



ARM- UND BEINTRAINER SP-MB-020

DE AT CH

ARM- UND BEINTRAINER
Gebrauchsanleitung

IT CH

**ATTREZZO PER ALLENARE
GAMBE E BRACCIA**
Istruzione per l'uso

FR CH

**APPAREIL DE MUSCULATION
BRAS TE JAMBES**
Notice d'utilisation

GB

ARM AND LEG TRAINER
Instructions for use



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.

FR CH

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

IT CH

Prima di leggere aprire la pagina con le immagini e prendere confidenza con le diverse funzioni dell'apparecchio.

GB

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

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

Stand der Information - Version
des informations - Informazioni
aggiornate al:
03/2022

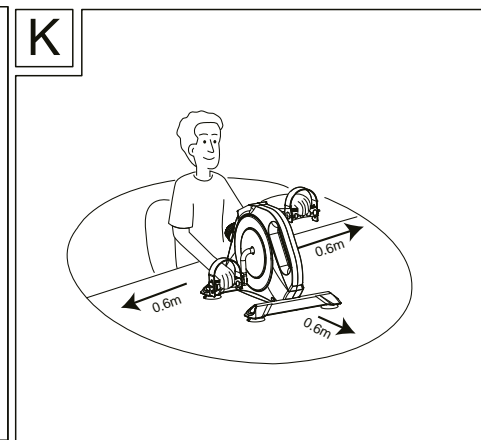
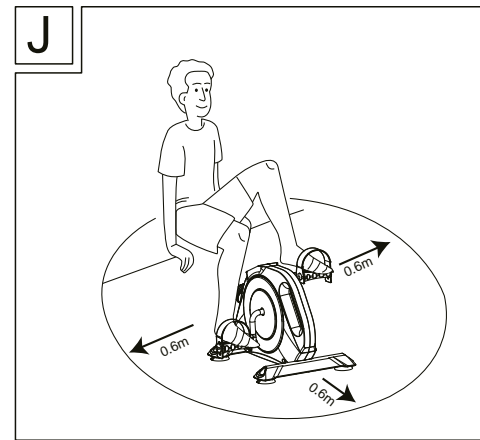
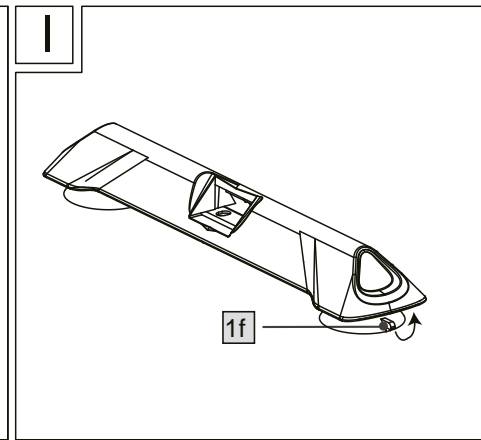
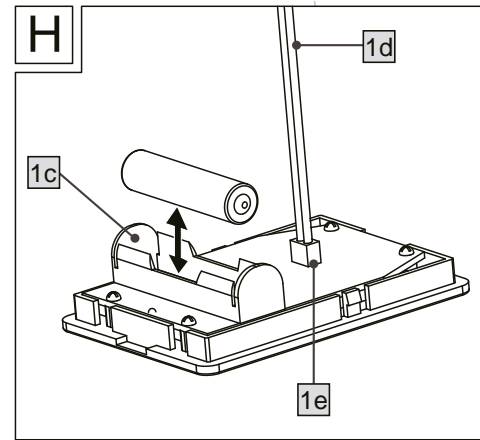
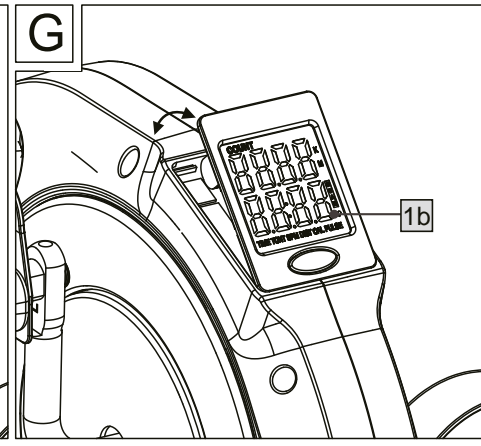
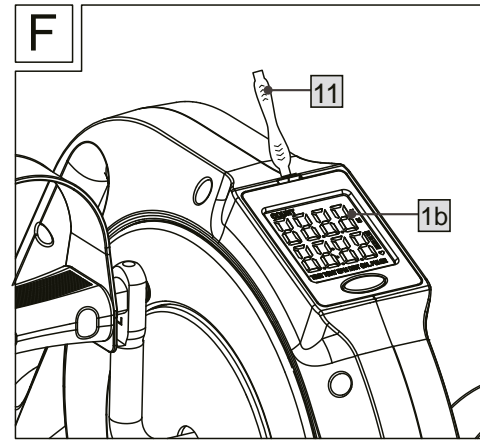
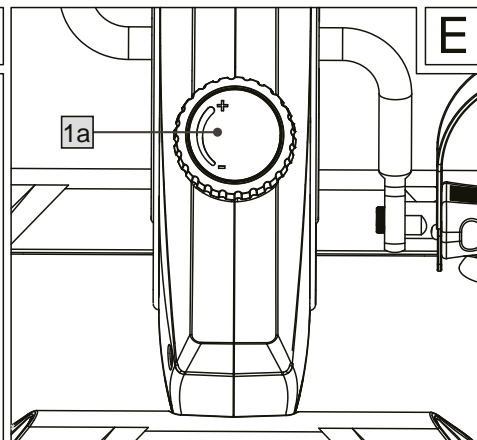
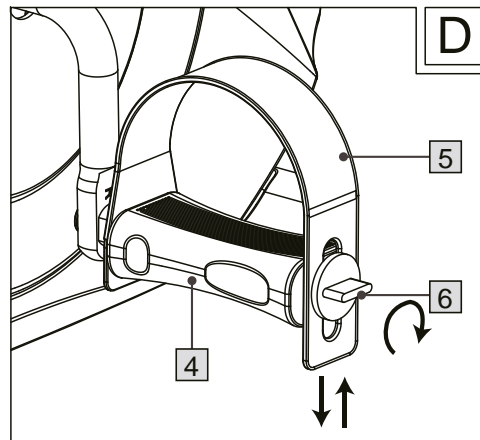
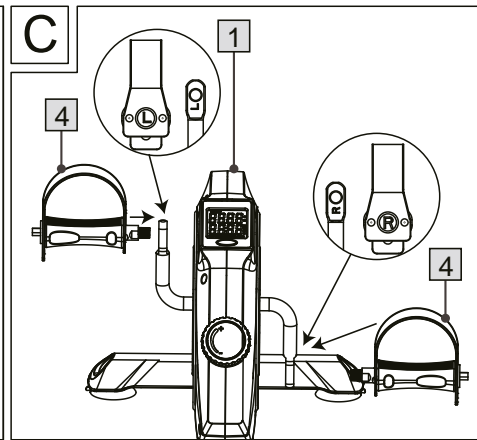
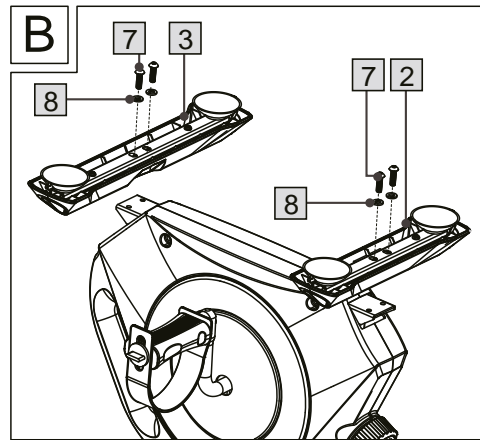
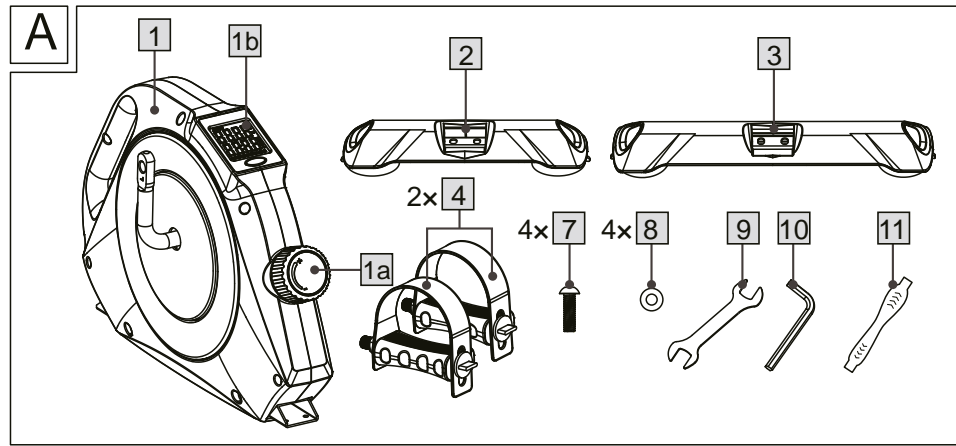
Prüfinstitut:
TÜV SÜD Product Service GmbH

