

GB IE NI

Before reading, unfold the page containing the illustrations and familiarise yourself with all functions of the device.

DK

Før du læser, vend siden med billeder frem og bliv bekendt med alle apparatets funktioner.

FR BE

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions de l'appareil.

NL BE

Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het apparaat.

DE AT CH

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

Service Adresse:
SPEQ GmbH
 Tannbachstr. 10
 D-73635 Steinenberg
 Hotline: 00800 30 777 999
 Email: service@speq.de

Last update · Tietojen tila ·
 Informationens stand · Oplys-
 ningernes status · Version des
 informations · Stand van de infor-
 matie · Stand der Information:
 08/2022

Prüfinstitut:
TÜV SÜD Product Service GmbH
 Ridlerstr. 65,
 D-80339 München

Kenn-Nummer: 0123



ARM AND LEG TRAINER SP-MB-020

GB IE NI

ARM AND LEG TRAINER
 Owner's manual

DK

ARM- OG BENTRÆNER
 Bruksanvisning

FR BE

**APPAREIL DE MUSCULATION
 BRAS TE JAMBES**
 Mode d'emploi

NL BE

ARM- EN BEENTRAINER
 Gebruiksaanwijzing

DE AT CH

ARM- UND BEINTRAINER
 Gebrauchsanleitung

GB/IE/NI	Owner's Manual	10 - 21
DK	Bruksanvisning	22 - 33
FR/BE	Mode d'emploi	34 - 45
NL/BE	Gebruiksaanwijzing	46 - 57
DE/AT/CH	Gebrauchsanleitung	58 - 69

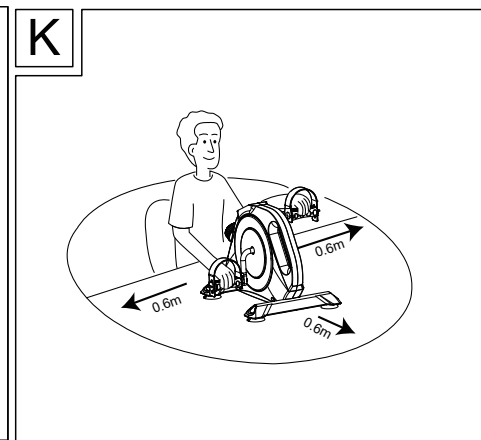
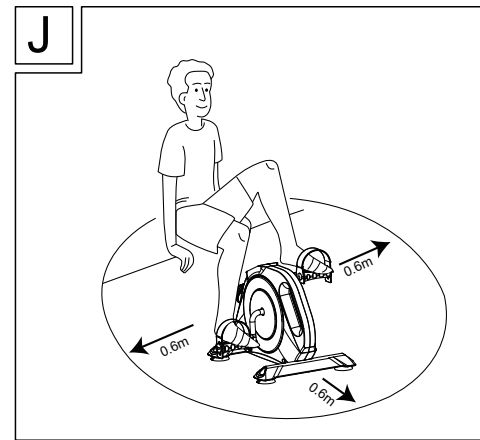
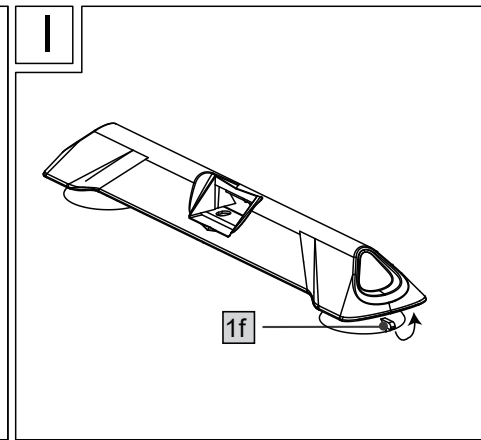
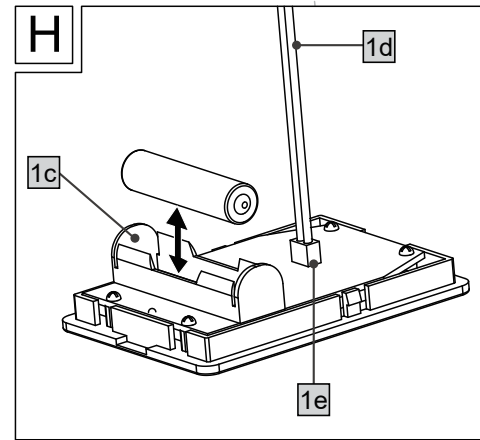
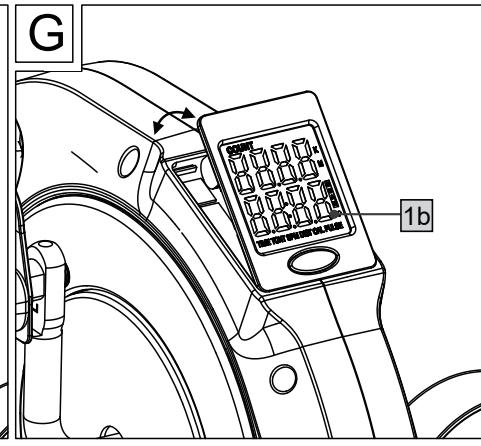
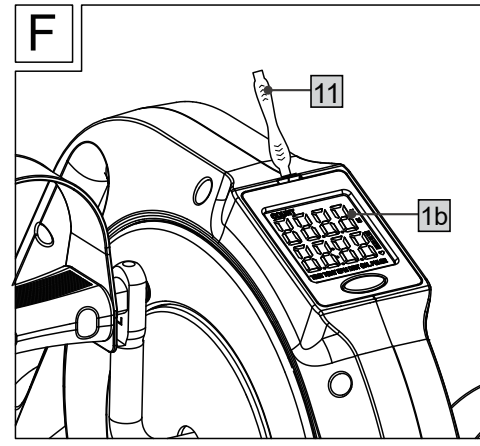
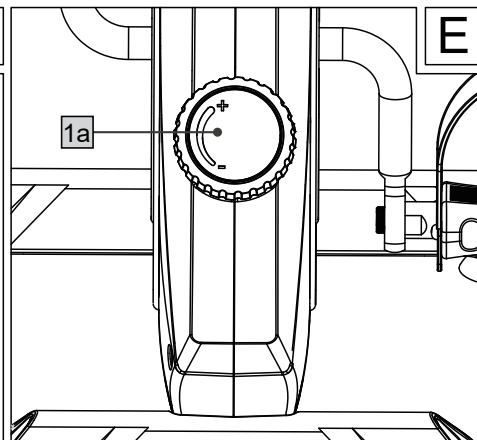
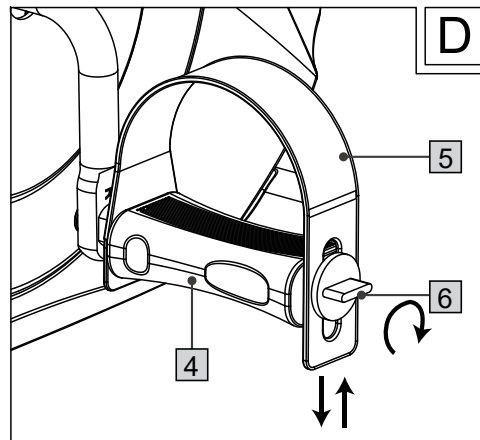
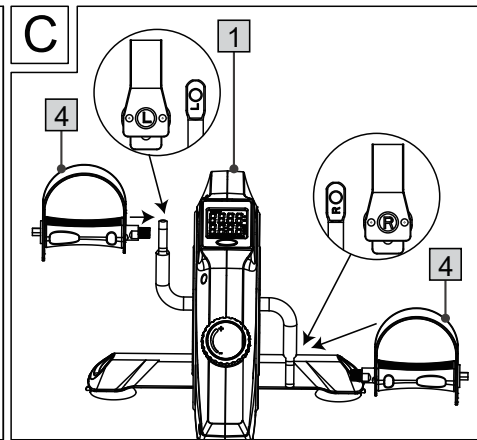
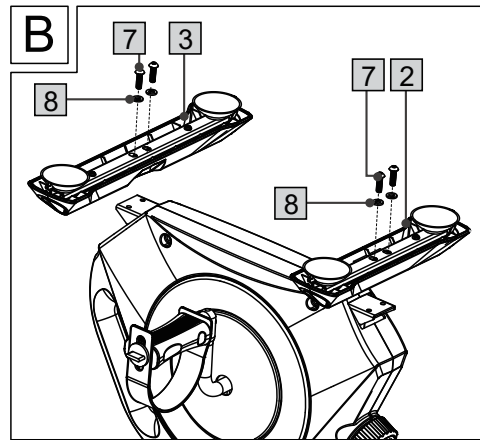
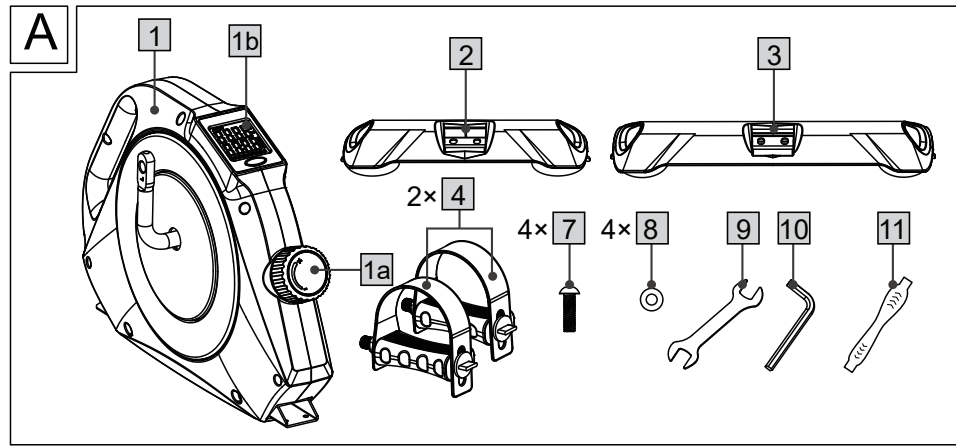


Table of contents

Intended use	10
Explanation of symbols	10
Scope of delivery / accessories	11
Parts description / parts list	11
Technical information	11
Safety instructions	12
Assembly	14
Assembling the feet and pedals	14
Adjusting the pedal straps	15
Operation	15
Reducing/increasing resistance	15
Notes on suction cup attachment	15
Replacing the battery	15
Training tips	16
Application	16
Leg training	16
Arm training	16
Display indication function	17
Reset values to zero	17
Troubleshooting	17
Maintenance / Cleaning / Storage	17
Notes on disposal	18
Declaration of conformity	19
Notes on warranty and service handling	19

Indholdsfortegnelse

Tilsluttet brug	22
Symbolforklaring	22
Leveringsomfang/tilbehør	23
Beskrivelse af dele/liste over dele	23
Tekniske data	23
Sikkerhedsanvisninger	24
Montering	27
Montering af fødder og pedaler	27
Indstilling af pedaltropper	27
Operation	27
Øg/reducér modstanden	27
Oplysninger om sugekopmontering	28
Udskiftning af batteriet	28
Træningsvejledning	28
Anvendelse	29
Bentræning	29
Armtræning	29
Displayets visningsfunktioner	29
Indstilling af værdierne til nul	29
Fejlfinding	30
Vedligeholdelse / rengøring / opbevaring	30
Oplysninger om bortskaffelse af emballage og produkt	30
Overensstemmelseserklæring	31
Garanti og service	32

Table des matières

Utilisation conforme	34
Légende	34
Contenu de la livraison / accessoires	35
Description des pièces / liste des pièces	35
Données techniques	35
Consignes de sécurité	36
Montage	39
Monter les pieds et les pédales	39
Régler les boucles des pédales	39
Fonctionnement	39
Diminuer/augmenter la résistance	39
Remarques sur la fixation par ventouse	40
Remplacer la pile	40
Instructions d'entraînement	40
Utilisation	41
Entraînement des jambes	41
Entraînement des bras	41
Fonction d'affichage Écran	41
Mettre les valeurs à zéro	41
Dépannage	42
Entretien / nettoyage / rangement	42
Remarques relatives à l'élimination de l'emballage et du produit	42
Déclaration de conformité	43
Garantie et gestion du service	44

Inhoudsopgave

Beoogd gebruik	46
Legenda	46
Leveringsomvang / toebehoren	47
Onderdeelbeschrijving / onderdelenlijst	47
Technische gegevens	47
Veiligheidsinstructies	48
Montage	51
Poten en pedalen monteren	51
Pedaallussen instellen	51
Bediening	51
Weerstand verlagen/verhogen	51
Instructies bij zuignapbevestiging	52
Batterij vervangen	52
Trainingshandleiding	52
Toepassing	53
Beentraining	53
Armtraining	53
Weergavefunctie display	53
Waarden op nul zetten	53
Problemen oplossen	54
Onderhoud / reiniging / opslag	54
Instructies voor het verwijderen van verpakking en product	54
Conformiteitsverklaring	55
Garantie- en servicebeheer	56

Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäße Verwendung	58
Zeichenerklärung	58
Lieferumfang / Zubehör	59
Teilebeschreibung / Teileliste	59
Technische Daten	59
Sicherheitshinweise	60
Montage	63
Standfüße und Pedale montieren	63
Pedalschlaufen einstellen	63
Bedienung	64
Widerstand verringern/erhöhen	64
Hinweise zur Saugnapf-Befestigung	64
Batterie austauschen	64
Trainingshinweise	65
Anwendung	65
Beintraining	65
Armtraining	65
Anzeigenfunktion Display	65
Werte auf Null setzen	66
Fehlerbehebung	66
Wartung / Reinigung / Aufbewahrung	66
Hinweise zur Entsorgung von Verpackung und Produkt	66
Konformitätserklärung	67
Garantie und Serviceabwicklung	68

General Information

Read the instructions for use carefully

Dear customer!

