

GB IE NI

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

DK

Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

FR BE

Dépliez la page avec les illustrations avant la lecture et informez-vous ensuite au sujet des fonctions de l'appareil.

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

DE AT CH

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



www.lidl-service.com

## MOBILITY TRAINER

GB IE NI

### MOBILITY TRAINER

Instruction for use

FR BE

### MINI-PÉDALIER

Notice d'utilisation

DE AT CH

### MOBILITÄTSTRAINER

Bedienungsanleitung

DK

### BEVÆGELSESTRÆNER

Brugsvejledning

NL BE

### MOBILITEITSTRAINER

Gebruiksaanwijzing



DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6  
DE-22397 Hamburg  
GERMANY



03/2018  
Delta-Sport Nr.: MT-4870

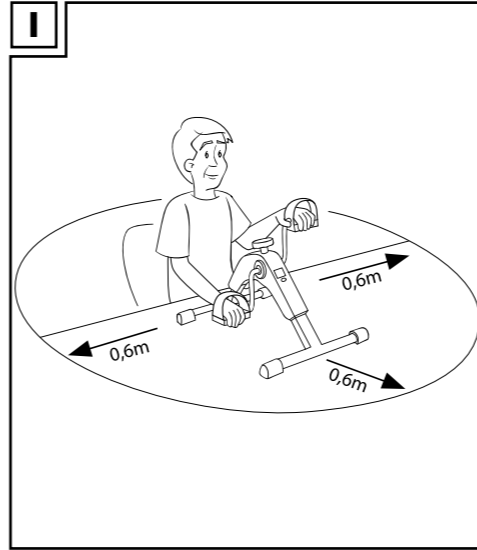
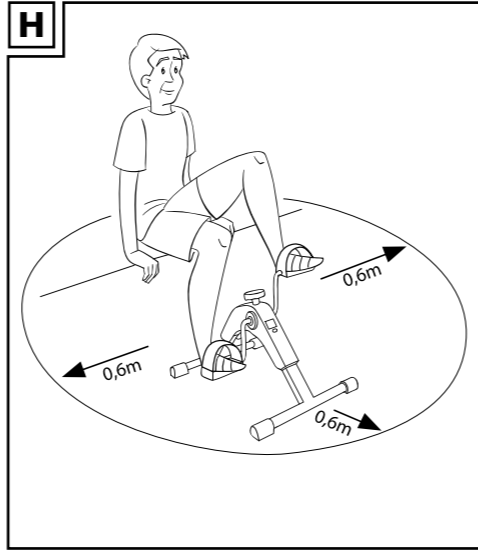
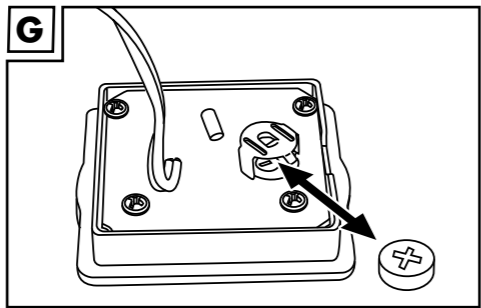
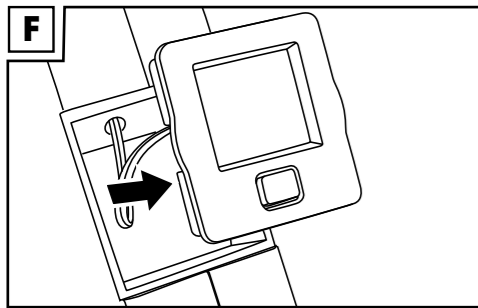
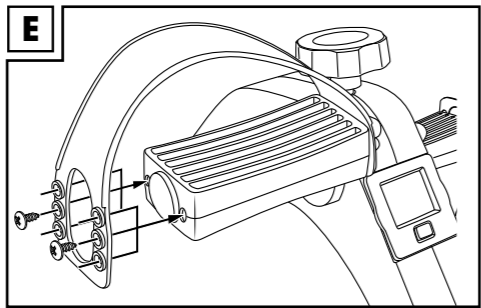
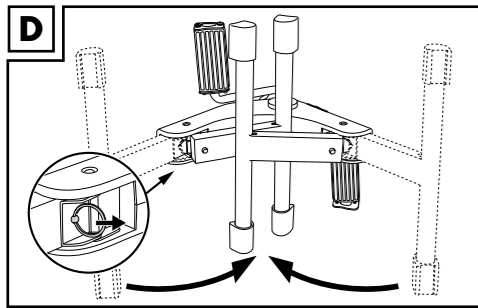
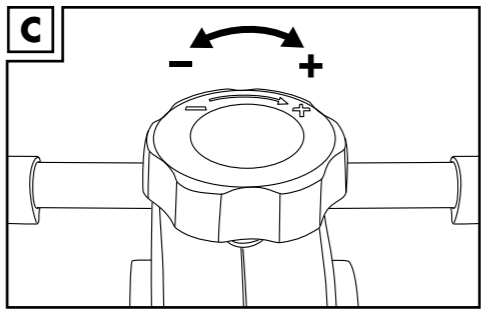
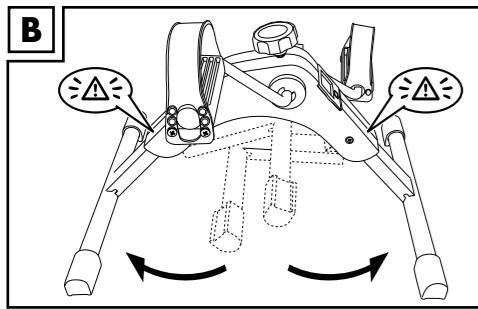
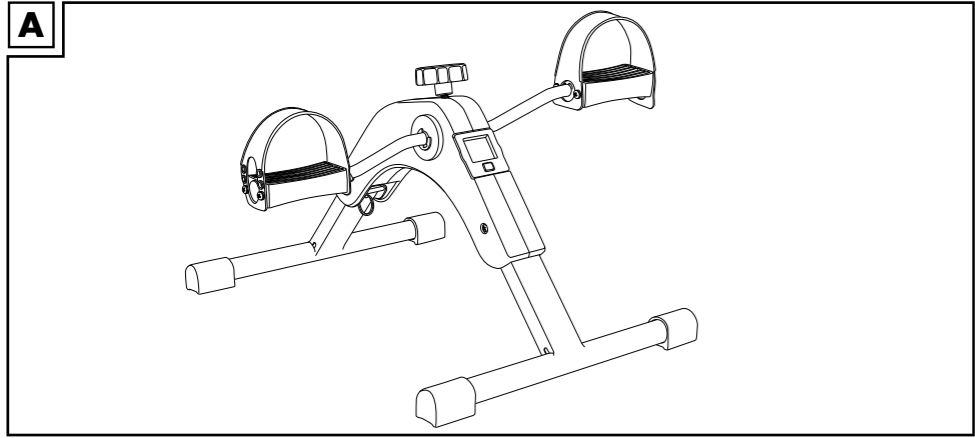
IAN 290203

