb lesz, és annál jobban érzi majd magát.



Figyelem! Ne eddzen túl intenzíven!

- Az elején elegendő, ha 2-3 percet fordít egy-egy gyakorlatra. Napi rendszerességű edzésnél a gyakorlatok időtartamát körülbelül egy hét után növelje 5-10 percre. Egy edzés időtartama azonban nem haladhatja meg az 1 órát.
- A gyakorlatok között tartson megfelelő hosszúságú szünetet, és igyon eleget.



Figyelem!

Panaszok vagy rosszullét esetén azonnal szakítsa meg az edzést, és keresse fel az orvosát.

Bemelegítés

Minden edzés előtt szánjon elég időt a bemelegítésre. Most ehhez írunk le Önnek néhány egyszerű gyakorlatot. Minden gyakorlatot ismételjen meg 2-3-szor.

A nyak- és a tarkóizom bemelegítése

1. Fordítsa a fejét lassan balra, majd jobbra.
2. Ismételje meg ezt a mozdulatot 4-5-ször.
3. Ezután végezzen lassú fejkörzést az egyik, majd a másik irányba.

A kar- és a vállizom bemelegítése

1. Végezzen vállkörzést előre.
2. Egy perc után váltson irányt.
3. Húzza fel a vállát a füle irányába, majd ejtse le ismét.
4. Körözzön felváltva a bal és a jobb karjával, majd körülbelül egy perc múlva végezze a gyakorlatot visszafelé.

Fontos: ne feledje, hogy továbbra is nyugodtan kell lélegeznie.

A lábizom bemelegítése

1. Álljon egy lábra, és a másik lábát behajlított térdrel emelje fel körülbelül 20 cm-re a földtől.
2. Körözzön a megemelt lábával először az egyik irányba, majd néhány másodperc múlva váltson irányt.
3. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

4. Emelgesse a lábait felváltva, majd járjon egy helyben. Ügyeljen arra, hogy a lábát csak annyira emelje fel, hogy ne veszítse el az egyensúlyát.

Használat

Az edzéshez helyezze maga elé a terméket. Az edzés elején lassabb mozdulatokat végezzen, és kisebb ellenállással dolgozzon. Ehhez oldja ki az ellenállást szabályozó csavart. Minél szorosabbra van meghúzva az ellenállást szabályozó csavar, annál nehezebben lehet pedálozni. Az edzés elején bemelegítés közben lassabb mozdulatokat végezzen, és kisebb ellenállást alkalmazzon. Körülbelül 5-10 perc múltán növelje a sebességet és az ellenállást. Az edzés vége felé csökkentse újra a sebességet és az ellenállást. Edzés után nyújtsa az igénybe vett izmokat.

A láb edzése (H ábra)

Ehhez a gyakorlathoz a széket a termék elé kell helyezni, hogy a térdét a lába kinyújtásakor csak enyhén kelljen behajlítania, illetve a térde enyhén behajlítva maradjon. Ügyeljen arra, hogy szabadon üljön a széken, és ne hajoljon hátra.

1. Helyezze a terméket egyenletes, stabil és csúszásmentes talajra, üljön a termék elé a székre kényelmesen és egyenes háttal.

Megjegyzés: Ügyeljen arra, hogy a szék stabilan álljon, és kényelmes legyen.

2. Tegye a lábát a pedálra úgy, hogy a talpa közepén egyenletesen legyen terhelve.
3. Tolja előre a medencéjét, és feszítse meg a hasizmait. A gyakorlat végzése közben végig tartsa megfeszítve a hasizmait.
4. Egyenesítse ki a felsőtestét, és húzza a lapockáit a gerince felé. A feje legyen egy vonalban a gerincével.
5. „Biciklizzen” a lábával és közben ne kezdjen jobbra-balra billegni.

A kar edzése (I ábra)

Ehhez a gyakorlathoz a terméket úgy kell elhelyezni, hogy a mozgást a szegycsontjával egy magasságban, illetve a vállizület magasságában vagy az alatt tudja végezni.

Ügyeljen arra, hogy a kar kinyújtásakor a könyökizület enyhén behajlítva maradjon.

1. Helyezze a terméket maga elé egyenes, stabil és csúszásmentes felületre (például az asztallap magasságban), és üljön kényelmesen, egyenes háttal egy székre.
2. Üljön csípőszéles terpeszben, és tolja előre a medencéjét.
3. Feszítse meg a hasizmait, egyenesítse ki a felsőtétét, és húzza a lapockáit a gerince felé. A gyakorlat végzése közben végig tartsa megfeszítve a hasizmait, és engedje le a vállát.
4. Tegye a kezét a pedálokra úgy, hogy a pedálszija keze felett legyen.
5. „Biciklizzen” a kezével. A feje legyen egy vonalban a gerincével. Ügyeljen arra, hogy ne nyújtsa meg túlságosan a nyakát.

A kijelző funkciói

A kijelzőnek különböző üzemmódjai vannak, amelyek között egy gomb megnyomásával válthat:

- SCAN: Ebben az üzemmódban felváltva jelennek meg a különböző kijelzőüzemmódok.
- TIME: Ebben az üzemmódban az aktuális edzés időtartamát jelzi ki a készülék.
- CNT: Ebben az üzemmódban az aktuális edzés során megtett körök számát jelzi ki a készülék.
- CAL: Ebben az üzemmódban az aktuális edzés során elégetett kalóriák számát jelzi ki a készülék.

Megjegyzés: Az elégetett kalóriák száma csak hozzávetőleges referenciaérték.

- R.P.M.: Ebben az üzemmódban, az aktuális körben a percenkénti sebességet jelzi ki a készülék.

Megjegyzés: Ha nem használja a terméket, a kijelző körülbelül négy perc múltán automatikusan kikapcsol.

Az értékek lenullázása

Az értékek lenullázásához tartsa körülbelül négy másodpercig lenyomva a gombot.

Nyújtás

Minden edzés után szánjon elég időt a nyújtásra. Most ehhez írunk le Önnek egy egyszerű gyakorlatot. Az edzés után 10-15 másodpercig nyújtson, oldalanként 1-szor.

Nyakizom

1. Álljon lazán. Húzza a fejét az egyik kezével először óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal a nyak oldalsó izmait nyújthatja.

Kar- és vállizom

1. Álljon egyenesen, és enyhén hajlítsa be a térdét.
2. Emelje a jobb karját a feje mögé úgy, hogy a jobb keze a lapockái közé kerüljön.
3. Fogja meg a bal kezével a jobb könyökét, és húzza hátrafelé.
4. Cseréljen oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

Lábizom

1. Álljon egyenesen, és emelje fel az egyik lábát a talajról.
2. Végezzen lassú lábkörzést az egyik, majd a másik irányba.
3. Egy idő után váltson lábat.

Fontos: ügyeljen arra, hogy a combjai párhuzamosak legyenek. Tolja előre a medencéjét, és húzza ki magát.

Tárolás, tisztítás

Tisztításához nedves ruhát és kíméletes tisztítószerrel használjon. Figyelem! Ne engedje, hogy nedvesség jusson a kijelzőbe. Tároláshoz „A termék összecukása” című részben leírtak szerint csukja össze a termék lábait.

A terméket tartsa száraz helyen. Az elhasználódásnak fokozottan kitett alkatrészek: ha nem érez ellenállást a termék lábpedáljának használatakor, akkor elhasználódott a hajtószalag. Ilyenkor a terméket ki kell cserélni.

Tudnivalók a hulladékkezelésről



Kiszolgált termékét a környezet védelme érdekében ne dobja a háztartási hulladékok közé, hanem egy szakszerű gyűjtőhelyen adja le. A gyűjtőhelyekről és azok nyitvatartási idejéről az illetékes önkormányzatnál tájékozódhat.

A hibás vagy elhasznált elemeket/akkumulátorokat a 2006/66/EK és azok módosításai által leírtaknak megfelelően kell újrahasznosítani. Az elemeket/akkumulátorokat és/vagy termékeket a felajánlott gyűjtőhelyeken adja le. A csomagolóanyag, pl. a fóliaszák gyerekek kezébe nem való. A csomagolóanyagot gyerekek számára nem elérhető helyen tárolja.



A hulladékká vált elemek/akkumulátorok hibás kezelése környezeti károkat okozhat! Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik. A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a községi gyűjtőhelyen adja le.



A terméket környezetbarát módon selejtezze le.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1-7: műanyagok/20-22: papír és karton/80-98: kötőanyagok.

A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket. A Triman logó csak Franciaországban érvényes. A kiszolgált termék hulladékkezelési lehetőségeiről a községi és városi önkormányzatnál tájékozódhat.

A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

Ezen termék gyártása nagy gondossággal és folyamatos ellenőrzés mellett történt. Ön a termékre három év garanciát kap a vásárlás időpontjától. Kérjük őrizze meg a pénztárblokkot. A garancia csak anyag- és gyártási hibákra érvényes, visszaélészerű vagy szakszerűtlen kezelés esetén teljesen megszűnik. Az Ön törvényes jogait, kiváltképpen a szavatosságra vonatkozó jogait, ez a garancia nem korlátozza. Esetleges reklamáció esetén, kérjük, hívja fel a szerviz alábbi közvetlen telefonvonalát, vagy lépjen kapcsolatba velünk e-mailben. Szerviz szakembereink a további tudnivalókat a lehető leggyorsabban egyeztetik Önnel. Minden esetben személyesen adunk tanácsot Önnek.