We are pleased that you have chosen our high-quality products, which are strictly produced and certified according to current valid safety standards.

Familiarise yourself with the product before use. Read the instruction manual and the safety information carefully. Only use this product as described and for the indicated areas of use. Please store this manual safely. Please hand over all the documentation when passing this product to third parties.

Intended use

The product is not intended for commercial use. The product allows you to exercise your arms and legs; equipped with a resistance screw to increase and maintain mobility. An integrated display shows the training progress.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in these operating instructions, on the product or on the packaging.



This signal symbol indicates a hazard with a moderate risk level which, if not avoided, may result in death or serious injury..



Declaration of conformity (see "Declaration of conformity" chapter): Products marked with this symbol comply with all applicable Community regulations for the European Economic Area.



Observe operating instructions



Protection class III. The display is supplied with low voltage via a battery.



DC voltage

Equipment class H/C:

Class H: The product is intended for use in the home.

Class C: The training data shown in the display corresponds to low accuracy.



Maximum user weight: The product is designed for persons with a maximum body weight of 120 kg.



Date of manufacture (month/year)



The "Tested Safety" seal (GS mark) certifies that a tested product meets the requirements of the German Product Safety Act. The GS mark indicates that the safety and health of persons are not endangered when used as intended or in a foreseeable manner.

Scope of delivery / accessories (Fig. A)

Parts description / parts list

- 1 x arm and leg trainer with resistance screw and display, includes 1 x battery (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x foot, small [2]
- 1 x foot, large [3]
- 2 x pedals [4] with straps [5] and easy adjusting system
- 4 x screw [7]
- 4 x washer [8]
- 1 x allen key [9]
- 1 x spanner [10]
- 1 x battery compartment opener [11]
- 1 x instructions for use

Technical information

Model: SP-MB-020
 article number: 422463
 Dimension: approx. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x B x H)
 Weight: approx.. 5,0 kg
 max. user weight: 120 kg
 Date of manufacture (month/year): 08/2022
 Battery power supply: 1,5V AAA (LR03)

Equipment class: HC (for use in private households, accuracy C)/ not suitable for therapeutic training; speed-independent training device.

Protection class: III

Safety instructions



Risk of injury!

Carefully read the instructions for use and be sure to keep them in a safe place! You may be injured if the product is handled improperly.

- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Sit relaxed and upright with a straight back during the exercises.
- Note that improper or excessive training may cause damage to health.
- Place the product on a horizontal, level and smooth surface, e.g. tiles, to ensure optimal, secure hold of the suction cups. Avoid delicate surfaces as they may be damaged.
- Check all parts for tight fit and wear before each use. If the product no longer has any pedalling resistance, the drive wheel is worn and the product must be replaced.
- There must be a free area of approx. 0.6 m around the training area (Fig. J and K).
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product is designed for one person. Never allow more than one person to train on the product at the same time.
- Always wear appropriate clothing and footwear, such as training shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that might get caught or trapped during exercise.
- Do not use the product if it is damaged. Have defective parts replaced and do not use the product until it has been repaired.
- Make sure that nobody can be injured by protruding parts during and after the training session.
- Do not remove any original parts and do not make any improper modifications at this device
- The device must be checked periodically for visible defects.



Danger to life!

- Never leave children unattended with the packaging material. There is a risk of suffocation.
- The product is not a toy! Make sure that people, especially children, do not stand on or pull themselves up on the item. The product may fall over.
- Children are not allowed to play with the device.
- The product is not designed to bear the full weight.
- This product may be used by children aged 14 and above and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised and instructed in safe use and understand the resulting hazards.
- Consult your doctor before you start using the product or if you feel unwell.



Risk of injury!

- Do not stand on the product with your full body weight. It must only be used as described in the instructions for use.
- Make sure the item is properly stable before using it!
- Check the product for damage or wear before each use. Replace damaged or worn parts of the item immediately, otherwise the function and safety will be impaired.
- The product must only be used for the intended purpose.
- After use, do not touch the metal parts of the product (especially the pedal arms) as they heat up during use



Battery warnings!

Improper use may lead to explosions or burns from leaking battery acid.

- Remove the batteries from the battery compartment when they are used up or if you will not be using the item for a long time.
- Do not use different battery types, brands, new and used batteries with each other or with different capacities as they may leak and cause damage.

- Check the polarity (+ and –) when inserting the battery.
- Replace all batteries at the same time and dispose of old batteries properly.
- **Warning!** Batteries must not be charged or reactivated by other means, disassembled, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- If necessary, clean the battery and device contacts before inserting the batteries.
- Do not expose batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.
- Batteries can be life-threatening if swallowed. So keep batteries out of the reach of small children. If a battery has been swallowed, you must seek medical attention immediately.
- **Danger!** Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly immediately. Wear gloves.
- If you come into contact with battery acid, wash the area with soap and water. If battery acid gets into your eye, rinse it out with water and seek medical attention immediately!
- The connection terminals must not be short-circuited.

Assembly

Assembling the feet (Fig. B)

1. Remove the packaging material.
2. Turn the product over so that the bottom side is facing up.
3. Screw the small stand [2] to the product using two screws [7] and washers [8] using the allen key [9].

Note: The small stand must be mounted at the front where the resistance screw [1a] and the display [1b] are located.

4. Screw the large stand [3] to the product using two screws and two washers.

Assembling the pedals (Fig. C)

When mounting the pedals, make sure that the right pedal is mounted on the right pedal arm and the left pedal is mounted on the left pedal arm. For orientation, the letter **R** is marked on the right pedal and the letter **L** is marked on the left pedal and the left pedal arm.

Note: Turn the pedal arm upwards to make it easier to mount the pedals.

1. Place the product on its feet.
2. Insert the threaded end into the threaded hole of the pedal arm.
3. Hold the respective pedal in the thread of the pedal arm with one hand and use the spanner to tighten the pedals to the pedal arm with the other hand.

Attention! Tighten the right pedal clockwise and the left pedal anticlockwise.

Adjusting the pedal straps (Fig. D)

The pedal straps [5] are pre-assembled. You have the option to adjust the straps in several widths.

1. Loosen the twist lock [6] on the pedal end by turning it to the left.
2. Adjust the pedal straps [5] by sliding them up or down to obtain the desired width.
3. Fix the setting by turning the twist lock [6] to the right.

Operation

Reducing/increasing resistance (Fig. E)

Place the product in front of you and turn the resistance screw [1 a] to the right to increase resistance and to the left to decrease resistance.

Note: On the resistance screw there are the signs + and - for adjusting the resistance. The + represents resistance increase and the - resistance decrease.

Notes on suction cup attachment (Fig. I)

Choose a smooth surface, such as tiles, that is free of dust and grease. Avoid delicate surfaces as they may be damaged.

Lightly moisten the suction cups before pressing them on. To loosen the suction cups, proceed as follows: Pull up the hooks [1 f] on the front suction cups.

Lift the product slightly. Loosen the rear suction cups one after the other by pulling on the hooks [1 f].

Replacing the battery

ATTENTION! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage. After battery replacement, training data will be lost.



Danger!

A battery is included in the product.

If the battery no longer works, you can replace it.

1. Lift up the top of the display [1 b] with the battery compartment opener [1 i] and carefully remove it (Fig. F). The battery is located on the back of the display
2. Carefully remove the empty battery from the battery receptacle [1 c] and replace it with a new battery.

Note: Make sure the positive/negative poles of the battery are the right way round and correctly inserted. The battery must be completely inside the battery receptacle.

Attention! Check that the sensor [1d] is correctly seated in the sensor holder [1e] (Fig. H). If necessary, insert the sensor into the sensor holder.

Insert the lower edge of the display into the article and carefully press the display in (Fig. F).

Note: Make sure that the button is facing downwards when inserting it.

Training tips

- Contact your doctor before using the product.
- As soon as you feel unwell during the work-out, stop exercising.
- Start training slowly and increase the intensity as needed.
- We recommend exercising legs and arms for 30 minutes each per day.
- Wear comfortable clothing when using the product. However, make sure that the trouser legs or sleeves are not too wide, as they might get caught in the pedals.
- Do light stretching exercises before each use and start with slow and easy movements. Increase gradually until you reach the desired speed.
- Gradually increase the resistance.
- Stop the application by reducing the pace.

Application

Place the product in front of you for training. Start with a light workout at low resistance. To do this, loosen the resistance screw. The tighter the resistance screw is turned, the harder the pedals are to turn. Warm up before each workout by doing stretching and warm-up exercises. After each workout you should relax.

Leg training (Fig. J)

1. Place the product in front of you on a flat, stable and smooth floor and sit upright on a chair with your back straight in front of the product..

Note: Make sure that the chair is stable and comfortable.

2. Put your feet on the pedals. The pedal strap should run over your foot.
3. Perform movements with your legs as if you would ride a bicycle.
4. You can do the exercise both forwards and backwards.

Arm training (Fig. K)

1. Place the product in front of you on a flat, stable and smooth surface (e.g. at the height of a table) and sit upright on a chair with your back straight.
2. Place the palm of your hand on the pedals so that the pedal strap runs over your hand.
3. Perform movements with your arms as if you would ride a bicycle.
4. You can do the exercise both forwards and backwards.

Display indication function

The display comprises two display lines with different modes. The upper line shows you the speed (km/h) and the following functions can be displayed in the lower line by pressing the button:

- **TIME:** In this mode, the duration of your current workout is displayed in minutes and seconds.
- **ODO:** In this mode, the overall distance (km) since the battery was inserted is displayed.
- **RPM:** In this mode, the pedal rotation per minute is displayed.
- **DIST:** In this mode the distance travelled since beginning of the workout is displayed in kilometres.
- **CAL:** This mode displays your calories burned during the current workout.
- **SCAN:** In this mode, the different display modes are shown alternately.

Note: The calorie consumption is only an approximate guide.

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

Reset values to zero

Press and hold the button for approx. four seconds to reset the value to 0.

Troubleshooting

Error

Display does not show any measurements despite pedal movement.

Possible cause

Sensor is not seated correctly in the sensor holder.

Solution

Check that the sensor is correctly seated if the display does not show anything despite pedal movement (Fig. H).

1. As with changing the battery, open the display and carefully remove it.
2. Carefully insert the sensor into the sensor holder if it is not correctly located in the sensor holder.
3. Reassemble the display in the product and make sure that the button of the display is facing downwards.

Maintenance / Cleaning / Storage

Clean the product using a damp cloth and mild detergent.

Attention! Do not allow moisture to penetrate the display.

Store the product in a dry place. Parts subject to wear: If the product no longer has any pedalling resistance, the drive belt is worn. The product must be replaced.

Notes on disposal

Disposing of the packaging

Sort and dispose of the packaging according to type. Put cardboard and boxes with the waste paper, plastic films with the recyclables collection.

Disposing of the product

- The product must be disposed of through an authorised waste disposal company or a municipal waste disposal facility in accordance with the laws and regulations in force in your country. (Applicable in the European Union and other European states with systems for the separate collection of recyclables).
- Return the device to a recycling center. The plastic and metal parts used and metal parts can be separated by type and recycled. Ask your local waste disposal company or our service center about this.
- We will dispose of your defective, returned devices free of charge.



Waste equipment must not be disposed of as household waste!

If the product can no longer be used, every user is required by law to dispose of the device separately from household waste, e.g. at a collection point in their community/borough. This ensures that waste equipment is recycled in a professional manner and that negative environmental impacts are avoided. For this reason, electrical equipment is marked with the symbol shown. We will dispose of your defective, returned devices free of charge. Please contact our Service Center.



Batteries and rechargeable batteries must not be disposed of as household waste

As a consumer, you are required by law to return all batteries and rechargeable batteries, regardless of whether they contain harmful substances* or not, at a collection point in your local authority / district or in retail to ensure that they can be disposed of in an environmentally friendly way.

Batteries and rechargeable batteries which are not permanently mounted in the device must be removed and disposed of separately before disposal. Turn in batteries and rechargeable batteries at your collection point in a discharged state only! Ask your local waste disposal company or our service center about this.