60

IAN 290203

GB IE NI DK FR  
NL BE DE AT CH

GB/IE/NI	Instructions and Safety Notice	Page	8
DK	Brugs- og sikkerhedshenvisninger	Side	14
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	20
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	27
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	33





**GB IE NI**

Scope of delivery .....	8
Technical data .....	8
Correct use .....	8
Safety notes .....	8 - 10
Assembly .....	10
Training notes .....	10 - 11
Warming up .....	11
Use .....	11 - 12
Display function .....	12
Stretching .....	12
Cleaning and care .....	12
Disposal .....	12 - 13
Dispose of batteries carefully .....	13
3-year warranty .....	13

**FR BE**

Contenu de la livraison .....	20
Données techniques .....	20
Utilisation conforme .....	20
Consignes de sécurité .....	20 - 22
Montage .....	22 - 23
Consignes pour l'entraînement .....	23
Échauffement .....	23
Utilisation .....	23 - 24
Fonction d'affichage de l'écran .....	24
Étirement .....	24 - 25
Nettoyage et entretien .....	25
Mise au rebut .....	25
Consignes pour l'élimination des piles .....	25
3 ans de garantie .....	25 - 26

**DK**

Leveringsomfang .....	14
Tekniske data .....	14
Tilsigtet brug .....	14
Sikkerhedsoplysninger .....	14 - 16
Montering .....	16
Træningsoplysninger .....	16 - 17
Opvarmning .....	17
Brug .....	17 - 18
Visningsfunktion på display .....	18
Strækning .....	18
Rengøring og pleje .....	18
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	18
Bortskaffelse af batterier .....	18 - 19
3 års garanti .....	19

**NL BE**

In het leveringspakket inbegrepen .....	27
Technische gegevens .....	27
Voorgeschreven gebruik .....	27
Veiligheidsinstructies .....	27 - 29
Montage .....	29 - 30
Trainingsinstructies .....	30
Opwarmen .....	30 - 31
Toepassing .....	31
Weergavefunctie display .....	31
Stretchen .....	31 - 32
Reiniging en verzorging .....	32
Afvalverwerking .....	32
Verwijderingsmaatregelen batterijen .....	32
3 jaar garantie .....	32

**DE** **AT** **CH**

Lieferumfang .....	33
Technische Daten .....	33
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	33
Sicherheitshinweise .....	33 - 35
Montage .....	35 - 36
Trainingshinweise .....	36
Aufwärmen .....	36 - 37
Anwendung .....	37
Anzeigenfunktion Display .....	38
Dehnen .....	38
Reinigung und Pflege .....	38
Hinweise zur Entsorgung .....	38
Entsorgungsmaßnahmen Batterien .....	39
3 Jahre Garantie .....	39



Congratulations!