A garanciális időt garancia, törvényes szavatosság vagy kulantéria alapján történő esetleges javítások nem hosszabbítják meg. Ez a pótoltt vagy megjavított alkatrészekre is érvényes. A garancia lejártá után felmerülő javítások költségeit Önnek kell fedezni.

IAN: 331323_1907



Szerviz Magyarország

Tel.: 06800 21225

E-Mail: deltasport@lidl.hu

Čestitamo!

Z nakupom ste se odločili za visokokakovosten izdelek. Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom.



V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za upravljanje.

Izdelek uporabljajte, kot je opisano, in za navedena področja uporabe. To navodilo za upravljanje skrbno hranite. Če boste izdelek predali tretjim osebam, zraven priložite vsa dokumentacijo.

Obseg dobave (sl. A)

- 1 x vadbena naprava za mobilnost z vijakom za upor in zaslonom (vključno z baterijo (1 x 1,5V LR44))
- 1 x navodilo za upravljanje

Tehnični podatki

Mere: pribl. 48 x 30 x 37 cm (Š x V x G)

Teža: pribl. 2,4 kg

Material: plastika, jeklo



Maks. teža uporabnika: 100 kg

Razred naprave: HC (za uporabo v zasebnih gospodinjstvih, natančnost C) / ni primerna za terapevtsko vadbo;

Od hitrosti neodvisna vadbena naprava.

OPOZORILO! Ta stacionarna vadbena naprava ni primerna za namene, kjer je potrebna visoka natančnost merjenja.

Simbol za enosmerno napetost



Datum izdelave (mesec/leto):
02/2020

Namenska uporaba

Izdelek ni namenjen za komercialno uporabo.

Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo.

Izdelek omogoča vadbo rok in nog; opremljen je z vijakom za upor za povečanje in ohranjanje mobilnosti. Vgrajeni zaslon prikazuje napredek pri vadbi. Zložljive noge omogočajo, da napravo pospravite in jo z lahkoto ponovno sestavite.



Varnostna obvestila

Pomembno: to navodilo za uporabo skrbno preberite in ga obvezno shranite!

- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Med vajami sedite sproščeno in pokončno z ravnim hrbtom.
- Okvarjene dele izdelka takoj zamenjajte in ga ne uporabljajte več do popravila.
- Upoštevajte, da so pri nepravilnem ali prekomernem treningu možne zdravstvene okvare.
- Izdelek postavite na vodoravno, ravno podlago.
- Na gladki podlagi uporabljajte protizdrsno podlogo.
- Pazite na obrabo delov. Če ni več pedalnega upora, je pogonski trak obrabljen in izdelek je treba zamenjati.
- Za vadbo mora biti na voljo približno 0,6 m prostora (sl. H in I).

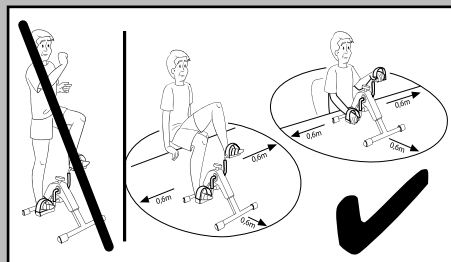
- To napravo lahko uporabljajo otroci od 14. leta dalje in osebe z zmanjšanimi telesnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, kadar so pod nadzorom ali so bili podučeni o varni rabi naprave in nevarnostmi, ki iz rabe izhajajo. Otroci se z napravo ne smejo igrati. Otroci ne smejo izvajati čiščenja in uporabi nižkega vzdrževanja brez nadzora.

⚠ Smrtna nevarnost!

- Otroku nikoli ne pustite brez nadzora z embalažnim materialom. Obstaja nevarnost zadušitve.
- Izdelek ni igralna naprava! Zagotovite, da osebe, še posebej otroci, ne stopajo na izdelek in se ob njem ne dvigajo. Izdelek se lahko prevrne.
- Izdelek ni zasnovan za obremenitev s celotno telesno težo.
- Otroci smejo ta izdelek uporabljati le pod nadzorom.
- Pred začetkom uporabe ali če med uporabo pride do slabega počutja, se posvetujte z zdravnikom.

⚠ Nevarnost poškodbe!

- Ne stopajte s svojo celotno telesno težo na izdelek. Uporabljati ga smete le na način, ki je opisan v navodilu za uporabo.



- Pred uporabo izdelka pazite na pravilno stabilnost!
- Izdelek postavite na ravno podlago.
- Pri razklapljanju in zlaganju nog posebej pazite na svoje prste. Obstaja nevarnost poškodbe zaradi stisnjenja.
- Pred začetkom uporabe izdelka preverite, ali je v celoti raztegnjen.
- Pred vsako uporabo preverite izdelek glede poškodb ali obrabe. Poškodovane ali obrabljene dele izdelka takoj zamenjajte, sicer lahko to vpliva na njegovo delovanje in varnost.
- Izdelek se sme uporabljati le v predvideni namen.

- Po uporabi se ne dotikajte ko-vinskih delov izdelka (še posebej ne pedalnih ročic), ker se med uporabo segrejejo.

Opozorila za baterije!

- Če sta bateriji izrabljeni ali če izdelka dalj časa ne uporabljate, odstranite bateriji.
- Ne uporabljajte različnih tipov ali znamk baterij, novih in rabljenih baterij skupaj ali baterij z različno kapaciteto, ker le-te lahko iztečejo in s tem povzročijo škodo.
- Pri vstavljanju baterij upoštevajte polarnost (+/-).
- Vse baterije zamenjajte istočasno in stare baterije zavržite v skladu s predpisi.
- Opozorilo! Baterij ne smete polniti ali jih reaktivirati z drugimi sredstvi, ne smete jih razstavljati, metati v ogenj ali z njimi povzročati kratkega stika.
- Baterije vedno shranjujte izven dosega otrok.
- Ne uporabljajte baterij za ponovno polnjenje!
- Otroci ne smejo izvajati čiščenja in uporabniškega vzdrževanja brez nadzora.

- Po potrebi in pred vstavljanjem očistite kontakte baterij in naprave.
- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim pogojem (npr. grelnim telesom ali neposredni sončni svetlobi). Sicer obstaja povišana nevarnost iztekanja.
- Baterije so lahko v primeru zaužitja smrtno nevarne. Baterije zato shranite majhnim otrokom nedosegljivo. Če je bila baterija zaužita, je potrebna takojšnja medicinska pomoč.

Nevarnost!

- S poškodovano ali iztekajočo baterijo ravnajte izredno previdno in jo nemudoma zavržite v skladu s predpisi. Pri tem nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, sperite prizadeto mesto z vodo in milom. Če pride baterijska kislina v oči, sperite oči z vodo in nemudoma poiščite zdravniško pomoč!
- S priključnimi sponkami se ne sme povzročati kratkega stika.

Montaža

Sestavljanje izdelka

1. Odstranite embalažni material.
2. Razklopite obe nogi, dokler ne zaslišite, da sta se varnostna zatiča slišno zaskočila (sl. B).

- Izdelek postavite predse in vijak za upor obrnite v desno za povečanje upora ter v levo za zmanjšanje upora (sl. C).

Napotek: na vijaku za upor sta za nastavljanje upora znaka + in - . + pomeni povečanje in - pomeni zmanjšanje upora.

Zlaganje izdelka (sl. D)

- Izdelek postavite na stran.
- Povlecite za vsakega od obročev za ključ na nogah, da sprostite varnostni zatič, in sklopite nogi drugo za drugo navznoter.

Nastavljanje pedalnih zank (sl. E)

Pedalni zanki sta predhodno montirani na pedalih. Zanki lahko nastavite v treh širinah.

Napotek: v ta namen potrebujete ustrezen izvijač.

- Z ustreznim izvijačem odvijte dva vijaka in ju odstranite iz pedalov in konca zanke.
- Izberite luknji na koncu zanke za zeleno širino in vstavite dva vijaka v luknji na koncu zanke in pedalov.
- Vijake trdno pritegnite z ustreznim izvijačem. Nastavite širini obeh pedalnih zank.

Menjava baterije

POZOR! Da preprečite mehansko in električno škodo, upoštevajte naslednja navodila.

Nevarnost!

V izdelku je ena baterija LR44. Če baterija ne deluje več, jo lahko zamenjate.

- Privzdignite zaslon na strani in ga previdno snemite (sl. F). Baterija je na hrbtni strani zaslona.
- Prazno baterijo previdno potisnite iz držala baterije in jo zamenjajte z novo baterijo (sl. G).

Napotek: pazite, da je baterija v celoti v svojem držalu.

- Kabelski spoj in zaslon ponovno vtaknite v ohišje.

Napotek: pazite, da zaslon ponovno pravilno sedi v ohišju.

Napotki za trening

V nadaljevanju so prikazane le izbrane vaje. Druge vaje boste našli v ustrezni strokovni literaturi.