*marked with: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead

Declaration of conformity

The EU declaration of conformity can be requested from the following address:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY
You can find the complete declaration of conformity at
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Testing institute

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, 80339 München, GERMANY
ID: 0123
You can find the complete declaration of conformity at
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Notes on warranty and service handling

Dear customer,

The product was produced with great care and under continuous quality control. Speq GmbH gives private end customers a three-year guarantee on this product from the date of purchase (guarantee period) in accordance with the following provisions.

Warranty conditions

The warranty period starts from the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. This is required as proof of purchase. If a material or manufacturing defect occurs within three years from the date of purchase of this product, we will - at our option - repair or replace the product for you free of charge or refund the purchase price. This warranty service requires that within the three-year period, the defective device and the proof of purchase (receipt) are submitted and briefly described in writing what the defect is and when it occurred.

If the defect is covered by our warranty, you will receive the repaired or a new product back. Repair or replacement of the product does not start a new warranty period.

Warranty period and statutory claims for defects

The warranty period is not extended by the warranty. This also applies to replaced and repaired parts. Any damage and defects already present at the time of purchase must be reported immediately after unpacking. Repairs required after the expiration of the warranty period are subject to a charge.

Warranty scope

The device was carefully produced according to strict quality guidelines and conscientiously tested before delivery. Warranty coverage applies to defects in materials or workmanship. This warranty does not cover product parts that are subject to normal wear and tear and can therefore be considered wear parts or for damage to fragile parts, e.g. switches, batteries or that are made of glass.

This warranty is void if the product is damaged, improperly used or maintained. For proper use of the product, all the instructions given in the operating manual must be strictly observed. Uses and actions advised against or warned against in the operating instructions must be avoided at all costs.

The product is intended for private use only and not for commercial use.

Abusive and improper handling, use of force and interventions not carried out by our authorized service branch will void the warranty.

Handling in case of warranty

In order to ensure a quick processing of your request, please follow the following instructions:

- For all inquiries, please have the receipt and item number (IAN 422463_2204) ready as proof of purchase
- Please refer to the type plate on the product, an engraving on the product, the title page of your manual (bottom left) or the sticker on the back or bottom of the product for the article number.
- If functional errors or other defects occur, first contact the service department named below by **telephone** or **e-mail**.
- If the product is found to be defective, you can send it free of charge to the service address provided by you, enclosing the receipt and stating what the defect is and when it occurred.

On www.lidl-service.com you can download these and many more manuals, product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the item number (IAN) 422463_2204 you can open your user manual.



**Manufacturer service
address:**

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
Email: service@speq.de

Service-Hotline: 00800 30 777 999
(toll free)

Please call us before sending the
product
8:00 h – 17:00 h

ARM AND LEG TRAINER

Model: SP-MB-020

Brand: Crivit

Generelt

Læs og gem betjeningsvejledningen

Kære kunde!

Vi er glade for, at du har valgt at købe et af vores produkter i højeste kvalitet, som er produceret og certificeret strengt i overensstemmelse med de gældende sikkerhedsstandarder.

Gør dig bekendt med produktet, før du bruger det første gang. Læs betjeningsvejledningen og sikkerhedsanvisningerne grundigt. Brug kun dette produkt som beskrevet, og brug det kun til de angivne anvendelsesområder. Gem denne vejledning til senere reference. Udlever også alle dokumenter ved videregivelse af produktet til tredjemand.

Tilsigtet brug

Produktet er ikke tiltænkt erhvervsmæssig brug. Produktet giver mulighed for at træne arme og ben. Produktet er udstyret med en modstandsskrue for at øge og bevare mobiliteten. Det integrerede display viser træningsfremskridtene.

Symbolforklaring

Følgende symboler og signalord er brugt i denne brugervejledning, på produktet eller på emballagen.



Dette signalsymbol angiver en fare med et mellemstort risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i død eller alvorlig personskade.



Overensstemmelseserklæring (se kapitlet "Overensstemmelseserklæring"): Produkter mærket med dette symbol overholder alle gældende fællesskabsbestemmelser i Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde.



Følg betjeningsvejledningen



Beskyttelsesklasse III. Displayet forsynes af et batteri med lav spænding.



Jævnspænding

Udstyrsklasse H/C:

Klasse H: Produktet er beregnet til brug derhjemme.

Klasse C: Træningsdataene vist på displayet svarer til lav nøjagtighed



Maksimal brugervægt: Træningsudstyret er beregnet til personer med en maksimal kropsvægt på 120 kg.



Fremstillingsdato (måned/år)



Mærkatet "Geprüfte Sicherheit" (GS-mærket) bekræfter, at et testet produkt opfylder kravene i den tyske lov om produktsikkerhed. GS-mærket angiver, at menneskers sikkerhed og sundhed ikke er i fare, når et produkt bruges efter hensigten eller på en forudsigelig måde.

Leveringsomfang/tilbehør

Beskrivelse af dele/liste over dele

- 1 x arm- og bentræner med modstandsskrue og display, inklusive 1 batteri (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x fod, lille [2]
- 1 x fod, stor [3]
- 2 x pedaler [4] med pedalstroppe [5] og enkelt justeringssystem
- 4 x skruer [7]
- 4 x spændeskiver [8]
- 1 x unbrakonøgle [9]
- 1 x skrueøgle [10]
- 1 x batterirumsåbner [11]
- 1 x brugsanvisning

Tekniske data

Model: SP-MB-020
 Varenummer: 422463
 Mål: ca. 437 x 425 x 324 mm (L x B x H)
 Vægt: ca. 5,0 kg
 Maks. brugervægt: 120 kg
 Fremstillingsdato (måned/år): 08/2022
 Batteri: 1,5V AAA (LR03)

Udstyrsklasse: HC (til brug i private husholdninger, nøjagtighed C)/ ikke egnet til terapeutisk træning; hastighedsuafhængigt træningsudstyr.

Beskyttelsesklasse: III

Sikkerhedsanvisninger



Risiko for personskade!

Vigtigt: Læs brugsanvisningen grundigt og gem den til senere reference! Du kan komme til skade, hvis du håndterer træningsudstyret forkert.

- Træningsudstyret er ikke beregnet til terapeutiske formål.
- Sid afslappet og oprejst med rank ryg under øvelserne.
- Bemærk, at forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.
- Placér træningsudstyret på en plan, jævn og glat overflade, såsom på fliser, for at sikre, at sugekopperne har et optimalt hold. Undgå sarte overflader, da de potentielt kan blive beskadiget.
- Kontrollér alle dele for tæthed og slitage før brug. Hvis træningsudstyret ikke længere har nogen trædemodstand, er drivhjulet slidt, og træningsudstyret skal ombyttes.
- Der skal være et frit område på cirka 0,6 m omkring træningsområdet (fig. J og K).
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, som ikke er under opsyn.
- Produktet er designet til én person. Flere personer må ikke bruge produktet til træning på samme tid.
- Bær altid passende tøj og sko når du træner, som fx træningssko. Bær ikke løstsiddende tøj, der kan blive fanget eller komme i klemme i udstyret under træningen.
- Brug ikke træningsudstyret, hvis det har nogen tegn på beskadigelse. Få defekte dele udskiftet, og brug ikke produktet, før det er blevet repareret.
- Sørg for, at ingen kan komme til skade på grund af udragende dele under og efter din træningssession.
- Fjern ikke originale dele, og foretag ikke ændringer på produktet.
- Træningsudstyret skal med jævne mellemrum kontrolleres for synlige fejl.



Livsfare!

- Efterlad aldrig børn uden opsyn med emballagen. Risiko for kvælning.
- produktet er ikke legetøj! Sørg for, at folk, især børn, ikke står på eller hiver i træningsudstyret. Produktet kan vælte.
- Børn må ikke lege med træningsudstyret.
- Træningsudstyret er ikke beregnet til at kunne bære en samlet kropsvægt.
- Dette produkt kan bruges af børn på 14 år og derover samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller som mangler erfaring og viden, hvis de er under opsyn og er blevet instrueret i sikker brug og forstår hvilke farer der kan opstå i forbindelse med brugen af produktet.
- Kontakt din læge, før du begynder at bruge træningsudstyret, eller hvis du begynder at føle dig utilpas i forbindelse med din brug af produktet.



Risiko for personskade!

- Stå ikke på træningsudstyret med din fulde kropsvægt. Det må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.
- Før du bruger træningsudstyret, skal du sørge for, at det står stabilt!
- Kontrollér træningsudstyret for skader eller slitage før hver brug. Udskift straks beskadigede eller slidte dele på træningsudstyret, ellers forringes funktionen og sikkerheden.
- Produktet må kun bruges til det tilsigtede formål.
- Efter brug må du ikke røre ved træningsudstyrets metaldele (især pedalarmene), da de bliver varme under brugen af udstyret.





Advarsel i forhold til batterier!

Forkert håndtering af batterier kan medføre eksplosioner eller kemiske forbrændinger fra lækkende batterisyre.

- Fjern batterierne fra batterirummet, når de er døde, eller hvis du ikke skal bruge træningsudstyret i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, mærker, nye og brugte batterier sammen eller batterier med forskellig kapacitet, da de kan lække og dermed forårsage skade.
- Vær opmærksom på polariteten (+ og -) ved isætning af batterierne.
- Udskift alle batterier på samme tid og bortskaf gamle batterier efter forskrifterne for dette.
- **Advarsel!** Batterier må ikke oplades eller på anden måde genaktiveres, skilles ad, kastes i ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Rengør om nødvendigt batteriet og udstyrets kontakter før isætning af batteriet.
- Udsæt ikke batterier for ekstreme forhold (fx radiatorer eller direkte sollys). Ellers er der øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige at sluge. Opbevar derfor altid batterier utilgængeligt for små børn. Hvis et batteri er blevet slugt, skal der straks søges lægehjælp.
- **Fare!** Håndtér altid et beskadiget eller utæt batteri med ekstrem forsigtighed, og bortskaf det omgående i overensstemmelse med gældende regler. Bær handsker.
- Hvis din hud kommer i kontakt med batterisyre, skal du vaske det berørte område med sæbe og vand. Hvis der trænger batterisyre ind i dine øjne, skal du skylle med vand og straks søge læge!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Montering

Montering af fødderne (fig. B)

1. Fjern emballagen.
2. Vend udstyret om, så bunden vender opad.
3. Skru den lille fod (2) fast på træningsudstyret med de to skruer (7) og spændeskiver (8) ved hjælp af unbrakonøglen (10).

Bemærk: Den lille fod skal monteres foran, hvor modstandsskruen (1a) og displayet (1b) er placeret.

4. Skru den store fod (3) fast på træningsudstyret med de to skruer og spændeskiver.

Montering af pedalerne (fig. C)

Sørg for, at den højre pedal monteres på den højre pedalarm, og den venstre pedal monteres på den venstre pedalarm, når du monterer pedalerne. Som en vejledning står bogstavet R på den højre pedal og pedalarm, og bogstavet L på den venstre pedal og pedalarm.

Bemærk: Drej pedalarmen opad for at gøre det nemmere at montere pedalen.

1. Placér træningsudstyret på fødderne.
2. Indsæt gevindenden i gevindhullet i pedalarmen.
3. Hold pedalen i pedalarmens gevind med den ene hånd, og brug skruenøglen til at stramme pedalen til pedalarmen med den anden hånd.

Bemærk! Drej højre pedal med uret og venstre pedal mod uret.

Indstilling af pedalstropper (fig. D)

Pedalstropperne (5) er formonterede. Du kan indstille stropperne i en større bredde.

1. Løsn drejelåsen (6) på enden af pedalen (5) ved at dreje den mod venstre.
2. Juster pedalstropperne (5) til den ønskede bredde ved at skubbe dem op eller ned.
3. Fastgør indstillingen ved at dreje drejelåsen (6) til højre.

Operation

Øg/reducér modstanden (fig. E)

Placér træningsudstyret foran dig, og drej modstandsskruen (1a) med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.

Bemærk: Tegnene + og – er placeret på modstandsskruen for at vise hvordan man indstiller modstanden. + står for at øge modstanden og – for at reducere modstanden.

Oplysninger om sugekopmontering (fig. I)

Vælg en glat overflade som fx fliser, som er fri for støv og fedt. Undgå sarte overflader, da de potentielt kan blive beskadiget.

Fugt sugekopperne en smule, før du trykker dem ned. Gør følgende for at frigøre sugekopperne: Træk krogene (1f) op på de forreste sugekopper.

Løft træningsudstyret en smule. Frigør de bagerste sugekopper en efter en ved at trække i krogene (1f).

Udskiftning af batteriet

BEMÆRK! Overhold følgende anvisninger for at undgå mekanisk og elektrisk skade. Efter udskiftning af batteriet går træningsdataene tabt.



Fare!

Træningsudstyret indeholder et batteri.

Hvis batteriet ikke længere fungerer, kan du udskifte det.