With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it.

**Carefully read the following operating instructions.**

Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

## Scope of delivery (figure A)

- 1 x Mobility trainer with resistance screw and display (including LR44 battery)
- 1 x Instruction for use

## Technical data

Dimensions: approx. 48 x 37 x 30cm

Weight: approx. 2.4kg

Material: plastic, steel



Max. user weight: 100 kg.

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

Non-speed dependent exercise equipment.

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



Date of manufacture (month/year):

03/2018

## Correct use

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



## Safety notes

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

- The article is not suitable for therapeutic purposes.
- During the exercises sit upright and relaxed with a straight back.
- Exchange defective parts of the article immediately and do not use the article until the repair is complete.
- Please note that incorrect or excessive training may be detrimental to health.
- Place the article on a horizontal, level surface.
- Use an anti-slip underlay on smooth surfaces.
- Observe wear on parts. If the article no longer offers any step resistance then the drive belt is worn and the article needs to be replaced.
- There must be a free area of approx. 0,6m around the training area (figure H, I).
- This device can be used by children aged 14 and above and by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or with a lack of experience and knowledge only if they are supervised or have received instruction on the safe use of the device and understand the resulting risks.

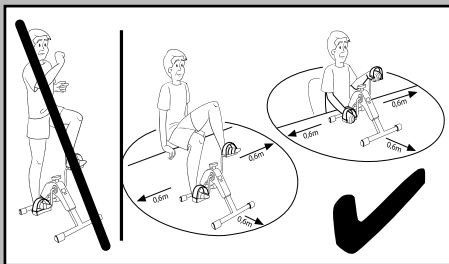
Children may not play with the device. Children may not carry out cleaning or user-maintenance unless supervised.

### **⚠ Danger to life!**

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

### **⚠ Risk of injury!**

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



- Ensure that the article is sufficiently stable before use.
- Place the article on a level surface.

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

### **⚠ Warning notes - batteries!**

- Only use batteries from the same manufacturer and of the same type.
- Remove batteries once they are dead or if the item is not being used for a long period of time.
- Do not use new and used batteries at the same time.
- Warning! Batteries must not be charged or otherwise reactivated; batteries must not be dismantled, thrown into the fire, or shortcircuited.
- Always keep batteries out of reach of children.
- Non-rechargeable batteries must not be recharged.
- Rechargeable batteries may only be charged under supervision of an adult.

- Rechargeable batteries must be removed from the item before being recharged.
- Terminals must not be short-circuited. Danger!
- Handle a damaged or leaking battery with great care and dispose of it immediately in compliance with local requirements. Please wear gloves.
- If you come into contact with battery acid, wash the affected area with water and soap. If battery acid gets into your eye, rinse thoroughly with water, and seek medical treatment immediately.
- Cleaning and user maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Batteries must not be swallowed!

## Assembly

### Assembling the article

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

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

### Folding the article (figure D)

1. Turn the article onto its side.
2. Pull on the key ring on the legs to release the safety pin and fold the legs inwards, one at a time.

## Adjusting the pedal strap (figure E)

The pedal steps are already assembled on the pedals. The strap can be set to one of three widths. Note: You will require a corresponding screwdriver.

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

## Changing the battery

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

### Danger!

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

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

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

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

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

## Training notes

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

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/ or you are able to carry out the exercises correctly.



- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.

 **Caution! Avoid training too intensely!**

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

 **Caution!**

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

## Warming up

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

### Warming up neck muscles

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

### Warming up arms and shoulders

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

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

### Warming up leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20cm from the floor.

2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.
3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

## Use

Place the training article in front of you.

Start with easy training and low resistance.

Release the resistance screw to achieve this.

The tighter you turn the resistance screw, the more difficult it is to turn the pedals.

Begin your training in the warm-up phase with slow movements and low resistance.

Increase the speed and the resistance after 5-10 minutes. Reduce the speed and the resistance again at the end of your training session.

Carry out some stretching exercises for the corresponding muscles after your training session.

## Leg training (figure H)

For this exercise the chair must be placed in front of the article so that your knees always remain slightly bent in the extended phase.

Ensure that you sit on the chair without support and do not lean back.

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

**Note:** ensure that the chair is stable and comfortable.

2. Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles.
3. Tip your pelvis forwards and tense your abdominal muscles. Keep your abdominal muscles tensed throughout the exercise.
4. Keep your upper body upright and pull your shoulder blades to your spine. Your head should form the extension of your spine.
5. 'Cycle' with your feet and avoid evasive movements inwards and outwards.