- Pred vsakim treningom se dobro segrejte.
- Če ste bolni ali se ne počutite dobro, opustite trening.
- Pravilno izvedbo vaj naj vam po možnosti prvič pokaže izkušeni fizioterapevt.
- Vaje izvajajte največ tako dolgo, dokler se dobro počutite oz. dokler lahko vajo pravilno izvajate.
- Nosite udobna športna oblačila in športne copate.
- Pogostnost in intenzivnost vaj določite sami. Začnite počasi z 2-3-krat tedensko po 10 minut in nato postopoma povečujte pogostnost in intenzivnost vaj. Čim bolj pogosto in rednoboste vaje izvajali, v toliko boljši kondiciji boste in toliko boljše se boste počutili.

Pozor! Izogibajte se preveliki intenzivnosti treninga!

- Ko začnete s treningom, zadoščajo 2-3 minute na vajo. Pri vsakodnevem treningu lahko trajanje po približno enem tednu povečate na 5-10 minut. Najdaljši čas trenin-ga pa ne sme prekoračiti 1 ure.
- Med dvema vajama naredite dovolj dolge premore in pijte dovolj tekočine.

Pozor!

V primeru težav ali slabega počutja takoj končajte vaje in stopite v stik s svojim zdravnikom.

Segrevanje

Pred vsakim treningom si vzemite dovolj časa za segrevanje. V nadaljevanju vam bomo opisali nekaj preprostih vaj. Vsako vajo morate ponoviti po 2- do 3-krat.

Segrevanje vratnih mišic in mišic zatilja

- Glavo počasi obračajte v levo in v desno.
- To gibanje ponovite 4-5-krat.
- Z glavo nato najprej počasi krožite v eno smer, nato še v drugo smer.

Segrevanje rok in ramen

1. Z obema ramenoma istočasno krožite naprej.
2. Po eni minuti zamenjajte smer.
3. Nato potegnite rameni v smeri ušes in ju pustite, da spet padeta.
4. Izmenično krožite z levo in desno roko naprej in po približno 1 minuti še nazaj.

Pomembno: ne pozabite mirno dihati naprej!

Segrevanje mišic nog

1. Postavite se na eno nogo in dvignite drugo nogo s pokrčenim kolonom približno 20 cm od tal.
2. Z dvignjenim stopalom krožite najprej v eno smer in jo po nekaj sekundah zamenjajte.
3. Nato zamenjajte nogi in ponovite vajo.
4. Zaporedoma dvignite nogi in napravite nekaj korakov na mestu. Pazite na to, da nogi dvignete le toliko, da lahko ohranjate ravnotežje.

Uporaba

Za trening postavite izdelek predse. Začnite z lahkim treningom in uporom. V ta namen odvijte vijak za upor. Čim bolj je vijak za upor privit, tem težje je vrteti pedali. Trening začnite s fazo segrevanja s počasnimi gibi in majhnim uporom. Po pribl. 5-10 minutah povečajte tempo in upor. Na koncu treninga ponovno zmanjšajte svoj tempo gibanja in upor. Po treningu opravite raztezne vaje za ustrezne sklope mišic.

Trening nog (sl. H)

Pri tej vaji mora stol stati pred izdelkom tako, da so oz. ostanejo kolena v fazi iztegnitve vedno rahlo pokrčena. Pazite, da na stolu prosto sedite in se ne naslanjate nazaj.

1. Izdelek postavite na ravna, stabilna in nedrsljiva tla in se sproščeno in pokončno z ravnim hrbtom usedite na stol pred izdelek.

Napotek: pazite na to, da je stol stabilen in udoben.

2. Stopali postavite na pedala tako, da sta stopali obremenjeni v sredini.
3. Medenico poravnajte naprej in napnite trebušne mišice. Pri tej vaji ohranjajte trebušne mišice stalno napete.

4. Zgornji del telesa držite vzravnano in lopatici potegnite k hrbtenici. Glava je v podaljšku hrbtenice.

5. S stopali „vozite“ kolo in pri tem preprečite odklone navznoter in navzven.

Trening rok (sl. I)

Pri tej vaji mora izdelek stati tako, da se gibanje izvaja na višini prsi in višini ramenskih sklepov oz. pod njimi. Pazite, da sta med raztezanjem komolca rahlo pokrčena.

1. Izdelek postavite pred sabo na ravno, stabilno in nedrsljivo površino (npr. v višini mize) in se sproščeno in pokončno z ravnim hrbtom usedite na stol.
2. Stopali postavite v širini bokov narazen na tla in medenico poravnajte naprej.
3. Napnite trebušne mišice, vzravnajte zgornji del telesa in lopatici potegnite k hrbtenici. Pri tej vaji ohranjajte trebušne mišice stalno napete. Ramena ostanejo pri tem spuščena.
4. Dlani položite na pedala tako, da se pedalna zanka nahaja nad vašo dlanjo.
5. Z rokami „vozite“ kolo. Glava je v podaljšku hrbtenice. Pazite, da glave ne iztegnete prekomerno.

Prikazne funkcije zaslona

Zaslon ima različne načine prikaza, med katerimi lahko preklapljate s pritiskom gumba:

- SCAN: v tem načinu se izmenično prikažejo različni prikazni načini.
- TIME: v tem načinu se pokaže trajanje vašega aktualnega treninga.
- CNT: v tem načinu se prikažejo serije, opravljene pri aktualnem treningu.
- CAL: v tem načinu se prikažejo kalorije, porabljene pri aktualnem treningu.

Napotek: poraba kalorij je pri tem le približna orientacijska vrednost.

- R.P.M.: v tem načinu se prikaže hitrost v serijahna minuto.

Napotek: če naprave ne uporabljate, se zaslon po približno štirih minutah samodejno izklopi.

Nastavljanje vrednosti na ničlo

Približno štiri sekunde pritiskajte na gumb, da ponovno pridete na vrednost 0.

Raztezanje

Po vsakem treningu si vzemite dovolj časa za raztezanje. V nadaljevanju vam bomo opisali preprosto vajo. Raztezno vajo izvajajte po treningu 3-krat na stran po 10-15 sekund.

Vratne mišice

1. Stojte sproščeno. Z eno roko potegnite glavo najprej v levo, nato v desno. S to vajo raztegnete stranski del vratu.

Roke in ramena

1. Stojte vzravnano, kolena so rahlo pokrčena.
2. Desno roko položite za glavo, dokler desna dlan ne leži med lopaticama.
3. Z levo roko primite desni komolec in ga potegnite nazaj.
4. Zamenjajte strani in ponovite vajo.

Mišice nog

1. Stojte vzravnano in eno stopalo dvignite s tal.
2. Krožite z njim najprej v eno smer, nato še v drugo smer.
3. Čez nekaj časa zamenjajte stopali.

Pomembno: pazite na to, da stegni ostaneta vzporedno drugo ob drugem. Medenico potisnite ob tem naprej, zgornji del telesa ostane poravnano.

Shranjevanje, čiščenje

Izdelek čistite z vlažno krpo in po potrebi z blagim čistilnim sredstvom.

Pozor! Ne dovolite, da v zaslon prodre vlaga. Za shranjevanje zložite nogi, kot je opisano v poglavju „Zlaganje izdelka“. Izdelek shranjujte na suhem mestu.

Obrabljivi deli: če izdelek ne izkazuje več pedalnega upora, je pogonski trak obrabljen. Izdelek je treba zamenjati.

Napotki za odlaganje v smeti



Odsluženega izdelka zaradi varovanja okolja ne zavržite med gospodinjske odpadke, temveč ga predajte na ustreznem mestu za zbiranje odpadkov.

O zbirnih mestih in njihovih odpiralnih časih se lahko pozanimате pri pristojni upravni enoti.

Okvarjene ali izrabljene baterije/akumulatorske baterije je v skladu z Direktivo 2006/66/ES in njenih spremembah treba reciklirati. Baterije/akumulatorske baterije in/ali izdelek oddajte na postavljenih zbirnih mestih. Embalaža, npr. vrečke iz folije, ne sodijo v otroške roke. Embalažo shranite nedosegljivo otrokom.



Okoljska škoda zaradi napačnega odstranjevanja baterij/akumulatorskih baterij! Baterij/akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke. Lahko vsebujejo težke kovine, zato so podvržene predelavi posebnih odpadkov. Kemični simboli težkih kovin so naslednji: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec. Izrabljene baterije/akumulatorske baterije zato oddajte na komunalnem zbirnem mestu.



Izdelek in embalažo zavržite na okolju prijazen način.



Pri ločevanju odpadkov upoštevajte oznake embalažnih materialov. Označeni so s kraticami (a) in številkami (b) z naslednjim pomenom: 1-7: umetne mase/20-22: papir in lepenka/80-98: kompozitni materiali.

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavržite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati. Logotip Trimana velja samo za Francijo. O možnostih odstranjevanja odsluženih izdelkov lahko izveste pri svoji občinski ali mestni upravi.

Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve


Izdelek je bil izdelan skrbno in pod stalnim nadzorom. Garancija izdelka velja 3 leta od datuma nakupa. Prosimo shranite račun.

Garancija velja le za napake v materialu in proizvodnji ter ugasne ob zlorabi ali neustrezni uporabi izdelka. Vaše pravne koristi, posebno pravica do garancije, s to garancijo niso omejene.

V primeru pritožb se prosimo obrnite na spodaj navedeno telefonsko številko servisa ali nam pošljite elektronsko pošto. Naši sodelavci na servisu se bodo tako hitro kot je le mogoče dogovorili z Vami glede nadaljnjih ukrepov. Vsekakor bomo osebno stopili v stik z Vami.