Ridlerstr. 65,
D-80339 München

Kenn-Nummer: 0123



DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	10 - 21
FR/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	22 - 33
IT/CH	Istruzioni d'uso e indicazioni di sicurezza	34 - 45
GB	Usage and safety information	46 - 56



Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäße Verwendung	10
Zeichenerklärung	10
Lieferumfang / Zubehör	11
Teilebeschreibung / Teileliste	11
Technische Daten	11
Sicherheitshinweise	12
Montage	15
Standfüße und Pedale montieren	15
Pedalschlaufen einstellen	15
Bedienung	16
Widerstand verringern/erhöhen	16
Hinweise zur Saugnapf-Befestigung	16
Batterie austauschen	16
Trainingshinweise	17
Anwendung	17
Beintraining	17
Armtraining	17
Anzeigenfunktion Display	17
Werte auf Null setzen	18
Fehlerbehebung	18
Wartung / Reinigung / Aufbewahrung	18
Hinweise zur Entsorgung von Verpackung und Produkt	18
Konformitätserklärung	19
Garantie und Serviceabwicklung	20

Table des matières

Utilisation conforme	22
Légende	22
Contenu de la livraison / accessoires	23
Description des pièces / liste des pièces	23
Données techniques	23
Consignes de sécurité	24
Montage	27
Monter les pieds et les pédales	27
Régler les boucles des pédales	27
Fonctionnement	27
Diminuer / augmenter la résistance	27
Remarques sur la fixation par ventouse	28
Remplacer la pile	28
Instructions d'entraînement	28
Utilisation	29
Entraînement des jambes	29
Entraînement des bras	29
Fonction d'affichage Écran	29
Mettre les valeurs à zéro	30
Dépannage	30
Entretien / nettoyage / rangement	30
Remarques relatives à l'élimination de l'emballage et du produit	30
Déclaration de conformité	31
Garantie et gestion du service	32

Indice

Uso conforme	34
Spiegazione simboli	34
Fornitura / accessori	35
Descrizione delle parti / elenco delle parti	35
Dati tecnici	35
Avvertenze per la sicurezza	36
Montaggio	39
Montare i piedi di supporto e i pedali	39
Impostare le cinghie dei pedali	39
Uso	39
Riduzione/aumento della resistenza	39
Indicazioni sul fissaggio della ventosa	40
Sostituire della batteria	40
Istruzioni sull'allenamento	40
Applicazione	41
Allenamento delle gambe	41
Allenamento delle braccia	41
Funzione di visualizzazione display	41
Resettare i valori	42
Risoluzione errori	42
Manutenzione / pulizia / conservazione	42
Indicazioni sullo smaltimento dell'imballaggio e del prodotto	42
Dichiarazione di conformità	43
Garanzia ed espletamento del servizio di assistenza	44

Table of contents

Intended use	46
Explanation of symbols	46
Scope of delivery / accessories	47
Parts description / parts list	47
Technical information	47
Safety instructions	48
Assembly	50
Assembling the feet and pedals	50
Adjusting the straps	51
Operation	51
Reducing/increasing resistance	51
Notes on suction cup attachment	51
Replacing the battery	51
Training tips	52
Application	52
Leg training	52
Arm training	52
Display indication function	53
Reset values to zero	53
Troubleshooting	53
Maintenance / cleaning / storage	53
Notes on disposal	54
Declaration of conformity	55
Notes on warranty and service handling	55

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 (Jahr/Monat)



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein geprüfetes 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: 398292

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): 03/2022

Batterie: 1,5V AAA (LR03)

Geräteklasse: 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 Instandsetzung 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 Beschädigung.



gen 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 Pedalarne) 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 [11] 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 Pedale 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

- Die Entsorgung des Produkts muss über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über eine kommunale Entsorgungseinrichtung entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen erfolgen. (Anwendbar in der Europäischen Union und anderen europäischen Staaten mit Systemen zur getrennten Sammlung von Wertstoffen).
- Geben Sie das Gerät an einer Verwertungsstelle ab. Die verwendeten Kunststoff- und Metallteile können sortenrein getrennt werden und so einer Wiederverwertung zugeführt werden. Fragen Sie hierzu Ihren lokalen Müllentsorger oder unser Service-Center.
- Die Entsorgung Ihrer defekten, eingesendeten Geräte führen wir kostenlos durch.



■ 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. Die Entsorgung Ihrer defekten, eingesendeten Geräte führen wir kostenlos durch. Fragen Sie hierzu unser Service-Center.



■ 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.