1. Løft displayet [1b] med batterirumsåbneren [11], og fjern forsigtigt batteriet (fig. F + fig. G).

Batteriet er placeret på bagsiden af displayet.

2. Fjern forsigtigt det tomme batteri fra batteriholderen [1c], og udskift det med et nyt batteri (fig. H).

Bemærk: Vær opmærksom på plus/minus-polerne på batteriet og indsæt det korrekt.

Batteriet skal sidde helt i batteriholderen.

Bemærk! Kontroller, at sensoren (1d) sidder korrekt i sensorholderen (1e) (fig. H). Indsæt om nødvendigt sensoren i sensorholderen.

Indsæt den nederste kant af displayet i træningsudstyret, og skub forsigtigt displayet ind (fig. F).

Bemærk: Sørg for, at knappen vender nedad, når du indsætter displayet.

Træningsvejledning

- Tal med din læge før du bruger træningsudstyret.
- Så snart du begynder at føle dig utilpas under træningen, skal du stoppe den.
- Start med at træne langsomt og øg intensiteten efter behov.
- Vi anbefaler at træne ben og arme i 30 minutter dagligt.
- Bær behageligt tøj, når du bruger træningsudstyret. Sørg dog for, at bukseben eller ærmer ikke er for brede, da de kan komme i klemme i pedalerne.
- Lav lette strækøvelser før hver træning og start med langsomme og lette bevægelser. Øg gradvist intensiteten, indtil du når den ønskede hastighed.
- Øg gradvist modstanden.
- Afslut træningen ved at sænke tempoet.

Anvendelse

Placér træningsudstyret foran dig. Start med en let træning med en let modstand. Løsn modstandsskruen for at gøre dette. Jo strammere modstandsskruen drejes, jo sværere er det at bevæge pedalerne. Lav opvarmning før træningen ved at lave opvarmnings- og strækøvelser. Slap af efter hver træning.

Bentræning (fig. J)

1. Placér træningsudstyret foran dig på et plant, stabilt, glat gulv og sæt dig oprejst på en stol foran udstyret med ret ryg.

Bemærk: Sørg for, at stolen er stabil og bekvem.

2. Placér dine fødder på pedalerne. Pedalstroppen skal være over fødderne.

3. "Cykl" med fødderne.

4. Du kan både bevæge fødderne forlæns og baglæns.

Armtræning (fig. K)

1. Placér træningsudstyret foran dig på en flad, stabil og glat overflade (fx i bordhøjde) og sæt dig oprejst på en stol med ret ryg.

2. Placér din håndflade på pedalerne med pedalstroppen over din hånd.

3. "Cykl" med hænderne.

4. Du kan både bevæge hænderne forlæns og baglæns.

Displayets visningsfunktioner

Displayet består af et to-linjers display med forskellige tilstande. Hastigheden (km/t) vises i den øverste linje, og følgende funktioner kan vises i den nederste linje ved at trykke på knappen:

- **TIME:** I denne tilstand kan du se varigheden af din aktuelle træningssession i minutter og sekunder.
- **ODO:** I denne tilstand kan du se den samlede afstand (i km), siden batteriet blev sat i.
- **RPM:** I denne tilstand kan du se pedalerens omdrejning pr. minut.
- **DIST:** I denne tilstand kan du se den tilbagelagte distance i kilometer siden starten af træningssessionen.
- **CAL:** I denne tilstand kan du se dine forbrændte kalorier under den aktuelle træningssession.
- **SCAN:** I denne tilstand kan du se de forskellige visningstilstande skiftevis.

Bemærk: Kalorieforbruget er kun en omtrentlig retningslinje.

Bemærk: Når det ikke er i brug, slukker displayet automatisk efter cirka fire minutter.

Indstilling af værdierne til nul

Tryk på knappen i cirka fire sekunder for at vende tilbage til værdien 0.

Fejlfinding

Fejl

Displayet viser ingen måling trods pedalbevægelse.

Mulig årsag

Sensoren sidder ikke korrekt i holderen til sensoren.

Løsning

Kontroller, at sensoren sidder korrekt, hvis displayet ikke viser noget på trods af pedalbevægelse (fig. H).

1. Som ved udskiftning af batteriet skal du åbne displayet og fjerne det forsigtigt.
2. Indsæt forsigtigt sensoren i sensorholderen, hvis den ikke sidder korrekt i sensorholderen.
3. Sæt displayet tilbage på træningsudstyret, og sørg for, at displayets knap vender nedad.

Vedligeholdelse / rengøring / opbevaring

Rengør træningsudstyret med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel.

Bemærk! Lad ikke fugt trænge ind i displayet.

Opbevar træningsudstyret på et tørt sted. Slidfølsomme dele: Hvis træningsudstyret ikke længere har pedalmotstand, er drivremmen slidt. Træningsudstyret skal i så fald ombyttes.

Anvisninger om bortskaffelse

Bortskaffelse af emballagen

Bortskaf emballagen sorteret. Sortér pap, karton og plastikfilm adskilt ved bortskaffelse.

Bortskaffelse af produktet

Træningsudstyret skal bortskaffes via et autoriseret renovationsselskab eller via en kommunal genbrugsstation i overensstemmelse med gældende love og regler i dit land. (Gælder i Den Europæiske Union og andre europæiske lande med systemer til separat indsamling af genanvendelige materialer). Bring apparatet til en genbrugsstation. De anvendte plast- og metaldele kan adskilles efter type og genanvendes. Spørg din lokale affaldsvirksomhed eller vores servicecenter. Vi bortskaffer dine defekte, returnerede apparater gratis.



Gamle apparater må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald!

Hvis produktet ikke længere kan bruges, er enhver forbruger juridisk forpligtet til at bortskaffe gamle apparater adskilt fra husholdningsaffald, fx på et indsamlingssted i sin kommune/område. Dette sikrer, at gamle apparater genbruges professionelt, og miljøpåvirkninger bedre kan undgås. Derfor er elektronisk udstyr mærket med det viste symbol. Vi bortskaffer dine defekte, returnerede apparater gratis. Spørg venligst vores servicecenter.



Batterier må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald!

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at indlevere alle batterier, uanset om de indeholder skadelige stoffer* eller ej, til et indsamlingssted i dit lokalområde/distrikt eller til en forhandler, så de kan bortskaffes på en miljøvenlig måde.

Batterier, der ikke er permanent installeret i udstyret, skal fjernes før bortskaffelse og bortskaffes separat. Batterier må kun indleveres i afladet tilstand! Spørg din lokale affaldsvirksomhed eller vores servicecenter.

*mærket med: Cd = Cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly

Overensstemmelseserklæring

EU-overensstemmelseserklæringen kan rekvireres ved at skrive til følgende adresse:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/TYSKLAND

Den fuldstændige overensstemmelseserklæring kan findes på

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Testinstitut

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, TYSKLAND

Identifikationsnummer: 0123

Den fuldstændige overensstemmelseserklæring kan findes på

www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Garanti og service

Kære kunde,

Dette produkt leveres med 3 års garanti fra købsdatoen.

I tilfælde af, at dette produkt skulle have fejl og mangler har du nogle juridiske rettigheder over for sælgeren af produktet. Disse juridiske rettigheder er ikke begrænset af vores garanti, der er beskrevet nedenfor.

Garantibetingelser

Garantien begynder på datoen for købet af træningsudstyret. Opbevar den originale kvittering. Denne skal bruges som dokumentation for købet. Hvis der opstår en materiale- eller fabriktionsfejl inden for tre år fra købsdatoen for dette produkt, vil vi - efter vores valg - enten reparere produktet gratis for dig, erstatte det eller refundere købsprisen. Denne garanti kræver, at det defekte produkt og købsbeviset (kvitteringen) fremvises inden for den treårige periode, og at der gives en kort skriftlig beskrivelse af fejlsens art og hvornår den er opstået. Hvis fejlen er dækket af vores garanti, modtager du det reparerede produkt eller et nyt produkt. Reparation eller udskiftning af produktet starter ikke en ny garantiperiode.

Garantiperiode og lovpligtige krav ved fejl og mangler

Garantiperioden forlænges ikke af den lovbestemte garantiperiode. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Eventuelle skader eller mangler, der allerede fandtes på købstidspunktet, skal anmeldes umiddelbart efter udpakning af produktet. Enhver nødvendig reparation efter at garantiperioden er udløbet, er underlagt et gebyr.

Garantiens omfang

Træningsudstyret blev omhyggeligt produceret i henhold til strenge retningslinjer for kvalitet og nøje kontrolleret før levering. Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke dele af produktet, som er udsat for normal slidage og derfor kan betragtes som sliddele, eller for skader på skrøbelige dele, såsom kontakter, batterier eller dele lavet af glas.

Denne garanti er ugyldig, hvis produktet er blevet beskadiget, ikke bruges som tiltænkt eller ikke vedligeholdes. For at bruge træningsudstyret korrekt, skal alle anvisningerne i brugervejledningen overholdes nøje. Formål og handlinger, der frarådes eller advares mod i brugervejledning, skal for enhver pris undgås. Træningsudstyret er kun beregnet til privat og ikke til erhvervs-mæssig brug. Garantien bliver ugyldig i tilfælde af misbrug og ukorrekt håndtering, brug af vold samt af ændringer på træningsudstyret, der ikke er udført af vores autoriserede serviceafdeling.

I tilfælde af garantikrav

For at sikre, at din anmodning behandles hurtigst muligt, skal du følge nedenstående anvisninger:

- Hav venligst kvitteringen og varenummeret (IAN 422463_2204) parat som dokumentation for købet for alle forespørgsler.
- Varenummeret kan findes på træningsudstyrets typeskilt, en indgravering på produktet, titelsiden på din vejledning (nederst til venstre) eller på mærkatet på bagsiden eller bunden af træningsudstyret.
- Hvis der opstår funktionsfejl eller andre fejl, skal du kontakte nedenstående serviceafdeling via **telefon** eller **e-mail**.
- Du kan herefter sende det registrerede, defekte produkt. Husk at vedlægge købsbeviset (kvitteringen) og oplysninger om, hvilken slags fejl der er tale om, og hvornår fejlen er opstået, til den serviceadresse, du har fået oplyst. Portoen for dette er gratis.

Du kan downloade denne og mange andre vejledninger samt produktvideoer og installationssoftware på www.lidl-service.com. Denne QR-kode fører dig direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com). Du kan åbne din betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN) 422463_2204.



Serviceadresse :

SPEQ GmbH
 Tannbachstr. 10
 73635 Steinberg/Tyskland
 E-mail: service@speq.de
 Servicehotline: 00800 30 777 999
 (gratis)
 Ring venligst, før du sender produktet ind
 8:00 – 17:00

ARM- OG BENTRÆNER

Model: SP-MB-020
 Mærke: Crivit

Généralités

Lire et conserver le mode d'emploi

Chère cliente, cher client !

Nous sommes heureux que vous ayez choisi l'un de nos produits de haute qualité, lesquels ont été conçus et certifiés conformément aux normes de sécurité applicables actuelles.

Familiarisez-vous avec le produit avant sa première utilisation. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation ainsi que les consignes de sécurité. Utilisez ce produit uniquement aux fins prévues et tel que décrit dans le présent document. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit sûr. En cas de transmission de ce produit à un tiers, veuillez remettre à ce dernier tous les documents correspondants.

Utilisation conforme

L'article n'est pas destiné à un usage professionnel. Cet article permet d'entraîner les bras et les jambes ; est équipé d'une vis de résistance pour augmenter et maintenir la mobilité. Un écran intégré indique la progression de l'entraînement.

Légende

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans le présent mode d'emploi, sur le produit ou sur l'emballage.



Ce symbole d'avertissement indique un danger à risque modéré qui peut entraîner le décès ou une blessure grave s'il n'est pas évité.



Déclaration de conformité (voir le chapitre « Déclaration de conformité ») : les produits marqués de ce symbole satisfont toutes les directives communautaires applicables de l'Espace économique européen.



Respecter le mode d'emploi



Classe de protection III. L'écran est alimenté en basse tension par une pile.



Tension continue

Classe d'appareil H/C :

Classe H : Le produit est destiné à un usage domestique.

Classe C : Les données d'entraînement affichées par l'écran sont peu précises



Poids maximal de l'utilisateur : Le produit est conçu pour des personnes d'un poids maximal de 120 kg.



Date de fabrication (mois / année)



Le cachet « Sécurité vérifiée » (marquage « GS ») certifie qu'un produit contrôlé répond aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits. Le marquage « GS » indique que l'utilisation conforme ou prévisible ne compromet pas la sécurité et la santé des personnes.