Čas garancije se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, pravnih koristi ali kulantnosti ne podaljša. To velja tudi za nadomeščene ali popravljene dele. Po poteku garancije so popravila plačljiva.


IAN: 331323_1907

 Servis Slovenija
Tel.: 080080917
E-Mail: deltasport@lidl.si

Garancijski list

1. S tem garancijskim listom DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnjenih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne po manjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je 3 leta od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d.,

 Pod lipami 1, SI-1218 Komenda


Srdečně blahopřejeme!

Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznámte s tímto výrobkem.

 **Pozorně si přečtete následující návod k obsluze.**

Použijte tento výrobek pouze tak, jak je popsáno, a pro uvedené účely. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití. Pokud výrobek předáte třetí osobě, předejte jí i veškerou dokumentaci.

Rozsah dodávky (obr. A)

1 x šlapací posilovač s odporovým šroubem a displejem (včetně baterie
(1 x 1,5V )
1 x návod k obsluze

Technické údaje

Rozměry: cca 48 x 30 x 37 cm (š x v x h)

Váha: cca 2,4 kg

Materiál: Plast, ocel



Max. hmotnost uživatele: 100 kg

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C) / nevhodné pro terapeutický trénink;

Posilovací stroj nezávislý na rychlosti.

VAROVÁNÍ! Tento stacionární tréninkový přístroj se nehodí pro účely vyžadující vysokou přesnost.


 Symbol pro stejnosměrného napětí



Datum výroby (měsíc/rok):
02/2020

Použití ke stanovenému účelu

Výrobek není určen pro podnikatelskou sféru. Tento výrobek je určen pro soukromé použití. Výrobek umožňuje posilování paží a nohou; vybaven odporovým šroubem pro zvyšování a udržování pohyblivosti. Integrovaný displej ukazuje pokrok při tréninku. Díky skládacím nožkám se šlapací posilovač dá dobře složit a snadno opět sestavit.

 **Bezpečnostní pokyny**
Důležité upozornění: Pečlivě si přečtěte tento návod k používání a bezpodmínečně ho dobře uložte!

- Výrobek se nehodí pro terapeutické účely.
- Během cviků sedíte uvolněně a zpříma s rovnými zády.
- Vadné díly výrobku vyměňte ihned a až do provedení opravy ho nepoužívejte.
- Věnujte pozornost tomu, že při nepřiměřeném nebo nadměrném tréninku může dojít k poškození zdraví.
- Výrobek postavte na vodorovný, rovný podklad.
- Je-li podklad hladký, použijte protismykovou podložku.
- Věnujte pozornost opotřebením dílů. Pokud by výrobek již nevytvářel žádný odpor při šlapání, je pás pohonu opotřeben a výrobek musí být vyměněn.
- Kolem úseku tréninku musí být volný prostor zhruba 0,6 m (obr. H a I).

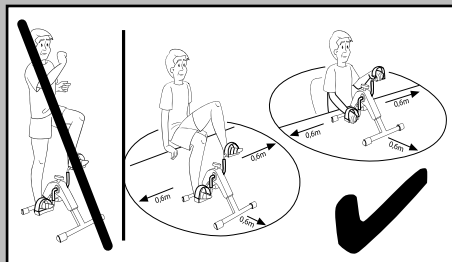
- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let, a navíc také osoby se sníženými fyzickými, senzorickými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a porozuměly nebezpečím, která z toho vyplývají. Děti si nesmí s přístrojem hrát. A děti nesmí provádět čištění a údržbu bez dohledu.

⚠ Ohrožení života!

- Nikdy neponechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje tu nebezpečí udušení.
- Výrobek není hračka! Zabezpečte, aby na výrobek nestoupaly nebo se na něj nevytahovaly osoby, zejména děti. Výrobek se může převrátit.
- Výrobek není koncipován pro zatížení vahou celého těla.
- Děti musí výrobek používat pouze pod dohledem.
- Než začnete výrobek používat nebo pokud byste cítili nevolnost, poraďte se se svým lékařem.

⚠ Nebezpečí úrazu!

- Na výrobek nestoupejte svojí plnou tělesnou vahou. Je dovoleno ho používat pouze tak, jak je popsáno v návodu.



- Před používáním výrobku věnujte pozornost správné stabilitě!
- Výrobek stavte na rovný podklad.
- Při rozkládání a skládání nožek dávejte zejména pozor na své prsty. Je tu nebezpečí úrazu přiskřípnutím.
- Před použitím výrobku dbejte na to, aby byl plně rozepnut.
- Před každým použitím kontrolujte výrobek, zda není poškozen nebo opotřeben. Poškozené a opotřebené díly výrobku ihned vyměňte, jinak bude negativně ovlivněna funkce a bezpečnost.
- Výrobek smí být používán pouze ke stanovenému účelu.

- Po použití se nedotýkejte kovových částí výrobku (to se týká zejména ramínek pedálů), neboť se při používání zahřívají.

Varovná upozornění pro baterie!

- Odstraňte baterie, když jsou spotřebovány nebo výrobek nebyl delší čas používán.
- Nepoužívejte různé typy, značky baterií, společně nové a použité baterie nebo baterie s rozličnou kapacitou, protože ty mohou vytéct, a tím způsobit škody.
- Při vkládání respektujte polaritu (+/-).
- Vyměňujte všechny baterie současně a staré baterie likvidujte do odpadu podle předpisů.
- Varování! Baterie se nesmí nabíjet nebo reaktivovat pomocí jiných prostředků, nesmí se rozebírat, házet do ohně, nebo spojovat nakrátko.
- Baterie uchovávejte vždy z dosahu dětí.
- Nepoužívejte baterie, které se dají opakovaně nabíjet!
- Čištění a užitva telskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.

- V případě potřeby a před vkládáním čistěte kontakty baterií a přístroje.
- Nevystavujte baterie žádným extrémním podmínkám (např. topným tělesům nebo přímému slunečnímu záření). Jinak existuje zvýšené nebezpečí, že vytečou.
- Baterie mohou být při spolknutí životu nebezpečné. Proto baterie uchovávejte nedostupné pro malé děti. Pokud došlo ke spolknutí baterie, musí být ihned přivolána lékařská pomoc.

Nebezpečí!

- S poškozenými nebo vyteklými bateriemi zacházejte krajně opatrně a tyto ihned likvidujte do odpadu podle předpisů. Noste přitom rukavice.
- Dostanete-li se do kontaktu s kyselinou z baterie, omývejte dotyčné místo vodou a mýdlem. Dostane-li se Vám kyselina z baterie do oka, vyplachujte jej vodou a ihned se odeberte k lékařskému ošetření!
- Svorky přípoje nesmí být spojovány na krátko.

Montáž

Sestavení výrobku

1. Odstraňte obalový materiál.
2. Rozklapněte obě nohy tak, až uslyšíte zřetelně slyšitelně zaklapnutí zabezpečovacích kolíčků (obr. B).
3. Výrobek postavte před sebe a otáčejte odporovým šroubem doprava, pokud chcete zvýšit odpor, a doleva, pokud chcete odpor zmenšit (obr. C).

Upozornění: Pro přestavení odporu se na odporovém šroubu nachází znaky + a -. Znak + slouží pro zesílení a znak - pro snížení odporu.

Složení výrobku sklapnutím (obr. D)

1. Výrobek položte na stranu.
2. Zatáhněte vždy za jeden kroužek na noze, čímž povolíte bezpečnostní kolík, a postupně sklopte nohy směrem dovnitř.

Nastavení pedálové smyčky (obr. E)

Pedálové smyčky jsou předmontovány na pedálech. Máte možnost nastavit smyčky do tří velikostí.

Upozornění: K tomu potřebujete vhodný šroubovák.

1. Vhodným šroubovákem uvolněte dva šrouby a odstraňte je z pedálu a konce smyčky.
2. Zvolte otvory konce smyčky pro požadovanou velikost a ty dva šrouby zastrčte do otvorů konce smyčky a pedálů.
3. Šrouby vhodným šroubovákem pevně dotáhněte. Velikosti nastavte u obou pedálových smyček.

Výměna baterií

POZOR! Respektujte následující instrukce, abyste se vyhnuli mechanickému a elektrickému poškození.

Nebezpečí!

Baterie LR44 se nachází ve výrobku. Pokud by již nefungovala, můžete jí vyměnit.

1. Nadzvedněte displej na straně a opatrně ho sejměte (obr. F). Baterie se nachází na zadní straně displeje.

2. Prázdnou baterii opatrně vyjměte z držáku baterie a vyměňte ji za novou baterii (obr. G).

Upozornění: Dejte pozor na to, aby se baterie nacházela kompletně ve svém držáku.

3. Zastrčte kabelová spojení a displej znovu do pouzdra.

Upozornění: Dejte pozor na to, aby displej opět správně seděl v pouzdru.

Tréninkové pokyny

Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky naleznete v příslušné odborné literatuře.