Batterien und Akkus, die nicht fest im Gerät verbaut sind, müssen vor der Entsorgung entfernt und separat entsorgt werden. Batterien und Akkus bitte nur in entladem Zustand abgeben! Fragen Sie hierzu Ihren lokalen Müllentsorger oder unser Service-Center.

*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 Bedienungs-

anleitung 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 398292_2110) 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) 398292_2110 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

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 : 398292

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)

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 éliminez 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'étirement 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 Steinenberg/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 398292_2110) 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) 398292_2110.



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

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Caro/a cliente!

Siamo lieti che abbia deciso di acquistare uno dei nostri prodotti di alta qualità, prodotti e certificati nel rigoroso rispetto delle norme di sicurezza attualmente vigenti.

Prima del primo utilizzo, acquisti dimestichezza con il prodotto. A tale scopo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e le avvertenze per la sicurezza. Utilizzare questo prodotto esclusivamente come descritto e per gli ambiti d'impiego indicati. Conservare per bene le presenti istruzioni. In caso di cessione del prodotto, consegnare alla parte terze anche tutta la documentazione.

Uso conforme

L'articolo non è concepito per l'uso commerciale. L'articolo consente di allenare braccia e gambe; è dotato di una vite di resistenza per aumentare e conservare la mobilità. Un display integrato indica il progresso dell'allenamento.

Spiegazione simboli

I simboli e le parole chiave seguenti vengono utilizzati nelle presenti istruzioni per l'uso, sul prodotto oppure sull'imballaggio.



Questo simbolo indica un pericolo con un grado di rischio medio che, se non evitato, può comportare la morte o una lesione grave.



Dichiarazione di conformità (vedere il capitolo "Dichiarazione di conformità"): I prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutte le normative comunitarie applicabili dello Spazio Economico Europeo.



Osservare le istruzioni per l'uso



Classe di protezione III. . Il display viene alimentato con bassa tensione attraverso una batteria.



Tensione continua

Classe del dispositivo H/C:

Classe H: il prodotto è previsto per l'utilizzo domestico.

Classe C: i dati di allenamento visualizzati dal display corrispondono ad una precisione bassa;



Peso utente massimo: Il prodotto è concepito per persone con un peso massimo del corpo di 120 kg.



Data di produzione (mese/anno)



Il sigillo "sicurezza verificata" (marchio GS) certifica che un prodotto verificato soddisfa i requisiti della Legge tedesca per la sicurezza dei prodotti. Il marchio GS indica che, in caso di utilizzo conforme e prevedibile, la sicurezza e la salute delle persone non sono compromesse.

Fornitura / accessori (fig. A)

Descrizione delle parti / elenco delle parti

- 1 x attrezzo per allenare braccia e gambe con vite di resistenza e display, inclusa 1 batteria (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x piede di supporto, piccolo [2]
- 1 x piede di supporto, grande [3]
- 2 x pedali [4] con cinghia [5] e sistema di regolazione semplice
- 4 x viti [7]
- 4 x rondelle [8]
- 1 x chiave a brugola [9]
- 1 x chiave per viti [10]
- 1 x aprivano batteria [11]
- 1 x istruzioni per l'uso

Dati tecnici

Modello: SP-MB-020

Codice articolo: 398292

Misure: circa 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x L x A)

Peso: circa 5,0 kg

Peso utente max.: 120 kg

Data di produzione (mese/anno)

Batteria: 1,5V AAA (LR03)

Classe del dispositivo: HC (per l'utilizzo domestico privato, precisione C)/ non adatto per l'allenamento terapeutico; attrezzo per l'allenamento indipendente dalla velocità.

Classe di protezione: III

Avvertenze per la sicurezza



Pericolo di lesioni!

Importante: leggere con cura le istruzioni per l'uso e conservarle! In caso di uso non conforme del prodotto, possono conseguire lesioni.

- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Durante gli esercizi, mettersi seduti in posizione rilassata e con la schiena diritta.
- Tenere presente che, in caso di allenamento non conforme o eccessivo, sono possibili danni alla salute.
- Posizionare l'articolo su un fondo orizzontale, piano e liscio, come ad es. su piastrelle per garantire un sostegno ottimale delle ventose. Evitare superfici sensibili in quanto potrebbero venire danneggiate.
- Prima di ogni utilizzo, verificare la stabilità e l'eventuale usura di tutte le parti. Qualora l'articolo non fosse più resistente in termini di pedalata, la ruota di azionamento è usurata e l'articolo deve essere sostituito.
- Intorno all'area di allenamento deve essere presente un'area libera di circa 0,6 m (fig. J e K).
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Il prodotto è destinato ad una persona. Sul prodotto non devono mai allenarsi più persone contemporaneamente.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e calzature adeguati, come ad es. scarpe da allenamento. Non indossare indumenti ampi che possono impigliarsi o intrappolarsi durante l'allenamento.
- Non utilizzare il prodotto se presente danni. Far sostituire le parti difettose e non utilizzare il prodotto fino a quando non viene riparato.
- Durante e dopo l'allenamento, accertarsi che nessuno possa ferirsi a causa di parti sporgenti.
- Non rimuovere le parti originali e non apportare modifiche inadeguate a questo dispositivo.
- A intervalli regolari è necessario verificare l'eventuale presenza di vizi visibili sul dispositivo.