Contenu de la livraison / accessoires (Abb. A)

Description des pièces / liste des pièces

- 1 x appareil de musculation pour bras et jambes avec vis de résistance et écran,
- 1 pile (1,5V LR03, AAA) incluse [1]
- 1 x pied, petit [2]
- 1 x pied, grand [3]
- 2 x pédales [4] avec boucle de pédale [5] et système de réglage simple
- 4 x vis [7]
- 4 x rondelles [8]
- 1 x clé mâle coudée pour vis à six pans creux [9]
- 1 x clé [10]
- 1 x mécanisme d'ouverture du compartiment de la pile [11]
- 1 x mode d'emploi

Données techniques

Modèle : SP-MB-020

Numéro d'article : 422463

Dimensions : env. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x l x H)

Poids : environ 5,0 kg

Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg

Date de fabrication (mois / année): 08/2022

Pile : 1,5V AAA (LR03)

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, précision C)/ ne convient pas pour un entraînement thérapeutique ; appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.

Classe de protection : III

Consignes de sécurité



Risque de blessure !

Important : Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le impérativement ! Une manipulation non conforme du produit peut entraîner des blessures.

- Cet article ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Pendant les exercices, asseyez-vous de manière détendue et droite, le dos bien droit.
- N'oubliez pas qu'un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à la santé.
- Placez l'article sur une surface horizontale, plane et lisse, comme du carrelage, afin de garantir une tenue optimale des ventouses. Évitez les surfaces fragiles, car elles pourraient être endommagées.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le serrage et l'état d'usure de toutes les pièces. Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, la roue motrice est usée et l'article doit être remplacé.
- Une zone de dégagement d'environ 0,6 m doit être prévue autour de la zone d'entraînement (fig. J et K).
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- Le produit est conçu pour une seule personne. Ne vous entraînez pas simultanément à plusieurs sur le produit.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher ou se coincer pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé. Faites remplacer les pièces défectueuses et n'utilisez pas le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que personne ne puisse se blesser à cause de pièces saillantes.
- N'enlevez pas des pièces d'origine et ne procédez pas à des modifications inappropriées sur l'appareil.
- Un contrôle de l'appareil doit être effectué à intervalles réguliers afin de

s'assurer de l'absence de défauts visibles.



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un risque d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet ! Veillez à ce que les personnes, en particulier les enfants, ne se tiennent pas sur l'article ou ne se hissent pas dessus. L'article peut se renverser.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil.
- L'article n'est pas conçu pour supporter la totalité de son poids.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées et qu'elles aient reçu des instructions concernant l'utilisation sûre du produit et qu'elles comprennent les risques qui en découlent.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser le produit ou si vous vous sentez mal.



Risque de blessure !

- Ne vous placez pas de tout votre poids sur l'article. Il ne doit être utilisé que comme décrit dans le mode d'emploi.
- Veillez à la bonne stabilité de l'article avant de l'utiliser !
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé ou présente des usures. Remplacez immédiatement les pièces endommagées ou usées de l'article, sinon le fonctionnement et la sécurité seront affectés.
- L'article ne peut être utilisé qu'aux fins prévues.
- Après utilisation, ne touchez pas les parties métalliques de l'article (en particulier les bras des pédales), car elles s'échauffent pendant l'utilisation.





Avertissements relatifs aux piles !

Une utilisation inappropriée peut entraîner des explosions ou des brûlures par l'acide de la pile qui s'écoule.

- Retirez les piles du compartiment à piles lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'utilisez pas l'article pendant une longue période.
- N'utilisez pas de types ou marques de piles différents, des piles neuves et usées ensemble ni celles de capacité différente parce qu'elles peuvent fuir et causer des dommages.
- Respectez la polarité (+ et -) lors de leur insertion.
- Remplacez les piles en même temps et éliminer les piles usées correctement.
- **Avertissement !** Il est interdit de charger ou de réactiver les piles par d'autres moyens, de les désassembler, de les jeter dans le feu ou de les court-circuiter.
- Conservez les piles toujours en dehors de la portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Si nécessaire, nettoyez les contacts de la pile et de l'appareil avant de les insérer.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (p. ex., aux radiateurs ou aux rayons directs du soleil). Sinon, il existe un risque élevé de fuite.
- Les piles présentent un danger de mort si elles sont avalées. Pour cette raison, conservez les piles hors de la portée des jeunes enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- **Danger !** Prenez des précautions particulières en manipulant une pile endommagée ou qui fuit et éliminez-la sans tarder dans les règles. Portez des gants.
- En cas de contact avec l'acide de la pile, lavez l'endroit concerné à l'eau savonneuse. En cas de contact de l'acide de la pile avec les yeux, rincez-les à l'eau et consultez immédiatement un médecin !
- Il est interdit de court-circuiter les bornes de connexion.

Montage

Monter les pieds (fig. B)

1. Retirez le matériel d'emballage.
2. Retournez l'article de manière à ce que la partie inférieure soit orientée vers le haut.
3. Vissez le petit pied [2] sur l'article avec deux vis [7] et des rondelles [8] à l'aide de la clé mâle coudée pour vis à six pans creux [10].

Remarque : Le petit pied doit être monté à l'avant, là où se trouvent la vis de résistance [1a] et l'écran [1b].

4. Vissez le grand pied [3] sur l'article à l'aide de deux vis et de deux rondelles.

Monter les pédales (fig. C)

Lors du montage des pédales, veillez à ce que la pédale droite soit montée sur le bras de pédale droit et la pédale gauche sur le bras de pédale gauche. À titre d'orientation, la lettre **R** se trouve sur la pédale droite et le bras droit de la pédale et la lettre **L** sur la pédale gauche et le bras gauche de la pédale.

Remarque : Tournez le bras de pédale vers le haut pour faciliter le montage des pédales.

1. Placez l'article sur les pieds.
2. Insérez l'extrémité fileté dans le trou fileté du bras de la pédale.
3. Maintenez les pédales d'une main dans le filetage du bras de pédale et, de l'autre main, vissez les pédales sur le bras de pédale à l'aide de la clé.

Attention ! Tournez la pédale droite dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.

Régler les boucles des pédales (fig. D)

Les boucles des pédales [5] sont prémontées. Vous avez la possibilité de régler les boucles sur plusieurs largeurs.

1. Desserrez la fermeture rotative [6] à l'extrémité de la pédale [5] en la tournant vers la gauche.
2. Réglez les boucles des pédales [5] en les faisant glisser vers le haut ou vers le bas à la largeur souhaitée.
3. Fixez le réglage en tournant la fermeture rotative [6] vers la droite..

Fonctionnement

Diminuer/augmenter la résistance (fig. E)

Placez l'article devant vous et tournez la vis de résistance [1a] vers la droite pour augmenter la résistance et vers la gauche pour la diminuer.

Remarque : Sur la vis de la résistance, les signes + et - permettent de régler la résistance. Le + correspond à l'augmentation et le - à la diminution de la résistance.

Remarques sur la fixation par ventouse (fig. I)

Choisissez une surface lisse, comme du carrelage, exempte de poussière et de graisse.

Évitez les surfaces fragiles, car elles pourraient être endommagées.

Humidifiez légèrement les ventouses avant d'appuyer dessus. Pour détacher les ventouses,

procédez comme suit : Tirez les crochets [1f] des ventouses avant vers le haut.

Soulevez légèrement l'article. Desserrez successivement les ventouses arrière en tirant sur les crochets [1f].

Remplacer la pile

ATTENTION ! Respectez les instructions suivantes pour éviter des dommages mécaniques et électriques. Après un remplacement, les données d'entraînement sont perdues.



Danger !

Une pile se trouve dans l'article.

Si la pile ne fonctionne plus, vous pouvez la remplacer.

1. Soulevez l'écran [1b] en haut avec le mécanisme d'ouverture du compartiment de la pile [11] et retirez-le avec précaution (fig. F + fig. G). La pile se trouve au dos de l'écran.
2. Retirez avec précaution la pile usagée du support de pile [1c] et remplacez-la (H) par une pile neuve (fig. H).

Remarque : Veillez à ce que les pôles positives/négatives de la pile soient bien visibles et à ce qu'elle soit correctement insérée. La pile doit être complètement insérée dans le support de pile.

Attention ! Contrôlez que le capteur [1d] est correctement placé dans le support du capteur [1e] (fig. H). Le cas échéant, insérez le capteur dans le support du capteur.

Insérez le bord inférieur de l'écran dans l'article et enfoncez doucement l'écran (fig. F).

Remarque : Veillez à ce que le bouton soit orienté vers le bas en l'insérant

Instructions d'entraînement

- Contactez votre médecin avant d'utiliser cet article.
- Dès que vous ressentez un malaise pendant l'entraînement, arrêtez l'entraînement.
- Commencez l'entraînement lentement et augmentez l'intensité si nécessaire.
- Nous recommandons de faire travailler les jambes et les bras pendant 30 minutes par jour.
- Portez des vêtements confortables lorsque vous utilisez l'article. Veillez toutefois à ce que les jambes de pantalon ou les manches ne soient pas trop larges, car elles pourraient se coincer dans les pédales.
- Faites de légers exercices d'éirement avant chaque utilisation et commencez par des mouvements lents et légers. Augmentez progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez la vitesse souhaitée.
- Augmentez progressivement la résistance.
- Terminez l'utilisation en réduisant le rythme

Utilisation

Placez l'article devant vous pour l'entraînement. Commencez par un entraînement facile avec une légère résistance. Pour cela, serrez la vis de résistance. Plus la vis de résistance est serrée, plus les pédales sont difficiles à tourner. Chauffez-vous avant chaque entraînement en faisant des exercices d'étirement et d'échauffement. Après chaque entraînement, se détendre.

Entraînement des jambes (fig. J)

1. Placez l'article devant soi sur un sol plat, stable et lisse et asseyez-vous devant l'article sur une chaise en vous tenant droit et en gardant le dos droit.

Remarque : Veillez à ce que la chaise soit stable et confortable.

2. Posez votre pied sur la pédale. La boucle de la pédale doit se trouver au-dessus de votre pied.

3. « Faites la roue » avec les pieds.

4. L'entraînement se fait aussi bien en avant qu'en arrière.

Entraînement des bras (fig. K)

1. Placez l'article devant vous sur une surface plane, stable et lisse (par exemple à hauteur de table) et asseyez-vous sur une chaise en vous tenant droit et en gardant le dos droit.

2. Placez la paume de votre main sur les pédales de manière à ce que la boucle de la pédale se trouve au-dessus de la main.

3. « Faites la roue » avec les mains.

4. L'entraînement se fait aussi bien en avant qu'en arrière.

Fonction d'affichage Écran

L'écran se compose d'un affichage sur deux lignes avec différents modes. La ligne supérieure indique la vitesse (km/h) et la ligne inférieure permet d'afficher les fonctions suivantes en appuyant sur le bouton :

- **TIME :** Dans ce mode, la durée de l'entraînement en cours s'affiche en minutes et en secondes.
- **ODO :** Dans ce mode, la distance totale (km) parcourue depuis l'insertion de la batterie s'affiche.
- **RPM :** Dans ce mode, le nombre de tours de pédale par minute est indiqué.
- **DIST :** Dans ce mode, la distance parcourue en kilomètres depuis le début de l'exercice est affichée.
- **CAL :** Ce mode affiche les calories dépensées pendant l'entraînement en cours.
- **SCAN :** Dans ce mode, les différents modes d'affichage s'affichent en alternance.

Remarque : La consommation de calories n'est ici qu'une valeur indicative approximative.

Remarque : En cas de non-utilisation, l'écran s'éteint automatiquement après environ quatre minutes.

Mettre les valeurs à zéro

Appuyer sur le bouton pendant environ quatre secondes pour revenir à la valeur 0.

Dépannage

Erreur

L'écran n'affiche aucune mesure malgré le mouvement de la pédale.

Cause possible

Le capteur n'est pas correctement placé dans le support du capteur.

Solution

Vérifiez le bon positionnement du capteur si l'écran n'affiche rien malgré le mouvement de la pédale (fig. H).

1. Comme pour le remplacement de la pile, ouvrez l'écran et le retirer avec précaution.
2. Insérez délicatement le capteur dans le support du capteur s'il n'est pas correctement placé dans le support du capteur.
3. Remettez l'écran dans l'article en veillant à ce que le bouton de l'écran soit orienté vers le bas.

Entretien / nettoyage / rangement

Nettoyez l'article avec un chiffon humide et un détergent doux.

Attention ! Ne laissez pas l'humidité pénétrer dans l'écran.

Conservez l'article dans un endroit sec. Pièces sujettes à l'usure : Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, la bande d'entraînement est usée. L'article doit être remplacé.

Remarques relatives à l'élimination

Élimination de l'emballage

Éliminez l'emballage en fonction du matériau. Jetez le papier et le carton avec le vieux papier, et collectez les films avec les matériaux recyclables.

Élimination du produit

L'élimination du produit doit être effectuée par une entreprise d'élimination des déchets agréée ou par un service d'élimination des déchets communal, conformément aux lois et réglementations en vigueur dans le pays d'utilisation. (Applicable au sein de l'Union européenne et dans les autres pays européens avec des systèmes de collecte séparée des matériaux recyclables). Déposez l'appareil dans un centre de recyclage. Les pièces en plastique et en métal utilisées peuvent être séparées par type et ainsi être recyclées peuvent être recyclés. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre entreprise locale de collecte des déchets ou de notre centre de service. Nous procédons gratuitement à l'élimination des appareils défectueux que vous nous avez envoyés.