- Před každým tréninkem se dobře zahřejte.
- Pokud se cítíte nemocní nebo je Vám nevolno, netrénujte.
- Podle možnosti si nechte správné provedení cviků poprvé ukázat zkušeným fyzioterapeutem.
- Provádějte cviky nanejvýš tak dlouho, dokud se cítíte dobře, resp. tak dlouho, dokud můžete cvik provádět správně.
- Noste pohodlné sportovní oblečení a cvičky.
- Sami si určujte četnost a intenzitu cvičení. Začněte pomalu 2 až 3 krát týdně po 10 minutách a četnost a intenzitu cviků stupňujte postupně. Čím častěji a pravidelněji cvičení provádíte, tím lépe a volněji se budete cítit.

Pozor! Vyhněte se příliš vysoké intenzitě tréninku!

- Když s trénováním začínáte, jsou na jedno cvičení dostačující 2-3 minuty. Při každodenním tréninku můžete jeho trvání zvýšit zhruba po jednom týdnu na 5-10 minut. Maximální čas tréninku by ovšem neměl překročit 1 hodinu.
- Mezi cviky provádějte dostatečně dlouhé přestávky a dostatečně pijte.

Pozor!

Při potížích nebo nevolnosti cvičení ihned ukončete a spojte se s Vaším lékařem.

Zahřívání

Před každým tréninkem si udělejte čas na zahřátí. Následně Vám k tomu popisujeme několik jednoduchých cviků. Tato cvičení byste měli opakovat vždy 2 až 3 krát.

Zahřívání krčního a šíjového svalstva

1. Otáčejte hlavu pomalu doleva a doprava.
2. Opakujte tento pohyb 4-5 krát.
3. Hlavou kroužíte pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.

Zahřívání paží a ramen

1. Oběma rameny kroužíte současně dopředu.
2. Po minutě směr pohybu vystřídejte.
3. Vytahujte ramena směrem k uším a pak ramena opět spusťte dolů.
4. Kružíte střídavě levou a pravou paží vpřed a zhruba po jedné minutě vzad.

Důležité upozornění: Nezapomínejte přitom nadále klidně dýchat!

Zahřívání svalstva nohou

1. Postavte se na jednu nohu a zvedněte druhou nohu s pokrčeným kolenem cca 20 cm od země.
2. Nejprve otáčejte nadzvednutou nohu jedním směrem a po několika sekundách směr vystřídejte.
3. Poté vystřídejte svoji druhou nohu a tento cvik opakujte.
4. Zvedněte jednu nohu po druhé a udělejte několik kroků na místě. Dbejte na to, abyste zvedali nohy jen natolik, abyste dobře udržovali rovnováhu.

Používání

K tréninku postavte výrobek před sebe. Začněte s lehkým tréninkem a odporem. K tomu uvolněte odporový šroub. Čím pevněji je odporový šroub utažen, tím obtížněji se dají otáčet pedály. Trénink zahajte zahřívací fází pomalými pohyby a malým odporem. Po zhruba 5-10 minutách tempo stupňujte a zvyšujte odpor. Ke konci svého tréninku pohyb a odpor opět snižujte. Po tréninku provádějte protahovací cvičení odpovídajících skupin svalstva.

Trénink nohou (obr. H)

Při tomto cvičení musí židle stát před výrobkem tak, aby Vaše kolenní klouby ve fázi napnutí byly resp. zůstaly vždy lehce pokrčeny. Věnujte pozornost tomu, abyste na židli seděli volně a nenakláněli se dozadu.

1. Postavte výrobek na rovnou, stabilní a nemesmekavou podlahu a posaďte se uvolněně a zpřímá s rovnými zády před výrobek na židli. Upozornění: Dbejte na to, aby židle byla stabilní a pohodlná.
2. Postavte své nohy na pedály tak, aby chodidla byla zatížena ve středu.
3. Vysuňte svou pánev dopředu a vypněte břišní svalstvo. Při cvičení udržujte břišní svalstvo průběžně stále napnuté.
4. Trup držte zpřímá a přitahujte lopatky k páteři. Vaše hlava je v prodloužení páteře.
5. „Jeďte“ nohama jako na kole a vyhněte se přitom kývavým pohybům dovnitř a ven.

Trénink paží (obr. I)

Při tomto cvičení musí výrobek stát tak, aby pohyb probíhal ve výši hrudní kosti resp. pod úrovní ramenního kloubu. Dejte pozor na to, aby během protahování byly loketní klouby lehce pokrčeny.

1. Výrobek postavte před sebe na rovnou, stabilní a nemesmekavou plochu (např. ve výši stolu) a posaďte se vypjatě a zpřímá s rovnými zády na židli.
2. Svě nohy rozestavte v širší kyčlí na podlahu a pánev vysuňte dopředu.
3. Napněte břišní svalstvo, napřimte trup a přitáhněte lopatky k páteři. Při cvičení udržujte břišní svalstvo průběžně stále napnuté. Ramena přitom zůstávají spuštěna.
4. Svě dlaně položte na pedály tak, aby se pedálová smyčka nacházela nad vaší rukou.
5. „Jeďte“ rukama jako na kole. Vaše hlava je v prodloužení páteře. Dejte pozor, abyste svoji hlavu nepřepjali.

Oznamovací funkce displeje

Displej má různé režimy hlášení, mezi nimiž lze přepínat mačkáním knoflíku:

- SCAN: V tomto módu se různé ohlašované režimy zobrazují střídavě.
- TIME: V tomto módu se Vám zobrazí trvání Vašeho aktuálního tréninku.
- CNT: V tomto módu se zobrazí rundy absolvované v aktuálním tréninku.
- CAL: V tomto módu se zobrazí spotřebované kalorie při Vašem aktuálním tréninku.

Upozornění: Spotřeba kalorií je přitom pouze přibližná orientační hodnota.

- R.P.M.: V tomto módu se Vám zobrazí rychlost v rundách za minutu.

Upozornění: Při nepoužívání se displej automaticky zhruba po čtyřech minutách vypne.

Vynulování hodnot

Stlačte knoflík zhruba na čtyři sekundy, abyste se dostali opět na hodnotu 0.

Protahování

Po každém tréninku si udělejte dostatek času na protahování. Následně pro Vás k tomu popisujeme jednoduché cvičení. Po tréninku provádějte protahovací cviky 1 krát na každou stranu po 10-15 sekundách.

Šíjové svalstvo

1. Postavte se uvolněně. Jednou rukou táhněte jemně hlavu nejprve doleva, pak doprava. Tímto cvičením se protáhnou strany Vašeho krku.

Paže a ramena

1. Postavte se zpřímá, kolenní klouby jsou lehce pokrčeny.
2. Veďte pravou paži za hlavu tak, až bude pravá ruka ležet mezi lopatkami.
3. Uchopte levou rukou pravý loket a táhněte ho dozadu.
4. Vystřídejte strany a cvik opakujte.

Svalstvo nohou

1. Postavte se zpřímá a zvedejte jedno chodidlo ze země.
2. Otáčejte s ním pomalu nejprve jedním a pak druhým směrem.
3. Po chvíli chodidlo vystřídejte.

Důležité upozornění: Dbejte na to, aby stehna zůstala paralelně vedle sebe.

Pánev přitom vysunujte dopředu, trup zůstává vzpřímený.

Uskladnění, čištění

Pro uložení sklápnete nožky tak, jak je popsáno v oddíle „Složení výrobku sklápnutím“.

Výrobek skladujte na suchém místě.

Díly se sklonem k opotřebování: Pokud by výrobek již nevytvářel žádný odpor při šlapání, je pás pohonu opotřebovan. Výrobek musí být vyměněn. Čistěte výrobek vlhkým hadříkem a mírným čisticím prostředkem.

Pozor! Nedovolte vniknutí vlhkosti do displeje.

Pokyny k likvidaci



V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte svůj výrobek do odpadu v případě, že dosloužil, ale odнесите jej na profesionální místo k likvidaci. O sběrných místech a jejich otevírací době se můžete informovat u příslušné místní správy.

Vadné nebo použité baterie/akumulátory musejí být recyklovány v souladu se směrnici 2006/66/ES a jejími změnami. Odevzdejte baterie/akumulátory a/nebo výrobek prostřednictvím nabízených sběrných zařízení. Balicí materiály jako např. fóliové pytle nepatří do rukou dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí.



Poškození životního prostředí v důsledku nesprávné likvidace baterií/akumulátorů!

Baterie/akumulátory nesmějí být likvidovány spolu s komunálním odpadem. Mohou obsahovat toxické těžké kovy a podléhají zpracování nebezpečného odpadu. Chemické symboly těžkých kovů jsou následující: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo. Použité baterie/akumulátory proto likvidujte v místním sběrném místě.



Výrobek a obal zlikvidujte ekologicky.



Při třídění odpadu dodržujte označení balicích materiálů, které jsou označeny zkratkami (a) a čísly (b) s následujícím významem: 1–7: plasty/20–22: papír a karton/80–98: smíšený odpad.

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii. Možnosti likvidace výrobku, který dosloužil, jsou k dispozici u místní nebo městské správy.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolován ve výrobní proces. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu. Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejdříve upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.

Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 331323_1907

 Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: deltasport@lidl.cz

Blahoželáme!

Svojím nákupom ste sa rozhodli pre kvalitný výrobok. Pred prvým použitím sa s výrobkom dôkladne oboznámte.

 **Pozorne si prečítajte tento návod na obsluhu.**

Výrobok používajte len uvedeným spôsobom a na uvedený účel. Tento návod na obsluhu si dobre uschovajte. Pri odovzdávaní výrobku tretej osobe odovzdajte s výrobkom aj všetky podklady.