Pericolo di vita!

- Non lasciare mai i bambini senza sorveglianza con il materiale di imballaggio. Sussiste pericolo di soffocamento.
- L'articolo non è un giocattolo! Accertarsi che le persone, in particolare i bambini, non si posizionino sull'articolo o si aggrappino ad esso. L'articolo può cadere.
- I bambini non possono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è concepito per il carico risultante dal peso complessivo.
- Questo prodotto può essere utilizzato da bambini a partire dai 14 anni in su e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o esperienza e conoscenze insufficienti, se vengono sorvegliati e se sono stati istruiti in merito all'utilizzo sicuro e se comprendono i pericoli che ne risultano.
- Prima di iniziare a utilizzare il dispositivo o in caso di malessere, consultare il proprio medico.



Pericolo di lesioni!

- Non posizionarsi sull'articolo con tutto il peso del corpo. Può essere utilizzato esclusivamente secondo quanto descritto nelle istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'articolo, accertarsi che la stabilità sia giusta!
- Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danneggiamenti o tracce di usura. Sostituire immediatamente eventuali parti danneggiate o usurate dell'articolo, in quanto altrimenti il funzionamento e la sicurezza possono risultarne compromessi.
- L'articolo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto.
- Dopo l'utilizzo, non toccare le parti metalliche dell'articolo (in particolare i bracci del pedale), in quanto durante l'utilizzo si riscaldano.





Avvertenze per le batterie!

Un uso non conforme può comportare esplosioni o effetti corrosivi dovuti alla fuoriuscita dell'acido contenuto nelle batterie.

- Rimuovere le batterie dal vano batteria, se queste sono esaurite oppure se l'articolo non viene utilizzato per un periodo di tempo prolungato.
- Non utilizzare tipi, marchi di batterie diversi, batterie nuove e usate insieme oppure batterie con una capacità diversa, in quanto il relativo contenuto può fuoriuscire provocando danni.
- Osservare la polarità (+ e -) durante l'inserimento.
- Sostituire contemporaneamente tutte le batterie e smaltire le batterie usate conformemente alle prescrizioni.
- **Avvertenza!** Le batterie non devono ricaricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o messe in cortocircuito.
- Conservare le batterie sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Se necessario, prima di inserire le batterie, pulire i contatti delle batterie e del dispositivo.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme (ad es. radiatori o raggi solari diretti). Altrimenti, sussiste un rischio elevato di fuoriuscita del contenuto.
- In caso di ingestione, le batterie possono essere pericolose. Pertanto, conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini. Se è stata ingerita una batteria, è necessario ricorrere immediatamente a un medico
- **Pericolo!** Maneggiare una batteria danneggiata o che presenta perdita con estrema cautela e smaltirla immediatamente conformemente alle prescrizioni. Indossare dei guanti.
- In caso di contatto con l'acido della batteria, lavare la zona interessata con acqua e sapone. Se l'acido della batteria entra a contatto con l'occhio, risciacquarlo con acqua e consultare immediatamente un medico!
- I morsetti di collegamento non devono essere mandati in cortocircuito.

Montaggio

Montaggio dei piedi di supporto (fig. B)

1. Rimuovere il materiale di imballaggio.
2. Girare l'articolo in modo che il lato inferiore sia rivolto verso l'alto.
3. Avvitare il piede di supporto piccolo [2] all'articolo con due viti [7] e le rondelle [8] servendosi della chiave a brugola [10].

Nota: il piede di supporto piccolo deve essere montato davanti dove si trovano la vite di resistenza [1a] e il display [1b].

4. Avvitare il piede di supporto grande [3] all'articolo con due viti e due rondelle.

Montaggio dei pedali (fig. C)

Durante il montaggio dei pedali, fare attenzione affinché il pedale destro venga montato sul braccio destro e il pedale sinistro sul braccio sinistro. Come riferimento sul pedale destro e sul braccio destro è presente la lettera **R** e sul pedale sinistro e sul braccio sinistro la lettera **L**.