## Arm training (figure 1)

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

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

## Display function

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

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

**Note:** calorie consumption is only an approximate reference value.

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

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

## Set value to zero

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

## Stretching

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

### Neck muscles

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

### Arms and shoulders

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

### Leg muscles

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

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

## Cleaning and care


Clean the article with a damp cloth and a mild cleaning agent.

Caution! Do not allow moisture to penetrate the display. Fold the legs away as described in the section 'folding the article'. Store the article in a dry place.


Parts that are susceptible to wear: if the article is no longer offering any step resistance then the drive belt is worn. The article must be replaced.

## Disposal

Dispose of the article and the packaging materials in accordance with current local regulations. Packaging materials such as foil bags are not suitable to be given to children. Keep the packaging materials out of the reach of children.

 Devices that are marked with the symbol shown here may not be disposed of with domestic waste. You are obliged to dispose of these kinds of used electrical and electronic devices separately. Ask your local authority about possible methods for regulated disposal. Remove the batteries from the article before disposing of it.

## Dispose of batteries carefully

 **Please note:** Batteries are hazardous waste and may not be disposed of with domestic waste by law. You can hand over used batteries free of charge at local collection points or at retail outlets. Special containers are provided here for this purpose.

## Notes on the guarantee and service handling

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

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

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

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

We will be personally available to discuss the situation with you. Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period.

This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 290203

 Service Great Britain  
Tel.: 0871 5000 720 (£ 0.10/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

 Service Ireland  
 Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)



## Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Gør dig fortløbig med produktet inden den første ibrugtagning.

### Læs i denne forbindelse opmærksom den efterfølgende brugsvejledning.

Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt.

Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.

## Leveringsomfang (afb. A)

1 x bevægelsestræner med modstandsskrue og display (inklusive batteri LR44)

1 x brugsvejledning

## Tekniske data

Mål: ca. 48 x 37 x 30 cm

Vægt: ca. 2,4 kg

Materiale: kunststof, stål



Maks. brugervægt: 100 kg

Udstyrsklasse: HC (til privat brug, nøjagtighed C) / er ikke egnet til terapeutisk træning  
Hastighedsuafhængigt træningsmaskine.

**ADVARSEL** - Dette stationære træningsudstyr er ikke egnet til formål, hvor stor nøjagtighed er påkrævet.



Fremstillingsdato (måned/år):

03/2018

## Tilsigtet brug

Træningsudstyret er ikke tænkt til kommerciel brug. Produktet er udviklet til privat brug.

Udstyret giver mulighed for at træne arme og ben; den er forsynet med en modstandsskrue til at øge eller bevare mobiliteten. Et integreret display viser træningsfremskridtet.

Bevægelsestræner er nem at pakke væk og samle igen på grund af de sammenfoldelige ben.



## Sikkerhedsoplysninger

### Vigtigt: Læs denne brugsanvisning omhyggeligt igennem og opbevar den godt!

- Bevægelsestræner er ikke egnet til terapeutiske formål.
- Sid afslappet og oprejst med lige ryg under øvelserne.
- Udskift defekte dele på bevægelsestræner omgående og brug den ikke før den er repareret.
- Vær opmærksom på, at der er mulighed for sundhedsskader ved overdreven træning.
- Stil bevægelsestræner op på en vandret, plan overflade.
- Brug et skridsikkert underlag på glatte overflader.
- Vær opmærksom på slitage af dele. Er der ikke længere pe dalmodstand, er drivremmen slidt og bevægelsestræner skal udskiftes.
- Der skal være et friareal på ca. 0,6 meter omkring træningsområdet (afb. H, I).
- Dette træningsudstyr kan bruges af børn fra 14 år og derover såvel som personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller får instruktion i sikker brug af træningsudstyret og kan forstå de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med træningsudstyret.

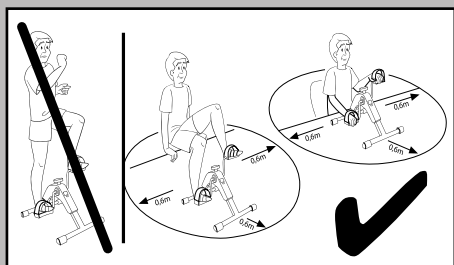
Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.

### ⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagen uden opsyn. Der er fare for kvælning.
- Bevægelsestræner er ikke legetøj. Sørg for, at personer, især børn, ikke stiller sig op på bevægelsestræner eller trækker sig op i den. Bevægelsestræner kan vælte.
- Bevægelsestræner er ikke designet til at bære hele kropsvægten.
- Børn bør kun bruge bevægelsestræner under opsyn.
- Få rådgivning af din læge, før du begynder at bruge bevægelsestræner eller hvis der forekommer ubehag.

### ⚠ Fare for skader!

- Stil dig ikke med hele kropsvægten på mobilitetstræneren. Den må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.



- Sørg for den korrekte stabilitet, før mobilitetstræneren tages i brug!
- Stil bevægelsestræner på en plan overflade.