Obsah balenia (obr. A)

1 x mini rotoped s odporovou skrutkou a displejom
(vrátane batérie (1 x 1,5V === LR44))
1 x návod na obsluhu

Technické údaje

Rozmery: cca 48 x 30 x 37 cm (š x v x h)

Váha: cca. 2,4 kg

Materiál: umelá hmota, ocel



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg

Kategória prístroja: HC (pre použitie v súkromných domácnostiach, presnosť C) / nie je vhodný na terapeutický tréning;

Tréningové zariadenie s nezávislou rýchlosťou.

VÝSTRAHA! Tento stacionárny tréningový prístroj nie je vhodný pre účely, ktoré vyžadujú vysokú presnosť meraných hodnôt.

 Symbol pre jednosmerné napätie



Dátum výroby (mesiac/rok):
02/2020

Použitie podľa určenia

Výrobok nie je určený pre komerčné použitie. Tento výrobok je určený na použitie v súkromnom sektore. Výrobok umožňuje trénovať ruky a nohy; je vybavený odporovou skrutkou pre zvýšenie a udržanie mobility. Integrovaný displej znázorňuje pokrok v tréningu. Vďaka skladateľným nohám sa mini rotoped dá dobre zložiť a znovu ľahko rozložiť.

Bezpečnostné pokyny **Dôležité: Návod na obsluhu pozorne prečítajte a bezpodmienečne ho uschovajte!**

- Výrobok nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Počas cvičení sedíte uvoľnene a vzpriamene s rovným chrbtom.
- Poškodené časti ihneď vymeňte a až do opravy ho nepoužívajte.
- Nezabudnite, že pri neodbornom alebo nadmernom tréningu môže dôjsť k poškodeniu zdravia.
- Výrobok postavte na vyrovnaný vodorovný podklad.
- Ak je podklad hladký, použite protišmykovú podložku.
- Dávajte pozor na opotrebenie častí. Ak by už výrobok nevykazoval odpor pri šliapaní, potom je opotrebený hnací pás a výrobok sa musí vymeniť.
- Okolo miesta tréningu musí byť dostatok voľného priestoru cca 0,6 m (obr. H a I).

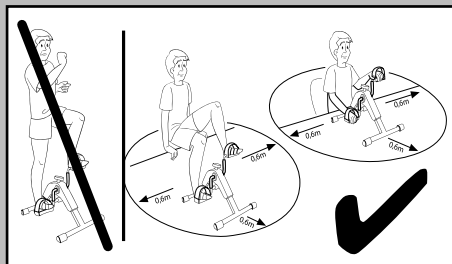
- Tento prístroj môžu používať deti staršie ako 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo osoby s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak sú pod dohľadom alebo ak boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a ak chápu nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú. Deti sa s prístrojom nesmú hrať. Čistenie a bežnú údržbu nesmú deti vykonávať bez dohľadu.

! Nebezpečenstvo života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Výrobok nie je hračka! Zabezpečte, aby osoby, hlavne deti, nestúpali na výrobok alebo aby sa po ňom nevyťahovali. Výrobok sa môže prevrátiť.
- Výrobok nie je určený na zaťaženie celou váhou tela.
- Deti by mali používať výrobok len pod dohľadom.
- Skôr než začnete výrobok používať alebo pri nevoľnosti sa poraďte so svojím lekárom.

! Nebezpečenstvo poranenia!

- Nestúpajte na výrobok celou váhou svojho tela. Smie sa používať len podľa popisu v návode.



- Pred použitím výrobku dávajte pozor na správnu stabilitu!
- Výrobok postavte na rovný podklad.
- Pri rozkladaní a skladaní ňôh dávajte osobitne pozor na prsty. Hrozí nebezpečenstvo poranenia v dôsledku stlačenia.
- Dávajte pozor na to, aby bol výrobok pred použitím úplne roztiahnutý.
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Poškodené alebo opotrebené časti výrobku ihneď vymeňte, pretože v opačnom prípade môže byť zhoršená funkcia a bezpečnosť.

- Výrobok sa smie používať len na vopred určený účel.
- Po použití sa nedotýkajte ko-vo-vých častí výrobku (hlavne ramien pedálov), pretože tieto sa pri použití zahrievajú.

Výstražné pokyny pre batérie!

- Odstráňte batérie, ak sú vybité alebo keď sa výrobok dlhší čas nepoužíval.
- Nepoužívajte rozdielne typy a značky batérií, nepoužívajte spolu nové a už používané batérie alebo batérie s rozdielnou kapacitou, pretože tieto by mohli vytiecť a spôsobiť škody.
- Pri vkladaní sledujte polaritu (+/-)
- Vymeňte všetky batérie súčasne a staré batérie zlikvidujte podľa predpisov.
- Výstraha! Batérie sa nesmú dobíjať alebo reaktivovať inými prostriedkami, nesmú sa rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie uschovávajú vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte dobíjateľné batérie!

- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- V prípade potreby a pred vložením vyčistíte batérie a kontakty na prístroji.
- Batérie nevystavujte extrémnym podmienkam (napr. vykurovacie telesá alebo priame slnečné žiarenie). V opačnom prípade hrozí zvýšené nebezpečenstvo vytečenia.
- Pri prehltnutí môžu byť batérie životu nebezpečné. Preto ich uschovajte mimo dosahu malých detí. Ak prehltnú batériu, musíte okamžite vyhľadať lekársku pomoc.

Nebezpečenstvo!

- S poškodenou alebo vybitou batériou zaobchádzajte mimoriadne opatrne a túto potom obratom podľa predpisov likvidujte. Noste pritom rukavice.
- Ak sa dostanete do kontaktu s elektrolytom, umyte postihnuté miesto vodou a mydlom. Keď sa elektrolyt dostane do oka, vypláchnite ho vodou a čo najskôr vyhľadajte lekárske ošetrovanie.
- Prívodné svorky sa nesmú spojiť nakrátko.

Montáž

Postavenie výrobku

1. Odstráňte obalový materiál.
2. Obidve nohy roziahnite, kým nepočujete zreteľne počuteľné zaklapnutie bezpečnostných kolíkov (obr. B).
3. Výrobok postavte pred seba a otáčajte odporovú skrutku doprava, ak chcete odpor zvýšiť a doľava, ak chcete odpor znížiť (obr. C).

Poznámka: Na odporovej skrutke sa na nastavenie odporu nachádzajú značky + a - . + znamená zvýšenie a - zníženie odporu.

Zloženie výrobku (obr. D)

1. Výrobok položte na bok.
2. Potiahnite krúžok na obidvoch nohách, aby ste uvoľnili poistný kolík a sklopte nohy jednu po druhej dovnútra.

Nastavenie klíps pedálov (obr. E)

Klípsy pedálov sú na pedáloch vopred namontované. Klipsy môžete nastaviť na tri šírky.

Poznámka: K tomu potrebujete vhodný skrutkovač.

1. Dve skrutky uvoľnite pomocou vhodného skrutkovača a vyberte ich z pedálu a z konca klipsy.
2. Pre požadovanú šírku si vyberte otvory na konci klipsy a obidve skrutky zasuňte do otvorov na konci klipsy a na pedáli.
3. Skrutky pevne utiahnite pomocou vhodného skrutkovača. Nastavte šírku na klipsách obidvoch pedálov.

Výmena batérie

POZOR! Aby ste zabránili mechanickým a elektrickým poškodeniam, dodržujte nasledovné pokyny.

Nebezpečenstvo!

Vo výrobku sa nachádza jedna batéria LR44. Ak už batéria nefunguje, môžete ju vymeniť.

1. Displej na boku nadvihnite a opatrne ho zoberte (obr. F). Batéria sa nachádza na zadnej strane displeja.
2. Prázdnu batériu opatrne vsuňte z držadla na batérie a vymeňte ju za novú (obr. G).

Poznámka: Dávajte pozor na to, aby sa celá batéria nachádzala v držadle.

3. Káble a displej znovu zasuňte do puzdra.

Poznámka: Dávajte pozor na to, aby bol displej znovu správne umiestnený v puzdre.

Upozornenia k tréningu

Nasledovné cvičenia predstavujú iba vybrané príklady. Ďalšie cvičenia nájdete v príslušnej odbornej literatúre.

- Pred každým tréningom sa dobre rozohrejte.
- Netrénujte, ak sa cítite byť chorí alebo sa necítite dobre.
- Podľa možnosti si prvýkrát nechajte správne vykonávanie cvičení ukázať skúseným fyzioterapeutom.
- Cvičenia vykonávajte nanačvyšš dovedty, kým sa cítite dobre, resp. kým cvičenie dokážete vykonávať správne.
- Noste pohodlný športový odev a obuv na cvičenie.
- Frekvenciu a intenzitu cvičení si určite sami. Začnite pomaly s cvičením 2 až 3-krát do týždňa po 10 minút a postupne zvyšujte frekvenciu a intenzitu cvičenia. Čím častejšie a pravidelnejšie vykonávate cvičenia, o to zdravšie a príjemnejšie sa cítite.

Pozor! Vyhňte sa príliš vysokej intenzite tréningu!