Nota: girare il braccio del pedale verso l'alto per facilitare il montaggio dei pedali.

1. Posizionare l'articolo sui piedi di supporto.
2. Inserire l'estremità della filettatura nel foro filettato del braccio del pedale.
3. Tenere fermi i pedali con una mano nella filettatura del braccio del pedale e serrare con l'altra mano i pedali al braccio utilizzando la chiave per viti

Attenzione! Ruotare il pedale destro a destra e quello sinistro a sinistra.

Impostare le cinghie dei pedali (fig. D)

Le cinghie dei pedali [5] sono premontate. È possibile impostare le cinghie in diverse ampiezze.

1. Allentare la chiusura a girello [6] all'estremità del pedale [5] ruotandola verso sinistra.
2. Impostare le cinghie dei pedali [5] spingendole verso l'alto o il basso nell'ampiezza desiderata.
3. Fissare l'impostazione ruotando la chiusura a girello [6] verso destra.

Uso

Riduzione/aumento della resistenza (fig. E)

Posizionare l'articolo davanti a sé e ruotare la vite di resistenza (1a) verso destra per aumentare la resistenza, verso sinistra per ridurla.

Nota: sulla vite di resistenza, per regolare la resistenza sono presenti i simboli + e –.

Il + indica l'aumento e il – la riduzione della resistenza.

Indicazioni sul fissaggio della ventosa (fig. I)

Scegliere un fondo liscio, come ad es. le piastrelle prive di polvere e grasso. Evitare superfici sensibili in quanto potrebbero venire danneggiate.

Inumidire leggermente le ventose prima di applicarla. Per staccare le ventose, procedere nel modo seguente: Tirare il gancio [1f] sulle ventose anteriori verso l'alto.

Sollevare leggermente l'articolo. Staccare una dopo l'altra le ventose posteriori tirando il gancio [1f].

Sostituzione della batteria

ATTENZIONE! Osservare le seguenti istruzioni per evitare danneggiamenti meccanici ed elettrici. Dopo la sostituzione, i dati relativi all'allenamento vanno persi.



Pericolo!

Nell'articolo è presente una batteria.

Qualora la batteria non dovesse più funzionare, è possibile sostituirla.

1. Sollevare il display [1b] in alto con l'apriavano batteria [11] e rimuoverlo con cautela (fig. F + fig. G). La batteria si trova sul retro del display.
2. Rimuovere con cautela la batteria scarica dal supporto batteria [1c] e sostituirla con una nuova batteria (fig. H).

Nota: fare attenzione ai poli più/meno della batteria e al corretto inserimento. La batteria deve trovarsi interamente nel supporto batteria.

Attenzione! Controllare che il sensore (1d) sia in posizione corretta nel supporto sensore (1e) (fig. H). Se necessario, inserire il sensore nel supporto sensore.

Inserire il bordo inferiore del display nell'articolo e inserire il display spingendolo con cautela (fig. F).

Nota: accertarsi che durante l'inserimento la testa sia rivolta verso il basso.

Istruzioni sull'allenamento

- Prima di utilizzare l'articolo, contattare il medico.
- Se durante l'allenamento si avverte una sensazione di malessere, interrompere l'allenamento.
- Avviare lentamente l'allenamento e, se necessario, aumentare l'intensità.
- Consigliamo di allenare gambe e braccia per 30 minuti al giorno.
- Durante l'utilizzo dell'articolo, indossare degli indumenti comodi. Accertarsi tuttavia che i pantaloni o le maniche non siano troppo ampi, in quanto possono restare impigliati nei pedali.
- Prima di ogni utilizzo, eseguire semplici esercizi di stretching e iniziare compiendo movimenti lenti e leggeri. Aumentare progressivamente l'intensità fino a raggiungere la velocità desiderata.

- Aumentare piano piano la resistenza.
- Concludere l'applicazione riducendo la velocità.

Applicazione

Posizionare l'articolo per l'allenamento davanti a sé. Iniziare con un allenamento leggero con una resistenza leggera. A tale scopo, allentare la vite di resistenza. Più la vite di resistenza è serrata saldamente, più è difficile ruotare i pedali. Riscaldarsi prima di ogni allenamento eseguendo esercizi di allungamento e riscaldamento. Rilassarsi dopo ogni allenamento.

Allenamento delle gambe (fig. J)

1. Posizionare l'articolo davanti a sé su un fondo piano, stabile e liscio e posizionarsi su una sedia con la schiena dritta davanti all'articolo.

Nota: accertarsi che la sedia sia stabile e comoda.

2. Posizionare il piede sui pedali. La cinghia del pedale deve trovarsi sopra il piede.
3. Muovere i piedi come se si stesse andando in bici.
4. È possibile allenarsi sia in avanti che all'indietro.