- Pas godt på fingrene, når bevægelsestræner klappes sammen og klappes ud. Der er fare for skader ved klemning.
- Sørg for, at bevægelsestræner er fuldt spændt ud, før den tages i brug.
- Kontrollér bevægelsestræner for skader eller slid før hver brug. Udskift beskadigede eller slidte dele på den omgående, fordi funktion og sikkerhed ellers kan forringes.
- Bevægelsestræner må kun bruges til det tiltænkte formål.
- Rør ikke ved bevægelsestræners metaldele efter brugen, især ikke pedalarmene, da de bliver varme ved brug.

### ⚠ Advarsel om batterier!

- Brug kun batterier fra samme producent og af samme type.
- Fjern batterierne, når de er brugt op eller produktet ikke skal bruges i længere tid.
- Nye og brugte batterier må ikke bruges sammen.
- Advarsel! Batterier må ikke lades op eller reaktiveres med andre midler, må ikke skilles ad, må ikke kastes i ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Ikke-genopladelige batterier må ikke lades op.
- Genopladelige batterier må kun lades op under opsyn af en voksen.

- Genopladelige batterier skal tages ud af produktet, før de lades op.
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes. Fare!
- Vær yderst forsigtig med et beskadiget eller lækkende batteri og bortskaf det straks og følg reglerne. Brug handsker ved den lejlighed.
- Kommer man i kontakt med batterisyre, vask det berørte område med sæbe og vand. Kommer der batterisyre i øjet, skylles det med vand og der søges lægehjælp omgående!
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn uden de er under opsyn.
- Batterier må ikke sluges!

## Montering

### Bevægelsestræner sættes sammen

1. Fjern emballagematerialet.
2. Klap de to ben ud fra hinanden, indtil der høres et hørbart klik, når sikkerhedsstifterne låser sig fast (afb. B).
3. Stil bevægelsestræner foran dig selv og drej modstandsskruen til højre for at øge modstanden og til venstre for at mindske modstanden (afb. C).

**Bemærk:** På modstandsskruen er der tegnene + og - til justering af modstanden. + står for stærkere modstand, og - for mindre modstand.

### Bevægelsestræner klappes sammen (afb. D)

1. Læg bevægelsestræner om på siden.
2. Træk i benenes nøglering for at løsne sikkerhedsstiften og klap benene ind ét efter ét.

### Indstilling af pedallækken (afb. E)

Pedalstropperne er formonteret på pedalerne.

Du har mulighed for at indstille stropperne i tre vidder.

**Bemærk:** Der skal bruges en passende skruetrækker til det.

1. Løsn de to skruer med en passende skruetrækker og tag dem af pedalen og stroppe's ende.
2. Vælg huller i stroppe's ende efter den ønskede vidde og sæt de to skruer i hullerne på stroppe's ende og pedalen.
3. Spænd skruerne med en passende skruetrækker. Indstil vidden på begge pedalstropper.

## Batteriet udskiftes

**OBS! Vær opmærksom på disse anvisninger for at undgå skader på det mekaniske og det elektriske.**

### Fare!

Der er et LR44-batteri i bevægelsestræner. Hvis batteriet ikke fungerer mere, skal det udskiftes.

1. Lirk displayet op i siden og tag det forsigtigt af (afb. F). Batteriet sidder på bagsiden af skærmen.
2. Skub det tomme batteri forsigtigt ud af batteriholder og erstat det med et nyt batteri (afb. G).

**Bemærk:** Sørg for, at batteriet sidder helt på plads i holderen.

3. Sæt kabelforbindelserne og displayet tilbage i huset igen.

**Bemærk:** Sørg for, at displayet sidder rigtigt i huset igen.

## Træningsoplysninger

De følgende øvelser er kun et udvalg. Flere øvelser kan findes i den relevante litteratur.

- Varm op godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Bestem selv hyppigheden og intensiteten af øvelserne.

Start langsomt med 2 til 3 gange om ugen, hver af 10 minutters varighed og øg gradvist hyppigheden og intensiteten af øvelserne. Jo oftere og mere regelmæssigt du laver øvelserne, jo mere fit og veltilpas føler du dig.

### **OBS! Undgå en for høj træningsintensitet!**

- Når du starter på træningen, er 2-3 minutter pr. øvelse nok. Ved daglig træning kan du efter omkring en uge øge varigheden til 5-10 minutter. Dog bør den maksimale træningstid ikke overstige 1 time.
- Læg tilstrækkeligt lange pauser mellem øvelserne og drik nok.

### **OBS!**

**Ved besvær eller ubehag skal man omgående holde op med øvelserne og kontakte en læge.**

## Opvarmning

Brug tilstrækkelig tid til at varme op før hver træning. I det følgende beskriver vi et par enkle øvelser. Du bør gentage de enkelte øvelser 2 til 3 gange hver.