- Ak s tréningom začínate, 2 - 3 minúty na cvičenie sú dostatočné. Pri každodennom tréningu môžete dobu po približne jednom týždni predĺžiť na 5 - 10 minút. Maximálna doba tréningu by však nemala presiahnuť 1 hodinu.
- Medzi cvičeniami si spravte dostatočné prestávky a pite dostatok tekutín.

Pozor!

Pri ťažkostiach alebo nevoľnosti ihneď ukončite cvičenia a kontaktujte svojho lekára.

Rozohriatie

Pred každým tréningom si nechajte dostatok času na rozohriatie. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme niekoľko jednoduchých cvičení.

Príslušné cvičenia by ste mali vždy opakovať 2 až 3-krát.

Rozohriatie svalov krku a šije

1. Hlavou pomaly otáčajte doľava a doprava.
2. Tento pohyb opakujte 4 až 5-krát.
3. Hlavou potom pomaly krúžite najskôr jedným, potom druhý smerom.

Rozohriatie ramien a pliec

1. Obidvomi plecami krúžite súčasne dopredu.
2. Po jednej minúte zmeňte smer.
3. Plecia potom posuňte smerom k ušiam a nechajte ich klesnúť.
4. Striedavo krúžite ľavým a pravým ramenom dopredu a po cca 1 minúte dozadu.

Dôležité: Nezabudnite ďalej pokojne dýchať!

Rozohriatie svalov nôh

1. Postavte sa na jednu nohu a druhú nohu zdvihnite zohnutú v kolene cca 20 cm od podlahy.
2. Zdvihnutou nohou najskôr krúžite jedným smerom a po niekoľkých sekundách ho zmeňte.
3. Potom sa postavte na druhú nohu a zopakujte toto cvičenie.
4. Postupne zdvíhajte nohy a vykonajte niekoľko krokov namieste. Dbajte na to, aby ste nohy dvíhali iba tak vysoko, aby ste dokázali správne udržať rovnováhu.

Použitie

Na tréning postavte výrobok pred seba. Začnite s ľahkým tréningom a odporom. K tomu uvoľnite odporovú skrutku. Čím pevnejšie je odporová skrutka utiahnutá, o to ťažšie sa pedále dajú otáčať. Tréning začnite v ohrievacej fáze pomalými pohybmi a s nízkym odporom. Po cca 5-10 minútach zvýšte tempo a odpor. Na konci tréningu znovu znížte pohyb a odpor. Po tréningu urobte naťahovacie cvičenia pre príslušné svalstvo.

Tréning nôh (obr. H)

Pri tomto cvičení musí stáť stolička pred výrobkom tak, aby ste kolenné kĺby mali v natiahnutej fáze vždy trochu ohnuté príp. aby trochu ohnuté zostali. Dávajte pozor na to, aby ste na stoličke sedeli voľne a aby ste sa neopierali dozadu.

1. Výrobok postavte na rovnú, stabilnú a nešmyklavú podlahu a posadte sa na stoličku uvoľnene a vzpriamene s rovným chrbtom pred výrobok.

Poznámka: Dávajte pozor na to, aby bola stolička stabilná a pohodlná.

2. Nohy dajte na pedále tak, aby boli chodidlá zaťažené centricky.
3. Panvu vysuňte dopredu a napnite brušné svalstvo. Pri cvičení udržiajte brušné svalstvo napnuté.
4. Hornú časť tela udržiajte vystretú a lopatky ťahajte ku chrbtici. Hlava tvorí predĺženie chrbtice.
5. Nohami „bicyklujte“ a pritom zabráňte vybočeniam smerom dovnútra alebo von.

Tréning rúk (obr. I)

Pri tomto cvičení musí výrobok stáť tak, aby k pohybu došlo vo výške hrudnej kosti príp. pod ramenným kĺbom. Dávajte pozor na to, aby boli lakty počas naťahovania ľahko ohnuté.

1. Výrobok postavte na rovnú, stabilnú a nešmyklavú plochu (napr. vo výške stola) a posadte sa na stoličku uvoľnene a vzpriamene s rovným chrbtom.
2. Nohy položte rozkročmo na šírku bokov na podlahu a panvu vysuňte dopredu.
3. Napnite brušné svalstvo, hornú časť tela udržiajte vystretú a lopatky ťahajte ku chrbtici. Pri cvičení udržiajte brušné svalstvo napnuté. Lopatky pritom zostávajú spustené.
4. Dlane položte na pedále tak, aby sa klipsy pedálov nachádzali nad Vašimi rukami.
5. Rukami „bicyklujte“. Vaša hlava tvorí predĺženie chrbtice. Dávajte pozor na to, aby ste neprepínali hlavu.

Oznamovacia funkcia displeja

Displej má rôzne moduly oznamy, medzi ktorými možno prepínať stlačením gombíka:

- SCAN: V tomto module sa striedavo ukazujú rôzne moduly oznamu.
- TIME: V tomto module sa zobrazuje trvanie Vášho aktuálneho tréningu.
- CNT: V tomto module sa zobrazuje počet absolvovaných kôl v aktuálnom tréningu.
- CAL: V tomto module sa zobrazujú kalórie spotrebované v aktuálnom tréningu.

Poznámka: Spotreba kalórií je pritom len približnou hodnotou.

- R.P.M.: V tomto module sa Vám zobrazuje rýchlosť v kolách za minútu.

Poznámka: Ak sa nepoužíva, displej sa po cca štyroch minútach automaticky vypne.

Nastavenie hodnôt na nulu

Na nulovú hodnotu sa znovu dostanete tak, že stláčate gombík cca štyri sekundy.

Strečing

Po každom tréningu si nechajte dostatok času na strečing. V nasledujúcom texte vám k tomu opíšeme jednoduché cvičenie.

Toto strečingové cvičenie vykonávajte po každom tréningu 1-krát počas 10 – 15 sekúnd na každú stranu.

Svalstvo šije

1. Postavte sa uvoľnene. jemne ťahajte hlavu jednou rukou najskôr doľava, potom doprava. Pomocou tohto cvičenia sa natiahnu strany krku.

Ramená a plecia

1. Postavte sa vzpriamene, kolená sú ľahko ohnuté.
2. Pravé rameno dajte za hlavu, kým sa pravá ruka nenachádza medzi lopatkami.
3. Ľavou rukou siahnite na pravý lakeť a ťahajte ho dozadu.
4. Vymeňte strany a cvičenie opakujte.

Svaly nôh

1. Postavte sa vzpriamene a jednu nohu zdvihnite z podlahy.
2. Pomaly krúžte najskôr jedným, potom druhým smerom.
3. Po nejakej chvíli zmeňte nohu.

Dôležité: Dbajte na to, aby vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom tlačte dopredu, horná časť tela ostáva vzpriamená.

Skladovanie, čistenie

Pre skladovanie sklopte nohy podľa popisu uvedeného v odseku „zloženie výrobku“. Výrobok skladujte na suchom mieste.

Časť so sklonom k opotrebeniu: Ak by už výrobok nevykazoval odpor pri šliapaní, znamená to, že je opotrebený hnací pás. Výrobok sa musí vymeniť.

Výrobok čistite vlhkou handrou a jemným čistiacim prostriedkom.

Pozor! Nedovoľte, aby sa do displeja dostala vlhkosť.

Pokyny k likvidácii



V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte svoj výrobok do domáceho odpadu, ak doslúžil, ale odnesť ho na špecializovanú likvidáciu. O zberných

miestach a ich otváracích hodinách sa môžete informovať na vašej príslušnej miestnej správe.

Chybné alebo použité batérie/akumulátory sa musia recyklovať v súlade so smernicou 2006/66/ES a jej zmenami. Vráťte batérie/akumulátory a / alebo výrobok prostredníctvom ponúkaných zberných zariadení. Obalové materiály, ako napr. plastové vrecká, nepatria do rúk deťom. Uchovávajte obalový materiál mimo dosahu detí.



Škody na životnom prostredí nesprávnou likvidáciou batérií/akumulátorov! Batérie/akumulátory sa nesmú likvidovať spolu s domovým odpadom. Môžu obsahovať toxické ťažké kovy a podliehajú spracovaniu špeciálneho odpadu. Chemické symboly ťažkých kovov sú nasledovné: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo. Použité batérie/akumulátory preto odovzdajte v komunálnom zbernom mieste.



Výrobok a obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b)

s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty/20 – 22: papier a lepenka/80 – 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu. Logo Triman je len pre Francúzsko. Možnosti likvidácie doslúženého výrobku sa dozviete na vašej správe obci alebo mesta.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.

Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.

V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.

Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventúálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 331323_1907

 Servis Slovensko

Tel.: 0850 232001

E-Mail: deltasport@lidl.sk

Herzlichen Glückwunsch!


Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut.



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

Lieferumfang (Abb. A)

1 x Mobilitätstrainer mit Widerstandsschraube und Display (inklusive Batterie (1 x 1,5V  LR44))
1 x Bedienungsanleitung

Technische Daten

Maße: ca. 48 x 30 x 37 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 2,4 kg


Material: Kunststoff, Stahl



Max. Benutzergewicht: 100 kg

Gerätekategorie: HC (für den Einsatz in privaten Haushalten, Genauigkeit C) / nicht für therapeutisches Training geeignet;
Geschwindigkeitsunabhängiges Trainingsgerät.

WARNUNG! Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet.