Allenamento delle braccia (fig. K)

1. Posizionare l'articolo davanti a sé su una superficie piana, stabile e liscia (ad es. all'altezza di un tavolo) e posizionarsi su una sedia con la schiena dritta.
2. Posizionare il palmo delle mani sui pedali in modo che la cinghia dei pedali si trovi sopra la mano.
3. Muovere le mani come se si stesse andando in bici.
4. È possibile allenarsi sia in avanti che all'indietro.

Funzione di visualizzazione display

Il display è composto da una visualizzazione a due righe con diverse modalità. Nella riga superiore viene visualizzata la velocità (km/h) e nella riga inferiore premendo il pulsante è possibile visualizzare le seguenti funzioni:

- **TIME:** in questa modalità viene visualizzata la durata dell'allenamento attuale in minuti e secondi.
- **ODO:** in questa modalità viene visualizzata la distanza totale (km) dall'inserimento della batteria.
- **RPM:** in questa modalità vengono visualizzate le rotazioni dei pedali al minuto.
- **DIST:** in questa modalità viene visualizzato il tratto percorso in chilometri dall'inizio dell'esercizio.
- **CAL:** in questa modalità vengono visualizzate le calorie consumate nell'allenamento attuale.
- **SCAN:** in questa modalità vengono visualizzate alternativamente le diverse modalità di visualizzazione.

Nota: il consumo di calorie è solo un valore indicativo approssimativo.

Nota: in caso di non utilizzo, il display si spegne automaticamente dopo circa quattro minuti.

Resettare i valori

Premere il pulsante per circa quattro secondi per tornare al valore 0.

Risoluzione errori

Errore

Nonostante il movimento dei pedali, il display non mostra alcuna misurazione.

Possibile causa

Il sensore non è in posizione corretta nel supporto sensore..

Soluzione

Verificare la posizione corretta del sensore se il display non mostra nulla nonostante il movimento dei pedali (fig. H).

1. Come per la sostituzione delle batterie, aprire il display ed estrarlo con cautela.
2. Inserire con cautela il sensore nel supporto sensore se questo non si trova in posizione corretta nel supporto sensore.
3. Inserire nuovamente il display nell'articolo e accertarsi che il pulsante del display sia rivolto verso il basso.

Manutenzione / pulizia / conservazione

Pulire l'articolo con un panno umido e con detergente moderato.

Attenzione! Non far penetrare umidità nel display.

Conservare l'articolo in un luogo asciutto. Parti soggette a usura: qualora l'articolo non fosse più resistente in termini di pedalata, il nastro di azionamento è usurato. L'articolo deve essere sostituito.

Indicazioni sullo smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio in modo differenziato. Smaltire la carta e il cartone con la carta da macero, le pellicole con i materiali riciclabili.

Smaltimento del prodotto

- Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato tramite un'azienda di smaltimento autorizzata o uno stabilimento di smaltimento comunale conformemente alle leggi e alle disposizioni vigenti nel proprio paese. (Applicabile nell'Unione Europea e in altri stati europei con sistemi di raccolta differenziati dei materiali).
- Portare l'apparecchio a un centro di riciclaggio. Le parti di plastica e di metallo utilizzate possono essere separate secondo il tipo e quindi riciclate. Chiedete informazioni in merito alla vostra azienda locale di smaltimento dei rifiuti o al nostro Centro Servizi.
- Smaltiremo gratuitamente i suoi apparecchi difettosi restituiti.



Le apparecchiature usate non devono essere smaltite nei rifiuti domestici!

Qualora non dovesse essere più possibile utilizzare il prodotto, ogni consumatore ha l'obbligo per legge di smaltire le apparecchiature usate separatamente dai rifiuti domestici, ad es. in un centro di raccolta del proprio comune/quartiere. In tal modo, si garantisce che le apparecchiature usate vengano riciclate a regola d'arte e che non vi siano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo, gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo qui raffigurato. Smaltiremo gratuitamente i suoi apparecchi difettosi. Si prega di chiedere al nostro Centro Servizi.



Le pile e le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici!

Come consumatore, Lei ha l'obbligo di consegnare tutte le pile e le batterie, indipendentemente dal fatto che contengano sostanze nocive* o meno, presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un punto vendita, affinché possano essere smaltite in maniera ecocompatibile.

Le pile e le batterie che non sono integrate in modo fisso nell'apparecchio, devono essere rimosse prima dello smaltimento ed essere smaltite separatamente. Consegnare le pile e le batterie soltanto quando sono scariche! Chiedete alla vostra azienda locale di smaltimento dei rifiuti o al nostro Centro Servizi.