### Opvarmning af hals- og nakkemusklerne

1. Drej langsomt hovedet til venstre og til højre.
2. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
3. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene retning og derefter i den anden retning.

### Opvarmning af arme og skuldre

1. Lav cirkelbevægelser fremover med begge skuldre på samme tid.
2. Skift retning efter et minut.
3. Træk derefter skuldrene i retning af ørerne og lad skuldrene falde igen.
4. Lav cirkelbevægelser fremover skiftevis med venstre og højre arm og efter ca. 1 minut bagud.

**Vigtigt: Husk at blive ved med at trække vejret roligt!**

### Opvarmning af benmusklerne

1. Stå på det ene ben og løft det andet ben med bøjlet knæ ca. 20 cm op fra gulvet.

2. Lav så cirkelbevægelser med den løftede fod i en retning og skift retning efter et par sekunder.
3. Skift derefter over til det andet ben og gentag denne øvelse.
4. Løft benene efter hinanden og gå et par skridt på stedet. Sørg for, kun at løfte benene så langt, at du godt kan holde balancen.

## Brug

Opstil træningspedalerne til træningen foran dig. Start med en let træning og en lille modstand. Løsn modstandsskruen. Jo strammere modstandsskruen er, jo vanskeligere er det at dreje pedalerne.

Begynd træningen i opvarmningsfasen med langsomme bevægelser og ringe modstand. Øg tempo og modstand efter ca. 5-10 minutter. Reducér dine bevægelser og modstanden igen mod slutningen af træningen.

Efter træningen skal der udføres strækøvelser for de tilsvarende muskler.

## Bentræning (afb. H)

Ved denne øvelse skal stolen stå foran træningspedalerne, sådan at knæledene i strækfasen er eller bliver ved med at være let bøjede.

Sørg for, at du sidder frit på stolen og ikke læner dig tilbage.

1. Stil træningspedalerne på et fladt, stabilt og skridsikkert gulv og sid afslappet og oprejst på en stol med lige ryg foran træningspedalerne.

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

2. Sæt fødderne på pedalerne, sådan at fodsålerne belastes på midten.
3. Ret bækkenet fremad på og stram mavemusklene. Hold mavemusklene spændte under hele øvelsen.
4. Hold overkroppen oprejst og træk skulderbladene tilbage. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen.
5. „Kør“ på cykel med fødderne og undgå undvigebbevægelser indad og udad.

## Armtræning (afb. I)

Ved denne øvelse skal træningspedalerne stå sådan, at bevægelsen sker i brystbenhøjde eller under skulderleddenes højde. Sørg for, at albueleddene er en smule bøjede under strækning.

1. Stil træningspedalerne foran dig på en flad, stabil og skridsikker overflade (f.eks. i bordhøjde) og sid afslappet og oprejst med lige ryg på en stol.
2. Sæt fødderne i hoftebreddes afstand på gulvet og skyd bækkenet fremad.
3. Spænd mavemusklerne, ret overkroppen op og træk skulderbladene tilbage. Hold mavemusklerne spændte hele tiden under øvelsen. Skuldrene skal blive ved med at være sænkede.
4. Læg håndfladerne på pedalerne, sådan at pedalremmene ligger hen over hånden.
5. „Kør“ på cykel med hænderne. Hovedet er i forlængelse af rygsøjlen. Sørg for, ikke at strække hovedet for meget.

## Visningsfunktion på display

Displayet har forskellige visningstilstande, som der kan skiftes imellem ved at trykke på knappen:

- SCAN: I denne tilstand vises de forskellige visningstilstande skiftevis.
- TIME: I denne tilstand vises varigheden af den aktuelle træning.
- CNT: I denne tilstand vises antal omgange for den aktuelle træning.
- CAL: I denne tilstand vises kalorieforbruget for den aktuelle træning.

**Bemærk:** Kalorieforbruget er her kun en vejledende værdi.

- R.P.M.: I denne tilstand vises hastighed i runder pr. minut.

**Bemærk:** Er bevægelsestræner ikke i brug, slukkes displayet automatisk efter ca. fire minutter.

## Værdien sættes på nul

Tryk omkring fire sekunder på knappen for at komme tilbage til værdien 0.

## Strækning

Brug efter hver træning tilstrækkelig tid til at lave strækøvelser. I det følgende beskriver vi en simpel øvelse. Lav efter træningen en strækøvelse 1 gange pr. side à 10-15 sekunder.

## Nakkemuskler

1. Stil dig afslappet. Træk med den ene hånd hovedet blidt til venstre først, derefter til højre. Halsens sider strækkes med denne øvelse.

## Arme og skuldre

1. Stil dig ret op med knæene let bøje.
2. Før højre arm om bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag med venstre hånd fat i højre albue og træk den bagud.
4. Skift sider og gentag øvelsen.