 Symbol für Gleichspannung



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
02/2020

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Der Artikel ist für den Einsatz im privaten Bereich konzipiert. Der Artikel ermöglicht es, die Arme und Beine zu trainieren; ausgestattet mit einer Widerstandsschraube zur Steigerung und zum Erhalt der Mobilität. Ein integriertes Display zeigt den Trainingsfortschritt an. Durch faltbare Beine lässt sich der Mobilitätstrainer verstauen und auch leicht wieder aufbauen.



Sicherheitshinweise

Wichtig: Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf!

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Sitzen Sie während der Übungen entspannt und aufrecht mit geradem Rücken.
- Tauschen Sie defekte Teile des Artikels sofort aus und benutzen ihn bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
- Stellen Sie den Artikel auf einen waagerechten, ebenen Untergrund.
- Verwenden Sie bei glattem Untergrund eine rutschhemmende Unterlage.
- Achten Sie auf den Verschleiß von Teilen. Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.

- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. H und I).
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber, sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.

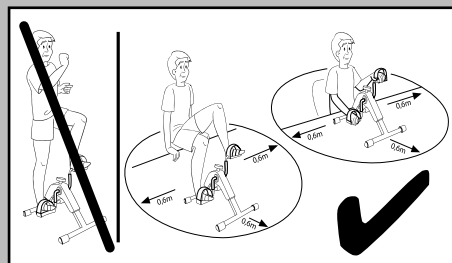
! Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickengefahr.
- Der Artikel ist kein Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass sich Personen, insbesondere Kinder, nicht auf den Artikel stellen oder daran hochziehen. Der Artikel kann umfallen.

- Der Artikel ist nicht für die Belastung des gesamten Körpergewichts konzipiert.
- Kinder sollten den Artikel nur unter Aufsicht benutzen.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit der Anwendung beginnen oder wenn Unwohlsein auftreten sollte.

! Verletzungsgefahr!

- Stellen Sie sich nicht mit Ihrem vollen Körpergewicht auf den Artikel. Er darf nur wie in der Anleitung beschrieben verwendet werden.



- Achten Sie vor der Benutzung des Artikels auf die richtige Stabilität!
- Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen Untergrund.
- Achten Sie beim Aus- und Zuklappen der Beine besonders auf Ihre Finger. Es besteht Verletzungsgefahr durch Quetschungen.

- Achten Sie darauf, dass der Artikel vollständig ausgespannt wurde, bevor Sie ihn benutzen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene Teile des Artikels sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Der Artikel darf nur zum vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Fassen Sie nach der Anwendung nicht die Metallteile des Artikels (besonders nicht die Pedalarmer) an, da sie sich bei der Anwendung erwärmen.

Warnhinweise Batterien!

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.

- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- **Warnung!** Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.

- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder un-erreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.

Montage

Artikel aufbauen

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Klappen Sie die beiden Beine auseinander, bis die Sicherheitsstifte deutlich hörbar einrasten (Abb. B).
3. Stellen Sie den Artikel vor sich auf und drehen Sie die Widerstandsschraube nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen, und nach links, um den Widerstand zu verringern (Abb. C).

Hinweis: Auf der Widerstandsschraube befinden sich zum Verstellen des Widerstands die Zeichen + und -. Das + steht für das Verstärken und das - für das Verringern des Widerstands.

Artikel zusammenklappen (Abb. D)

1. Legen Sie den Artikel auf die Seite.
2. Ziehen Sie jeweils an einem Schlüsselring der Beine, um den Sicherheitsstift zu lösen, und klappen Sie die Beine nacheinander nach innen.

Einstellen der Pedalschlaufe (Abb. E)

Die Pedalschlaufen sind an den Pedalen vormontiert. Sie haben die Möglichkeit, die Schlaufen in drei Weiten einzustellen.

Hinweis: Dazu benötigen Sie einen passenden Schraubendreher.

1. Lösen Sie die zwei Schrauben mit einem passenden Schraubendreher und entfernen Sie sie aus der Pedale und dem Schlaufenende.
2. Wählen Sie die Löcher des Schlaufenendes für die gewünschte Weite aus und stecken Sie die zwei Schrauben in die Löcher des Schlaufenendes und der Pedale.
3. Ziehen Sie die Schrauben mit dem passenden Schraubendreher fest. Stellen Sie die Weiten bei beiden Pedalschlaufen ein.

Batterie austauschen

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden.



Gefahr!

Eine Batterie LR44 befindet sich im Artikel. Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, können Sie diese austauschen.

1. Hebeln Sie das Display an der Seite hoch und nehmen Sie es vorsichtig ab (Abb. F). Die Batterie befindet sich am Rücken des Displays.
 2. Schieben Sie die leere Batterie vorsichtig aus der Batteriehalterung und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus (Abb. G).
- Hinweis:** Achten Sie darauf, dass sich die Batterie komplett in ihrer Halterung befindet.
3. Stecken Sie die Kabelverbindungen und das Display wieder in das Gehäuse.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass das Display wieder richtig im Gehäuse sitzt.

Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam 2 bis 3 mal die Woche mit je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise.
Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler werden Sie sich fühlen.

Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2 - 3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5 - 10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

Achtung!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 2 bis 3 mal wiederholen.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
2. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5 mal.
3. Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

Anwendung

Stellen Sie den Artikel für das Training vor sich auf. Fangen Sie mit einem leichten Training und Widerstand an. Lösen Sie dazu die Widerstandsschraube. Je fester die Widerstandsschraube gedreht ist, desto schwieriger sind die Pedale zu drehen. Beginnen Sie das Training in der Aufwärmphase mit langsamen Bewegungen und einem geringen Widerstand. Steigern Sie nach ca. 5-10 Minuten das Tempo und den Widerstand. Verringern Sie am Ende Ihres Trainings wieder Ihre Bewegung und den Widerstand.

Nach dem Training führen Sie Dehnübungen für die entsprechende Muskulatur durch.

Beintraining (Abb. H)

Bei dieser Übung muss der Stuhl so vor dem Artikel stehen, dass Ihre Kniegelenke in der Streckungsphase immer leicht gebeugt sind bzw. bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie frei auf dem Stuhl sitzen und sich nicht zurücklehnen.

1. Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Boden und setzen Sie sich entspannt und aufrecht mit geradem Rücken vor den Artikel auf einen Stuhl.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Stuhl stabil und bequem ist.

2. Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass die Fußsohlen mittig belastet werden.
3. Richten Sie Ihr Becken nach vorne auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Halten Sie bei der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur auf Spannung.
4. Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. „Fahren“ Sie mit den Füßen Rad und vermeiden Sie dabei Ausweichbewegungen nach innen und außen.

Armtraining (Abb. I)

Bei dieser Übung muss der Artikel so stehen, dass die Bewegung auf Brusthöhe bzw. unterhalb der Schultergelenke erfolgt. Achten Sie darauf, dass während der Streckung die Ellenbogen leicht gebeugt sind.

1. Stellen Sie den Artikel vor sich auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Fläche auf (z. B. in Tischhöhe) und setzen Sie sich entspannt und aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander auf den Boden und richten Sie das Becken nach vorne.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Halten Sie bei der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur auf Spannung. Ihre Schultern bleiben dabei gesenkt.

4. Legen Sie Ihre Handfläche so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrer Hand befindet.
5. „Fahren“ Sie mit den Händen Rad. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Kopf nicht überstrecken.

Anzeigefunktion Display

Das Display hat verschiedene Anzeige-Modi, zwischen denen Sie durch das Drücken des Knopfes wechseln können:

- SCAN: In diesem Modus werden die verschiedenen Anzeige-Modi im Wechsel angezeigt.
- TIME: In diesem Modus wird Ihnen die Dauer Ihres aktuellen Trainings angezeigt.
- CNT: In diesem Modus werden die im aktuellen Training absolvierten Runden angezeigt.
- CAL: In diesem Modus werden Ihre im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt.

Hinweis: Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefährender Richtwert.

- R.P.M.: In diesem Modus wird Ihnen die Geschwindigkeit in Runden pro Minute angezeigt.

Hinweis: Bei Nichtgebrauch schaltet sich das Display nach ca. vier Minuten automatisch ab.

Werte auf Null setzen

Drücken Sie ca. vier Sekunden auf den Knopf, um wieder auf den Wert 0 zu kommen.

Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 1 mal pro Seite à 10 - 15 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.

2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

Lagerung, Reinigung

Für die Lagerung klappen Sie die Beine wie im Abschnitt „Artikel zusammenklappen“ beschrieben zusammen. Lagern Sie den Artikel an einem trockenen Ort.

Verschleißanfällige Teile: Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen. Der Artikel muss ausgetauscht werden.

Reinigen Sie den Artikel mit einem feuchten Tuch und mit einem milden Reinigungsmittel.

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

Hinweise zur Entsorgung



Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten

Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.

Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück.

Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.



Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! Batterien/Akkus dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt

werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung. Die chemischen Symbole der Schwermetalle sind wie folgt: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei. Geben Sie deshalb verbrauchte Batterien/Akkus bei einer kommunalen Sammelstelle ab.



Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit

Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe/20-22: Papier und Pappe/80-98: Verbundstoffe.

Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung.

Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Artikels erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen.

Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.
Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.
Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 331323_1907

DE Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

E-Mail: deltasport@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

E-Mail: deltasport@lidl.ch