*contrassegnate con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Dichiarazione di conformità

La dichiarazione di conformità EU può essere richiesta al seguente indirizzo: SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANIA

La dichiarazione di conformità integrale è disponibile al link www.speq.de/konformitaetserklaerung

Istituto di prova

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 Monaco di Baviera, GERMANIA
Numero di identificazione: 0123

La dichiarazione di conformità integrale è disponibile al link www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garanzia ed espletamento del servizio di assistenza

Gentile cliente,

per questo dispositivo riceve una garanzia di 3 anni a decorrere dalla data di acquisto. In caso di difetti di questo prodotto, Le spettano i diritti legali contro il venditore del prodotto. Questi diritti legali non vengono limitati dalla nostra garanzia illustrata di seguito

Condizioni di garanzia

Il periodo di garanzia inizia con la data di acquisto. Conservare per bene la ricevuta originale. Questa è necessaria come prova d'acquisto. Se nell'arco di tre anni dalla data di acquisto di questo prodotto si verifica un errore materiale o di fabbricazione, a nostra discrezione il prodotto viene riparato, sostituito senza costi aggiuntivi per Lei oppure il prezzo di acquisto viene rimborsato. Questa prestazione di garanzia presuppone che, nell'arco del termine di tre anni, vengano presentati il dispositivo difettoso e la ricevuta d'acquisto (scontrino) e che venga brevemente descritto per iscritto in cosa consiste il difetto e quando si è presentato. Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, provvederemo a riparare o sostituire il prodotto. Con la riparazione o la sostituzione del prodotto non inizia un nuovo periodo di garanzia.

Periodo di garanzia e diritti legali per difetti

Il periodo di garanzia non viene prorogato dalla prestazione di garanzia. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate. Eventuali danni e difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere immediatamente segnalati dopo il disimballaggio. Dopo la scadenza del periodo di garanzia, eventuali riparazioni sono a pagamento.

Portata della garanzia

Il dispositivo è stato prodotto con cura secondo rigorose direttive di qualità ed è stato sottoposto a scrupolosi controlli prima della consegna. La prestazione di garanzia vale per errori materiali o di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto esposte ad un processo di usura normale e che pertanto possono essere viste come parti soggette ad usura oppure a danneggiamenti a parti fragili, ad es. interruttori, batterie o realizzate in vetro

La presente garanzia decade se il prodotto è stato danneggiato, utilizzato o mantenuto in modo non conforme. Per un utilizzo conforme del prodotto è necessario rispettare con esattezza tutte le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. Usi e azioni, sconsigliati nelle istruzioni dell'uso o dalle quali viene messo in guardia, devono essere assolutamente evitati. Il prodotto è destinato soltanto all'utilizzo privato e non commerciale. In caso di trattamento improprio e non conforme, uso della violenza o interventi non effettuati dalla nostra filiale autorizzata responsabile del servizio di assistenza, la garanzia si estingue.

Espletamento in caso di garanzia

Per garantire una rapida elaborazione della richiesta, seguire le seguenti indicazioni:

- Tenere a portata di mano per qualsiasi richiesta lo scontrino e il codice articolo (IAN 398292_2110) come prova d'acquisto.
- Il codice articolo è riportato sulla targhetta identificativa del prodotto, un'incisione del prodotto, la copertina delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure sull'adesivo sul retro o sul lato inferiore del prodotto.
- Qualora dovessero presentarsi errori funzionali o altri difetti, contattare dapprima il reparto di assistenza indicato di seguito per **telefono** o via **e-mail**.
- Un prodotto registrato come difettoso può essere spedito franco di porto all'indirizzo del servizio di assistenza comunicato accludendo la ricevuta d'acquisto (scontrino) e indicando in cosa consiste il difetto e quando si è presentato.

Sul sito www.lidl-service.com è possibile scaricare questi e molti altri manuali, video sul prodotto e software d'installazione. Con questo codice QR si arriva direttamente alla pagina del servizio di assistenza Lidl (www.lidl-service.com) e, inserendo il codice articolo (IAN) 398292_2110, è possibile aprire le istruzioni per l'uso.



Indirizzo del servizio di assistenza:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germania
E-mail: service@speq.de

Linea telefonica di assistenza:
00800 30 777 999 (gratuito)

Chiamare prima di spedire
Ore 8:00 – 17:00

ATTREZZO PER ALLENARE GAMBE E BRACCIA

Modello: SP-MB-020

Marca: Crivit

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: 398292
 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): 03/2022
 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 [1a] 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 [1f] on the front suction cups.

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

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 [1b] with the battery compartment opener [11] 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 [1c] 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 398292_2110) 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) 398292_2110 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