Les appareils usagés ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers !

Si le produit ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu d'éliminer les appareils usagés séparément des déchets ménagers, par exemple auprès d'un point de collecte de sa commune / de son quartier. Cela permet de recycler les appareils usagés de manière appropriée et d'éviter les effets négatifs sur l'environnement. C'est pourquoi les appareils électriques portent le symbole illustré ici. Nous nous chargeons gratuitement de l'élimination des appareils défectueux que vous nous avez envoyés. Demandez à notre centre de service.



Les piles et les batteries ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers !

Le consommateur est légalement tenu de ramener toutes les piles et les batteries, qu'elles contiennent des substances nocives* ou non, à un point de collecte de sa commune / son quartier ou dans le commerce pour qu'elles puissent être éliminées dans le respect de l'environnement.

Les piles et les batteries qui ne sont pas intégrées de manière fixe dans l'appareil doivent être retirées et éliminées séparément avant d'être mises au rebut. Veillez à ce que les piles et les batteries soient bien déchargées avant de les donner ! Demandez à votre entreprise locale de collecte des déchets ou à notre centre de service.

*marquées par : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb

Déclaration de conformité

La déclaration de conformité UE peut être demandée à l'adresse suivante :

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinberg/ALLEMAGNE

L'intégralité de la déclaration de conformité est disponible sur

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Institut de contrôle

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, ALLEMAGNE

Numéro d'identification : 0123

L'intégralité de la déclaration de conformité est disponible sur

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantie et gestion du service

Chère cliente, cher client,

Vous bénéficiez d'une garantie de 3 ans sur cet appareil à compter de la date d'achat. Si ce produit présente des défauts, vous disposez des droits légaux contre le vendeur. Ces droits légaux ne sont pas limités par notre garantie présentée ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie commence à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse d'origine. Celui-ci servira de justificatif de l'achat. En cas de défaut de matériel ou de fabrication dans les trois ans suivant la date d'achat de ce produit, nous réparons ou remplaçons le produit, ou remboursons le prix d'achat, à notre choix, sans frais pour vous. Cette prestation de garantie suppose la présentation, dans le délai de trois ans, de l'appareil défectueux et de la preuve d'achat (ticket de caisse), ainsi qu'une brève description écrite de la nature du défaut et de la date à laquelle il est survenu. Si le défaut est couvert par notre garantie, vous recevrez le produit réparé ou un nouveau produit. La réparation ou le remplacement du produit ne donne droit à aucune nouvelle garantie.

Durée de la garantie et droits légaux en cas de défauts

La période de garantie n'est pas prolongée par la garantie des défauts cachés. Cela s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les éventuels dommages et défauts déjà présents lors de l'achat doivent être signalés immédiatement après le déballage. Les réparations éventuelles effectuées après l'expiration de la garantie sont payantes.

Étendue de la garantie

L'appareil a été fabriqué avec soin selon des directives sur la qualité strictes et a été consciencieusement contrôlé avant sa livraison. La garantie couvre les défauts du matériel ou de la fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit exposées à l'usure normale qui peuvent ainsi être considérées comme pièces d'usure, ni les dommages sur les pièces fragiles telles que l'interrupteur, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé, utilisé ou entretenu de manière non-conforme. Pour une utilisation correcte du produit, toutes les instructions figurant dans le mode d'emploi doivent être scrupuleusement observées. Les utilisations et les actions déconseillées dans le mode d'emploi ou faisant l'objet d'une mise en garde doivent absolument être évitées. Le produit est uniquement destiné à un usage privé et non à un usage professionnel. La garantie est annulée en cas d'utilisation abusive ou incorrecte, de recours à la force et d'interventions non effectuées par notre bureau de service après-vente agréé.

Traitement en cas de garantie

Afin de garantir un traitement rapide de votre demande, veuillez suivre les instructions suivantes :

- Pour toute demande, merci de vous munir du ticket de caisse et du numéro d'article (IAN 422463_2204) comme preuve d'achat.
- Vous trouverez le numéro d'article sur la plaque signalétique du produit, sur une gravure du produit, sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur l'autocollant au dos ou en dessous du produit.
- Si des erreurs de fonctionnement ou d'autres défauts apparaissent, contactez d'abord le service après-vente désigné ci-dessous par **téléphone** ou par **e-mail**.
- Vous pouvez alors envoyer un produit enregistré comme défectueux à l'adresse de service qui vous a été communiquée, sans frais de port, en y joignant la preuve d'achat (ticket de caisse) et en indiquant en quoi consiste le défaut et quand il est survenu.

Sur www.lidl-service.com, vous pouvez télécharger ces manuels ainsi que de nombreux autres, des vidéos sur les produits et des logiciels d'installation. Ce code QR vous permet d'accéder directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com) et d'ouvrir votre mode d'emploi en saisissant le numéro d'article (IAN) 422463_2204.



Adresse du service :

SPEQ GMBH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Allemagne
E-mail : service@speq.de
Service hotline : 00800 30 777 999
(gratuit)

Veuillez appeler avant tout envoi
de 08h00 à 17h00

APPAREIL DE MUSCULATION BRAS TE JAMBES

Modèle: SP-MB-020

Marque: Crivit

Algemeen

Gebruiksaanwijzing lezen en bewaren

Beste klant!

Het doet ons plezier dat u voor een van onze hoogwaardige producten gekozen heeft, dat strikt volgens de actueel geldende veiligheidsnormen geproduceerd en gecertificeerd werd.

Maak u voor het eerste gebruik vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsaanwijzingen door. Gebruik dit product uitsluitend zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Als u het product aan derden doorgeeft, overhandig dan alle documentatie samen met het product.

Beoogd gebruik

Het artikel is niet voor commercieel gebruik bedoeld. Het artikel maakt het mogelijk de armen en benen te trainen; uitgerust met een weerstandsschroef om de mobiliteit te verhogen en te handhaven. Een geïntegreerd display toont de voortgang van de training.

Legenda

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing op het product of op de verpakking gebruikt.



Dit signaalsymbool duidt op een gevaar met een middelhoge risicograad, dat, indien niet vermeden, de dood of ernstig letsel tot gevolg kan hebben.



Conformiteitsverklaring (zie hoofdstuk 'Conformiteitsverklaring'): Producten met dit symbool voldoen aan alle toepasbare gemeenschapsvoorschriften van de Europese Economische Ruimte.



Volg de gebruiksaanwijzing



Beschermingsklasse III. Het display wordt via een batterij van laagspanning voorzien.



Gelijkspanning

Apparaatcategorie H/C:

Klasse H: het product is voor huiselijk gebruik bedoeld.

Klasse C: de trainingsgegevens op het display komen overeen met een lage nauwkeurigheid;



Maximaal gebruikersgewicht: het product is ontworpen voor mensen met een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg.



Productiedatum (maand/jaar)



Het keurmerk 'Geprüfte Sicherheit' (geteste veiligheid, GS-symbool) geeft aan dat een getest product voldoet aan de vereisten van de Duitse wet op de productveiligheid. Het GS-symbool geeft aan dat bij beoogd of voorspelbaar gebruik de veiligheid en gezondheid van personen niet in gevaar zijn.

Leveringsomvang / toebehoren (afb. A)

Onderdeelbeschrijving / onderdelenlijst

- 1 x arm- en beentrainer met weerstandsschroef en display, inclusief 1 batterij (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x poot, klein [2]
- 1 x poot, groot [3]
- 2 x pedalen [4] met pedaallus [5] en eenvoudig verstelsysteem
- 4 x schroef [7]
- 4 x borgring [8]
- 1 x binnenzeskantschroef [9]
- 1 x schroefleutel [10]
- 1 x batterijvakopener [11]
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Model: SP-MB-020

Artikelnummer: 422463

Afmetingen: ca. 437 x 425 x 324 mm (L x B x H)

Gewicht: ca. 5,0 kg

Max. gebruikersgewicht: 120 kg

Productiedatum (maand/jaar): 08/2022

Batterij: 1,5 V AAA (LR03)

Apparaatklasse: HC (voor gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C) / niet geschikt voor therapeutische training; snelheidsonafhankelijk trainingstoestel.

Beschermingsklasse: III

Veiligheidsinstructies



Risico op letsel!

Belangrijk: lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar haar absoluut! Bij niet beoogde omgang met het product kunt u letsel oplopen.

- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Ga tijdens de oefeningen ontspannen en rechtop zitten met een rechte rug.
- Merk op dat indien de training onvakkundig of buitensporig is, er gezondheidsschade kan optreden.
- Zet het artikel op een horizontaal, vlak en glad oppervlak, zoals tegels, opdat de zuignappen zich optimaal kunnen vastzetten. Vermijd gevoelige oppervlakken, aangezien deze kunnen worden beschadigd.
- Controleer vóór elk gebruik alle onderdelen op stevigheid en slijtage. Indien het artikel geen trapweerstand meer biedt, is het aandrijf wiel versleten en moet het artikel worden vervangen.
- Er moet een vrije ruimte van ongeveer 0,6 m om de trainingszone beschikbaar zijn (afb. J en K).
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- De product is bedoeld voor één persoon. Er mogen nooit meerdere personen tegelijkertijd op het product trainen.
- Draag tijdens de training altijd passende kleding en schoenen, zoals sportschoenen. Draag geen losse kleren die tijdens de training vastgegrepen kunnen worden of klem kunnen geraken.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is. Laat defecte onderdelen vervangen en gebruik het product niet meer totdat het gerepareerd is.
- Let er tijdens en na de training op dat niemand zich kan verwonden aan uitstekende delen.
- Verwijder geen originele onderdelen en maak geen ongeoorloofde wijzigingen aan dit toestel.
- Het toestel moet regelmatig worden gecontroleerd op zichtbare gebreken.



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit onbewaakt achter met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Het artikel is geen speelgoed! Zorg ervoor dat mensen, vooral kinderen, zich niet op het artikel plaatsen of zich eraan optrekken. Het artikel kan omvallen.
- Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Het artikel is niet ontworpen voor belasting met het gehele gewicht.
- Dit product kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder alsook door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als zij onder toezicht staan en over veilig gebruik zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren hebben begrepen. Raadpleeg uw arts voordat u begint met het gebruik of indien u zich onwel voelt.



Risico op letsel!

- Ga met uw volle lichaamsgewicht op het artikel staan. Het mag uitsluitend worden gebruikt zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Let vóór het gebruik van het artikel op de juiste stabiliteit!
- Controleer het artikel vóór gebruik op beschadigingen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk, daar anders de werking en de veiligheid in het gedrang komen.
- Het artikel mag uitsluitend voor zijn voorziene gebruiksdoel worden gebruikt. Raak na het gebruik niet de metalen onderdelen van het artikel aan (vooral niet de pedaalarmen), daar deze tijdens het gebruik warm worden.





Waarschuwingen batterijen!

Onjuist gebruik kan leiden tot explosies of brandwonden door ontsnappend batterijzuur.

Verwijder de batterijen uit het batterijvak wanneer ze opgebruikt zijn of wanneer u het artikel langere tijd niet gebruikt.

- Gebruik geen verschillende batterijtypes of -merken, geen nieuwe samen met gebruikte batterijen of batterijen met verschillend vermogen bij elkaar, omdat deze uitlopen en zo schade kunnen veroorzaken.
 - Let bij het inbrengen op de polariteit (+/-).
Vervang alle batterijen gelijktijdig en voer de oude batterijen overeenkomstig de voorschriften af.
 - **Waarschuwing!** Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd worden, niet uit elkaar gehaald, niet in het vuur geworpen en niet kortgesloten worden.
 - Bewaar de batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
 - Gebruik geen oplaadbare batterijen!
 - Reinig indien nodig vóór het inbrengen de batterij- en apparaatcontacten.
 - Stel batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden (bv. warmtebronnen of direct zonlicht). Anders bestaat er een verhoogd risico op uitlopen.
 - Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen daarom altijd buiten het bereik van kinderen. Indien een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp in te schakelen.
 - **Gevaar!** Ga altijd uiterst voorzichtig om met een beschadigde of uitlopende batterij en gooi deze weg volgens de richtlijnen. Draag handschoenen.
 - Als u in contact komt met batterijzuur, was dan de betreffende plek met water en zeep. Als u batterijzuur in uw ogen krijgt, spoel ze dan uit met water en schakel meteen een arts in!
- Er mag geen kortsluiting worden gemaakt met de aansluitcontacten.

Montage

Poten monteren (afb. B)

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Draai het artikel ondersteboven.
3. Schroef de kleine poot (2) met twee schroeven (7) en borgringen (8) met behulp van de binnenzeskantsleutel (10) op het artikel.

Let op: de kleine poot moet vooraan gemonteerd worden, waar zich de weerstandsschroef (1a) en het display (1b) bevinden.