## Benmusklerne

1. Stil dig ret op og løft en fod fra gulvet.
2. Lav langsomme cirkelbevægelser først i én, så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: Sørg for, at lårene bliver ved med at være parallelle med hinanden. Bækkenet skubbes fremad, overkroppen bliver ved med at være oprejst.**

## Rengøring og pleje

Rengør bevægelsestræner med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel.


OBS! Lad ikke fugt trænge ind i displayet.

Til opbevaring klappes benene sammen som beskrevet i afsnittet „Bevægelsestræner klappes sammen“. Opbevar bevægelsestræner et tørt sted. Dele, der er tilbøjelige til at blive slidte: Skulle bevægelsestræner ikke længere lave pedalmodstand, er drivremmen slidt. Bevægelsestræner skal udskiftes.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse

Bortskaf artikel og emballage i overensstemmelse med lokalt gældende forskrifter. Emballagematerialer som f.eks. plastposer hører ikke hjemme i børnehænder. Opbevar emballagen utilgængeligt for børn.



Enheder, der er markeret med symbolet  ved siden af må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. Man er forpligtet til at bortskaffe sådant elektrisk og elektronisk udstyr separat. Få information fra din kommune angående mulighederne for regelret bortskaffelse. Fjern batteriet før artiklen bortskaffes.



## Bortskaffelse af batterier



**Bemærk venligst:** For batteriernes vedkommende drejer det sig om farligt affald, der ikke må bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet i henhold til lovgivningen.

Udtjente batterier kan afleveres gratis på kommunale genbrugspladser. Her står der specielle samlebeholdere klar.

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt. Opbevar venligst kvitteringen fra købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller uhensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 290203



Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité.

Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation. **Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivante.**

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver cette notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cession du produit à une tierce personne.

## Contenu de la livraison (fig. A)

- 1 Mini-pédalier avec vis de réglage de la résistance et écran (pile LR44 incluse)
- 1 Notice d'utilisation

## Données techniques

Dimensions : env. 48 x 37 x 30 cm

Poids : env. 2,4 kg

Matériau : plastique, acier



Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation à domicile, précision C) / ne convient pas à un entraînement thérapeutique

Appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.

**AVERTISSEMENT !** Ce dispositif d'entraînement fixe n'est pas destiné à des fins de grande précision.



Date de fabrication (Mois/Année) :

03/2018

## Utilisation conforme

Cet article n'est pas destiné à un usage commercial. L'article est conçu pour être utilisé dans un cadre privé. Cet article permet d'entraîner les bras et les jambes. Il est pourvu d'une vis de réglage de la résistance pour maintenir et augmenter la mobilité. Un écran intégré indique la progression de l'entraînement. Grâce à ses pieds pliables, le pédalier d'exercice peut être rangé et facilement remonté.



## Consignes de sécurité

**Important : veuillez lire attentivement cette notice d'utilisation et la conserver absolument !**

- Cet article n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- Pendant les exercices, rester détendu et garder le dos droit.
- Remplacer immédiatement les pièces défectueuses de l'article et ne plus utiliser celui-ci jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veuillez noter qu'un entraînement non conforme ou excessif peut avoir des effets graves pour la santé.
- Placer l'article sur une surface horizontale et plane.
- Si la surface est glissante, utiliser un support antidérapant.
- Faire attention à l'usure des pièces. Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, cela signifie que la courroie de transmission est usée et que l'article doit être remplacé.
- Respecter une zone dégagée d'environ 0,6 mètre autour de la zone d'entraînement (fig. H, I).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans au moins et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont diminuées ou qui manquent d'expérience et de connaissances si elles sont surveillées ou ont été informées

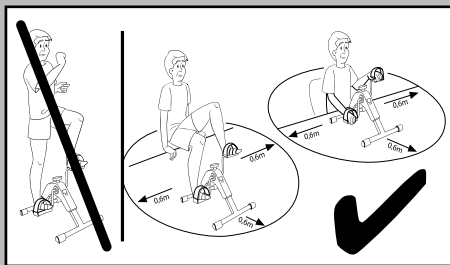
de l'utilisation sûre de l'appareil et des risques en résultant. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués pas des enfants non surveillés.

### **⚠ Danger de mort !**

- Ne jamais laisser les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage : il existe un risque d'étouffement.
- Cet article n'est pas un jouet ! S'assurer que personne, en particulier des enfants, ne se mette debout sur le produit ou n'y grimpe : l'article peut se renverser.
- Cet article n'a pas été conçu pour supporter tout le poids du corps.
- Les enfants ne doivent utiliser l'article que sous surveillance.
- Demandez conseil à votre médecin avant de commencer à utiliser l'article ou en cas d'apparition de malaise.

### **⚠ Risque de blessure !**

- Ne vous appuyez pas de tout votre poids sur l'article ! Il ne doit être utilisé que de la manière décrite dans la notice.