4. Schroef de grote poot (3) met twee schroeven en twee borgringen op het artikel.

Pedalen monteren (afb. C)

Let er bij het monteren van de pedalen op dat het rechter pedaal op de rechter pedaalarm en het linker pedaal op de linker pedaalarm gemonteerd wordt. Ten behoeve van de oriëntatie bevindt zich op het rechter pedaal en de rechter pedaalarm de letter **R** en op het linker pedaal en de linker pedaalarm de letter **L**.

Let op: draai de pedaalarm naar boven om de pedalen gemakkelijker te kunnen bevestigen.

1. Zet het artikel op de poten.
2. Steek het uiteinde van de schroefdraad in het gat met de schroefdraad van de pedaalarm.
3. Houd het pedaal met één hand in de draad van de pedaalarm en draai met de andere hand met de schroef sleutel het pedaal vast aan de pedaalarm.

Attentie! Draai het rechter pedaal naar rechts en het linker pedaal naar links.

Pedaallussen instellen (afb. D)

De pedaallussen (5) zijn vooraf gemonteerd. U heeft de mogelijkheid om de lussen in verschillende breedten aan te passen.

1. Draai de draaisluiting (6) aan het pedaaluiteinde (5) los door haar linksom te draaien.
2. Stel de pedaallussen (5) omhoog of omlaag schuivend op de gewenste breedte in.
3. Zet de instelling vast door de draaisluiting (6) naar rechts te draaien.

Bediening

Weerstand verlagen/verhogen (afb. E)

Zet het artikel voor u en draai de weerstandsschroef (1a) naar rechts om de weerstand te verhogen en naar links om de weerstand te verminderen.

Let op: voor het verstellen van de weerstand bevinden zich op de weerstandsschroef de tekens + en -. De + staat voor versterken en de - voor het verlagen van de weerstand.

Instructies bij zuignapbevestiging (afb. I)

Kies een glad oppervlak, zoals tegels, dat vrij is van stof en vet. Vermijd gevoelige oppervlakken, aangezien deze kunnen worden beschadigd.

Bevochtig de zuignappen lichtelijk vóór het aandrukken. Om de zuignappen los te maken, gaat u als volgt te werk: trek de haken (1f) op de voorste zuignappen omhoog.

Hef het artikel enigszins op. Trek de achterste zuignappen achtereenvolgens los door aan de haak (1f) te trekken.

Batterij vervangen

ATTENTIE! Neem de volgende instructies in acht om mechanische en elektrische beschadigingen te voorkomen. Na een vervanging gaan de trainingsgegevens verloren.



Gevaar!

Er zit een batterij in het artikel.

Als de batterij niet meer werkt, kunt u deze vervangen.

1. Til het display [1b] bovenaan met de batterijvakopener [11] omhoog en neem het er voorzichtig af (afb. F + afb. G). De batterij bevindt zich aan de achterkant van het display.
2. Verwijder voorzichtig de lege batterij uit de batterijhouder [1c] en vervang deze door een nieuwe batterij (afb. H).

Let op: let op de plus-/minpool van de batterij en zorg voor een correcte plaatsing.

De batterij moet zich volledig in het batterijvak bevinden.

Attentie! Controleer of de sensor (1d) correct in de sensorhouder (1e) zit (afb. H).

Steek eventueel de sensor in de sensorhouder.

Steek de onderste rand van het display in het artikel en druk het display voorzichtig naar binnen (afb. F).

Let op: let erop dat de knop bij het plaatsen naar beneden gericht is.

Trainingshandleiding

- Neem contact op met uw arts voordat u het product gebruikt.
- Zodra u zich tijdens de training onwel voelt, breekt u de training af.
- Start langzaam met de training en verhoog indien nodig de intensiteit.
- Wij adviseren dagelijks 30 minuten de benen en armen te trainen.
- Draag comfortabele kleding bij het gebruik van het product. Let er echter op dat de broekspijpen of mouwen niet te wijd zijn, daar deze in de pedalen kunnen blijven hangen. Voer vóór iedere toepassing lichte strekoefeningen uit en begin met langzame en eenvoudige bewegingen.
- Verhoog de intensiteit geleidelijk totdat u de gewenste snelheid bereikt hebt.
- Verhoog beetje bij beetje de weerstand.
- Beëindig de toepassing door het tempo te verlagen.

Toepassing

Zet het artikel voor de training vóór u. Begin met een lichte training met lichte weerstand. Draai hiervoor de weerstandsschroef los. Hoe strakker de weerstandsschroef gedraaid is, des te lastiger zijn de pedalen te draaien. Warm uzelf vóór iedere training op door rek- en opwarme oefeningen uit te voeren. Na iedere training moet u zich ontspannen.

Beentraining (afb. J)

1. Zet het artikel vóór u op een vlakke, stabiele en gladde vloer en ga met rechte rug vóór het artikel rechtop op een stoel zitten.

Let op: let erop dat de stoel stabiel en comfortabel is.

2. Zet uw voeten op de pedalen. De pedaallus moet zich over uw voet bevinden.
3. 'Fiets' met uw voeten.
4. U kunt zowel voorwaarts als achterwaarts trainen.

Armtraining (afb. K)

1. Zet het artikel vóór u op een vlakke, stabiele en gladde oppervlakte (bv. op tafelhoogte) en ga met rechte rug rechtop op een stoel zitten.

2. Leg uw handpalm derwijze op het pedaal dat de pedaallus zich over uw hand bevindt.

3. 'Fiets' met uw handen.

4. U kunt zowel voorwaarts als achterwaarts trainen.

Weergavefunctie display

Het display bestaat uit een weergave van twee regels met verschillende modi. Op de bovenste regel krijgt u de snelheid (km/u) te zien en op de onderste regel kunnen door op de knop te drukken de volgende functies weergegeven worden:

- **TIME:** in deze modus wordt de duur van uw huidige training in minuten en seconden getoond.
- **ODO:** in deze modus ziet u de totale afstand (km) sinds sedert de batterij is geplaatst.
- **RPM:** in deze modus wordt het aantal pedaalrotaties per minuut weergegeven.
- **DIST:** in deze modus ziet u het afgelegde traject in kilometers sedert het begin van de oefening.
- **CAL:** in deze modus worden u in de huidige training verbruikte calorieën weergegeven.
- **SCAN:** in deze worden de verschillende weergavemodi afwisselend weergegeven.

Let op: het calorieverbruik is hierbij slechts een richtwaarde bij benadering.

Let op: bij niet-gebruik wordt het display na ca. 4 minuten automatisch uitgeschakeld.

Waarden op nul zetten

Druk ca. vier seconden op de knop om weer bij waarde 0 te komen.

Problemen oplossen

Fouten

Ondanks pedaalbeweging toont het display geen waarde.

Mogelijke oorzaak

De sensor zit niet correct in de sensorhouder.

Oplossing

Controleert of de sensor goed zit indien het display ondanks pedaalbeweging niets laat zien (afb. H).

1. Open het display zoals bij het vervangen van de batterij en neem het er voorzichtig af.
2. Steek de sensor voorzichtig in de sensorhouder indien deze zich niet correct in de sensorhouder bevindt.
3. Zet het display weer in het artikel en let erop dat de knop van het display naar beneden gericht is.

Onderhoud / reiniging / opslag

Reinig het artikel met een vochtige doek en een mild reinigingsmiddel.

Attentie! Laat geen vochtigheid in het display binnendringen.

Bewaar het artikel op een droge plek. Slijtagegevoelige onderdelen: indien het artikel geen trapweerstand meer biedt, is de aandrijfband versleten. Het artikel moet vervangen worden.

Instructies voor afvalverwijdering

Verpakking verwijderen

Sorteer de verpakking bij het juiste type afval. Doe karton en papier bij het oud papier, folie bij recycling.

Product verwijderen

De verwijdering van het product moet plaatsvinden via een toegelaten afvoerbedrijf of via een gemeentelijke afvoerinrichting overeenkomstig de in uw land geldende wetten en bepalingen. (Van toepassing in de Europese Unie en andere Europese staten met systemen voor gescheiden afvalverzameling). Breng het toestel naar een recyclagecentrum.

De gebruikte plastic en metalen onderdelen kunnen naar soort worden gescheiden en gerecycleerd. Neem contact op met uw plaatselijke afvalverwerkingsbedrijf of met ons servicecentrum. Wij zullen uw defecte, geretourneerde toestellen gratis afvoeren.



Oude apparaten mogen niet bij het huisvuil!

Als het product op een gegeven moment niet meer wordt gebruikt, is elke gebruiker wettelijk verplicht om oude apparaten van het huisvuil te scheiden en bv. bij een inzamelplaats in zijn/haar gemeente/stadsdeel af te geven. Zo wordt gegarandeerd dat oude apparaten op de juiste manier worden verwijderd en nadelige gevolgen voor het milieu worden voorkomen. Daarom zijn elektronische apparaten voorzien van het hier afgebeelde symbool. Wij zullen uw defecte, geretournerde toestellen gratis afvoeren. Vraag ernaar bij ons Service Centrum.



Batterijen en accu's mogen niet bij het huisvuil!

Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om alle batterijen en accu's, ongeacht of ze schadelijke stoffen* bevatten, bij een inzamelpunt in uw gemeente/stadsdeel of bij de winkel af te geven, zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden verwijderd. Batterijen en accu's die niet permanent in het toestel zijn geïnstalleerd, moeten worden verwijderd en apart worden afgevoerd. Lever batterijen en accu's alleen in als ze leeg zijn! Vraag uw plaatselijke afvalverwerkingsbedrijf of ons Service Centre.
*gekenmerkt met: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood

Conformiteitsverklaring

De EU-conformiteitsverklaring kan worden aangevraagd op het volgende adres:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY
De volledige conformiteitsverklaring vindt u op
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Keuringsinstituut

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY
Identificatienummer: 0123
De volledige conformiteitsverklaring vindt u op
www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Garantie- en servicebeheer

Beste klant,

U ontvangt op dit toestel 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum. Indien dit product niet naar behoren werkt, heeft u wettelijke rechten jegens de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hieronder vermelde garantie niet beperkt.

Garantievoorwaarden

De garantietermijn begint vanaf de aankoopdatum. Bewaar de originele kassabon a.u.b. goed. U hebt deze nodig als aankoopbewijs. Indien binnen drie jaar vanaf de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar ons goeddunken – voor u gratis gerepareerd of vervangen, ofwel wordt de koopprijs vergoed. Deze garantie veronderstelt dat de defecte apparatuur en het aankoopbewijs (kassabon) binnen de periode van drie jaar worden overgelegd en dat schriftelijk beknopt beschreven wordt waarin het defect bestaat en wanneer het zich heeft voorgedaan. Indien het defect door onze garantie gedekt wordt, ontvangt u het gerepareerde of een nieuw product terug. Er begint geen nieuwe garantieperiode wanneer het product wordt gerepareerd of vervangen.

Garantieperiode en wettelijke aanspraken wegens gebreken

De garantie verlengt de wettelijke garantieperiode niet. Dat geldt ook voor vervangen of gerepareerde onderdelen. Schade en gebreken die eventueel reeds bij de aankoop aanwezig zijn, moeten onmiddellijk na het uitpakken gemeld worden. Reparaties na het verstrijken van de garantieperiode zijn tegen betaling.

Omvang van de garantie

Het toestel is volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en vóór levering nauwgezet getest. De garantie geldt voor materiaal- of productiefouten. Deze garantie geldt niet voor productonderdelen die onderhevig zijn aan normale slijtage en zodoende als slijtagedelen worden beschouwd, noch voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars en accu's of onderdelen van glas.

Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd of niet naar behoren gebruikt of onderhouden is. Voor een correct gebruik van het product moeten alle in de gebruiksaanwijzing vermelde instructies nauwkeurig nageleefd worden. Gebruiksdoelen en handelen die in de gebruiksaanwijzing ontraden worden of waarvoor gewaarschuwd wordt, moeten absoluut voorkomen worden. Het product is louter voor privégebruik bedoeld, niet voor commercieel gebruik. De garantie is nietig in geval van misbruik of onjuiste behandeling, gebruik van geweld of ingrepen die niet door onze geautoriseerde serviceafdeling uitgevoerd werden.

Afhandeling onder garantie

Volg de volgende instructies om ervoor te zorgen dat uw verzoek snel wordt afgehandeld:

- Gelieve voor alle aanvragen de kassabon en het artikelnummer (IAN 422463_2204) als bewijs van aankoop in gereedheid.
- Het artikelnummer is te vinden op het typeplaatje op het product, een gravure op het product, het titelblad van uw handleiding (onderaan links) of de sticker op de achter- of onderkant van het product.
- Indien zich functionele fouten of andere defecten voordoen, neemt u eerst **telefonisch** of per **e-mail** contact op met de hiernavolgend vermelde serviceafdeling.
- U kunt een als defect geconstateerd product vervolgen, met toevoeging van het aankoopbewijs (kassabon) en de vermelding van waarin het defect bestaat en wanneer het opgetreden is, zonder portkosten uwerzijds naar het u medegedeelde serviceadres sturen.

Op www.lidl-service.com kunt u deze en nog veel meer handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u rechtstreeks op de Lidl-servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u uw gebruiksaanwijzing openen door het artikelnummer (IAN) 422463_2204 in te voeren.



Serviceadres:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
E-mail: service@speq.de
Servicehotline: 00800 30 777 999
(gratis)
Gelieve vóór inzenden te bellen
8:00 uur – 17:00 uur

ARM- EN BEENTRAINER

Model: SP-MB-020
Merk: Crivit

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für eines unserer hochwertigen Produkte entschieden haben, welche streng nach den aktuell gültigen Sicherheitsnormen hergestellt und zertifiziert wurden.

Machen Sie sich vor dem ersten Gebrauch mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie dieses Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Der Artikel ermöglicht es, die Arme und Beine zu trainieren; ausgestattet mit einer Widerstandsschraube zur Steigerung und dem Erhalt der Mobilität. Ein integriertes Display zeigt den Trainingsfortschritt an.

Zeichenerklärung

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



Dieses Signalsymbol bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



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



Bedienungsanleitung beachten



Schutzklasse III. Das Display wird mit Niedrig-Spannung über eine Batterie versorgt.



Gleichspannung

Geräteklasse H/C:

Klasse H: Das Produkt ist für die Verwendung im Heimbereich vorgesehen.

Klasse C: Die durch das Display angezeigten Trainingsdaten entsprechen geringer Genauigkeit.



Maximales Nutzergewicht: Das Produkt ist für Personen mit einem maximalen Körpergewicht von 120 kg ausgelegt.



Herstellungsdatum (Monat/Jahr)



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein geprüftes Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer oder vorhersehbarer Verwendung die Sicherheit und Gesundheit von Personen nicht gefährdet sind.

Lieferumfang / Zubehör (Abb. A)

Teilebeschreibung / Teileliste

- 1 x Arm- und Beintrainer mit Widerstandsschraube und Display, inklusive 1 Batterie (1,5V --- LR03, AAA) [1]
- 1 x Standfuß, klein [2]
- 1 x Standfuß, groß [3]
- 2 x Pedale [4] mit Pedalschlaufe [5] und einfachem Verstellsystem
- 4 x Schraube [7]
- 4 x Unterlegscheibe [8]
- 1 x Innensechskantschlüssel [9]
- 1 x Schraubenschlüssel [10]
- 1 x Batteriefachöffner [11]
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Modell: SP-MB-020

Artikelnummer: 422463

Maße: ca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x B x H)

Gewicht: ca. 5,0 kg

max. Benutzergewicht: 120 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 08/2022

Batterie: 1,5V AAA (LR03)

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

Schutzklasse: III

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

Wichtig: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf! Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Produkt können Sie sich verletzen.

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Sitzen Sie während der Übungen entspannt und aufrecht mit geradem Rücken.
- Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
- Stellen Sie den Artikel auf einen waagerechten, ebenen und glatten Untergrund, wie z. B. Fliesen, um einen optimalen Halt der Saugnäpfe zu gewährleisten. Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß. Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsrad verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J und K).
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Das Produkt ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Produkt trainieren.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder einklemmen kann.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie das Produkt bis zur Instand-

setzung nicht.

- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Entfernen Sie keine Originalteile und nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen an diesem Gerät vor.
- In regelmäßigen Abständen muss das Gerät auf sichtbare Mängel überprüft werden.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- 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.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist nicht für die Belastung durch das gesamte Gewicht konzipiert.
- Dieses Produkt 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 werden sowie bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zurate, 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 Gebrauchsanweisung beschrieben verwendet werden.
- Achten Sie vor der Benutzung des Artikels auf die richtige Stabilität!
- 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!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure führen.

- Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, wenn diese verbraucht sind oder wenn Sie den Artikel für längere Zeit nicht benutzen.
- 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 (+ und -) 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!
- Reinigen Sie bei Bedarf vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie 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 unerreichbar 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 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

Standfüße montieren (Abb. B)

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Drehen Sie den Artikel um, sodass die Unterseite nach oben zeigt.
3. Schrauben Sie den kleinen Standfuß [2] mit zwei Schrauben [7] und Unterlegescheiben [8] mithilfe des Innensechskantschlüssels [10] an den Artikel.

Hinweis: Der kleine Standfuß muss vorne montiert werden, wo sich die Widerstandsschraube [1a] und das Display [1b] befinden.

4. Schrauben Sie den großen Standfuß [3] mit zwei Schrauben und zwei Unterlegescheiben an den Artikel.

Pedale montieren (Abb. C)

Achten Sie beim Montieren der Pedale darauf, dass das rechte Pedal auf den rechten Pedalarm und das linke Pedal auf den linken Pedalarm montiert wird. Als Orientierung befinden sich auf der rechten Pedale und dem rechten Pedalarm der Buchstabe **R** und auf der linken Pedale und dem linken Pedalarm der Buchstabe **L**.

Hinweis: Drehen Sie den Pedalarm nach oben, um das Montieren der Pedale zu erleichtern.

1. Stellen Sie den Artikel auf die Standfüße.
2. Stecken Sie das Gewindeende in das Gewindeloch des Pedalarms.
3. Halten Sie die Pedale mit einer Hand in dem Gewinde des Pedalarms fest und drehen Sie mit der anderen Hand mit dem Schraubenschlüssel die Pedale an dem Pedalarm fest.

Achtung! Drehen Sie das rechte Pedal rechtsherum und das linke Pedal linksherum fest.

Pedalschlaufen einstellen (Abb. D)

Die Pedalschlaufen [5] sind vormontiert. Sie haben die Möglichkeit, die Schlaufen in mehreren Weiten einzustellen.

1. Lösen Sie den Drehverschluss [6] am Pedalende [5], indem Sie ihn nach links drehen.
2. Stellen Sie die Pedalschlaufen [5] durch Schieben nach oben oder unten in der gewünschten Weite ein.
3. Fixieren Sie die Einstellung, indem Sie den Drehverschluss [6] nach rechts drehen.

Bedienung

Widerstand verringern/erhöhen (Abb. E)

Stellen Sie den Artikel vor sich auf und drehen Sie die Widerstandsschraube [1a] nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen, und nach links, um den Widerstand zu verringern.

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.

Hinweise zur Saugnapf-Befestigung (Abb. I)

Wählen Sie einen glatten Untergrund, wie z. B. Fliesen, der frei von Staub und Fett ist. Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten. Feuchten Sie die Saugnapfe vor dem Andrücken leicht an. Um die Saugnapfe zu lösen, gehen Sie wie folgt vor: Ziehen Sie die Haken [1f] an den vorderen Saugnapfen nach oben. Heben Sie den Artikel leicht an. Lösen Sie nacheinander die hinteren Saugnapfe durch Ziehen an den Haken [1f].

Batterie austauschen

ACHTUNG! Beachten Sie folgende Anweisungen, um mechanische und elektrische Beschädigungen zu vermeiden. Nach einem Austausch gehen die Trainingsdaten verloren.



Gefahr!

Eine Batterie befindet sich im Artikel.

Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, können Sie diese auswechseln.

1. Heben Sie das Display [1b] oben mit dem Batteriefachöffner [1i] hoch und nehmen Sie es vorsichtig ab (Abb. F + Abb. G). Die Batterie befindet sich auf der Rückseite des Displays.
2. Entfernen Sie die leere Batterie vorsichtig aus der Batteriehalterung [1c] und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus (Abb. H).

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterie und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterie muss sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

Achtung! Kontrollieren Sie, dass der Sensor [1d] korrekt in der Sensorhalterung [1e] sitzt (Abb. H). Stecken Sie gegebenenfalls den Sensor in die Sensorhalterung.

Stecken Sie die untere Kante des Displays in den Artikel und drücken Sie das Display vorsichtig hinein.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass der Knopf beim Einsetzen nach unten zeigt.

Trainingshinweise

- Kontaktieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie den Artikel verwenden.
- Sobald Sie während des Trainings ein Unwohlsein verspüren, brechen Sie das Training ab.
- Starten Sie langsam das Training und steigern Sie bei Bedarf die Intensität.
- Wir empfehlen, pro Tag jeweils 30 Minuten Beine und Arme zu trainieren.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Artikels bequeme Kleidung. Achten Sie aber darauf, dass die Hosenbeine oder Ärmel nicht zu weit sind, da sie in den Pedalen hängen bleiben können.
- Machen Sie vor jeder Anwendung leichte Streckübungen und fangen Sie mit langsamen und leichten Bewegungen an. Steigern Sie nach allmählich, bis Sie die gewünschte Geschwindigkeit erreicht haben.
- Erhöhen Sie nach und nach den Widerstand.
- Beenden Sie die Anwendung, indem Sie das Tempo verringern.

Anwendung

Stellen Sie den Artikel für das Training vor sich auf. Fangen Sie mit einem leichten Training mit leichtem Widerstand an. Lösen Sie dazu die Widerstandsschraube. Je fester die Widerstandsschraube gedreht ist, desto schwieriger sind die Pedalen zu drehen. Machen Sie sich vor jedem Training warm, indem Sie Dehn- und Aufwärmübungen durchführen. Nach jedem Training sollten Sie sich entspannen.

Beintraining (Abb. J)

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

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

2. Stellen Sie Ihren Fuß auf die Pedale. Die Pedalschlaufe soll sich über Ihrem Fuß befinden.
3. „Fahren“ Sie mit den Füßen Rad.
4. Sie können sowohl vorwärts als auch rückwärts trainieren.

Armtraining (Abb. K)

1. Stellen Sie den Artikel vor sich auf einer ebenen, stabilen und glatten Fläche auf (z. B. in Tischhöhe) und setzen Sie sich aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
2. Legen Sie die Ihre Handfläche so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrer Hand befindet.
3. „Fahren“ Sie mit den Händen Rad.
4. Sie können sowohl vorwärts als auch rückwärts trainieren.

Anzeigenfunktion Display

Das Display besteht aus einer zweizeiligen Anzeige mit verschiedenen Modi. In der oberen Zeile wird Ihnen die Geschwindigkeit (km/h) angezeigt und in der unteren Zeile können durch Drücken des Knopfes folgende Funktionen angezeigt werden:

- **TIME:** In diesem Modus wird Ihnen die Dauer Ihres aktuellen Trainings in Minuten und Sekunden angezeigt.

- **ODO:** In diesem Modus wird Ihnen die Gesamtdistanz (km) seit dem Einlegen der Batterie angezeigt.
 - **RPM:** In diesem Modus wird Ihnen die Pedal-Umdrehung pro Minute angezeigt.
 - **DIST:** In diesem Modus wird Ihnen die zurückgelegte Strecke in Kilometern seit dem Beginn der Übung angezeigt.
 - **CAL:** In diesem Modus werden Ihre im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt.
 - **SCAN:** In diesem Modus werden die verschiedenen Anzeige-Modi im Wechsel angezeigt.
- Hinweis:** Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefährender Richtwert.
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.

Fehlerbehebung

Fehler

Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Messung an.

Mögliche Ursache

Sensor sitzt nicht korrekt in der Sensorhalterung.

Lösung

Überprüfen Sie den korrekten Sitz des Sensors, wenn das Display trotz Pedalbewegung nichts anzeigt (Abb. H).

1. Öffnen Sie wie beim Batteriewechsel das Display und nehmen Sie es vorsichtig ab.
2. Stecken Sie den Sensor vorsichtig in die Sensorhalterung, wenn sich dieser nicht korrekt in der Sensorhalterung befindet.
3. Setzen Sie das Display wieder in den Artikel und achten Sie darauf, dass der Knopf des Displays nach unten zeigt.

Wartung / Reinigung / Aufbewahrung

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

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

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.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Produkt entsorgen



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Produkt einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.



Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Gerät am Ende der Nutzungszeit nicht über den Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet. LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

Beim Kauf eines Neugerätes haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben.

Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugerätes, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind.

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu.

Batterien und Akkus bitte nur in entladem Zustand abgeben!

*gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Konformitätserklärung

Die EU-Konformitätserklärung kann bei folgender Adresse angefordert werden:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Prüfinstitut

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY

Kenn-Nummer: 0123

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantie und Serviceabwicklung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Dieser wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt, oder der Kaufpreis erstattet. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Das Gerät wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Auslieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung des Produkts sind alle in der Bedienungsanleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 422463_2204) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild am Produkt, einer Gravur am Produkt, dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder dem Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produktes.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung **telefonisch** oder per **E-Mail**.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 422463_2204 Ihre Bedienungsanleitung öffnen.



Serviceadresse :

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
Email: service@speq.de
Service-Hotline: 00800 30 777 999
(kostenfrei)
Bitte Anruf vor Einsendung
8:00 Uhr – 17:00 Uhr

ARM- UND BEINTRAINER

Modell: SP-MB-020
Marke: Crivit