- Veiller à la bonne stabilité de l'article avant de l'utiliser !
- Placer l'article sur une surface plane.
- Faire particulièrement attention aux doigts lors du pliage et du dépliage des pieds. Il existe un risque de blessure par écrasement.
- Veiller à ce que l'article soit entièrement déployé avant de l'utiliser.
- Vérifier d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation. Remplacer immédiatement les pièces endommagées ou usées de l'article afin de ne pas nuire à son bon fonctionnement et à sa sécurité.
- Cet article ne doit être utilisé que pour l'usage initialement prévu.
- A la fin de l'entraînement, ne pas toucher les éléments métalliques de l'article, et en particulier les leviers des pédales, car ils sont devenus chauds pendant l'utilisation.

### **⚠ Mises en garde concernant les piles !**

- N'utiliser que des piles du même fabricant et du même type.
- Retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou en cas de non-utilisation prolongée de l'article.
- Les piles neuves et les piles usagées ne doivent pas être utilisées en même temps.

- **Avertissement !** Les piles ne doivent être ni chargées ni réactivées par d'autres moyens. Elles ne doivent être ni démontées, ni jetées au feu ni court-circuitées.
- Toujours conserver les piles hors de portée des enfants.
- Ne pas recharger les piles non rechargeables.
- Les piles rechargeables ne doivent être rechargées que sous la surveillance d'un adulte.
- Les piles rechargeables doivent être enlevées de l'article avant d'être rechargées.
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées. Danger !
- Les piles abîmées ou qui fuient doivent être manipulées avec une extrême précaution et mises au rebut immédiatement selon les directives en vigueur. Porter alors des gants.
- En cas de contact avec l'acide des piles, laver l'endroit touché avec de l'eau et du savon. En cas de contact de l'acide de piles avec les yeux, laver les yeux avec de l'eau et consulter immédiatement un médecin !
- Le nettoyage et l'entretien incombant à l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Les piles ne doivent pas être avalées !

## Montage

### Montage de l'article

1. Enlever le matériel d'emballage.
2. Déplier les deux pieds jusqu'à ce que le « clic » des tiges de sécurité se fasse entendre (fig. B).
3. Placer l'article devant soi et tourner la vis de réglage de la résistance vers la droite pour augmenter la résistance et vers la gauche pour réduire la résistance (fig. C).

**Indication :** les signes + et - se trouvent sur la vis de réglage de la résistance pour régler la résistance. Le signe + sera utilisé pour augmenter la résistance et le signe - pour réduire la résistance.

### Pliage de l'article (fig. D)

1. Tourner l'article sur le côté.
2. Tirer sur l'anneau situé sur les pieds pour débloquent la tige de sécurité, puis replier les pieds l'un après l'autre vers l'intérieur.

### Réglage de la sangle de pédale (fig. E)

Les sangles de pédale sont prémontées sur les pédales. Il est possible de régler les sangles sur trois largeurs.

Pour cela, il faut un tournevis adapté.

1. Dévisser les deux vis avec un tournevis adapté et les sortir de la pédale et de l'extrémité de la sangle.
2. Choisir les trous de l'extrémité de la sangle pour la largeur souhaitée et insérer les deux vis dans les trous de l'extrémité de la sangle et de la pédale.
3. Visser à fond les vis avec un tournevis adapté. Régler les largeurs des deux sangles de pédale.

### Remplacement de la pile

**ATTENTION ! Respecter les instructions suivantes afin d'éviter des dommages mécaniques et électriques.**

#### **Danger !**

Une pile LR44 se trouve déjà dans l'article. La pile peut être remplacée si elle ne fonctionne plus.

1. Soulever l'écran sur le côté et le sortir prudemment (fig. F). La pile se trouve au dos de l'écran.

- Sortir prudemment la pile vide du compartiment à piles et la remplacer par une pile neuve (fig. G).

**Indication :** veiller à ce que la pile se trouve complètement dans son compartiment.

- Replacer les câblages et l'écran dans le logement.

**Indication :** veiller à ce que l'écran soit correctement replacé dans le logement.

## Consignes pour l'entraînement

Les exercices suivants ne représentent qu'un échantillon. D'autres exercices sont disponibles dans la littérature spécialisée correspondante.

- Échauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !
- Si possible, la première fois, faites-vous expliquer par un kinésithérapeute expérimenté comment exécuter correctement les exercices.
- Faites les exercices tant que vous vous sentez bien ou tant que vous pouvez les faire correctement.
- Portez des vêtements et des chaussures de sport confortables.
- Définissez-vous même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez lentement avec 2 à 3 exercices de 10 minutes chacun par semaine et augmentez progressivement la fréquence et l'intensité des exercices. Plus vous ferez les exercices fréquemment et régulièrement, plus vous vous sentirez bien et en forme.

### **Attention ! Évitez de vous entraîner avec trop d'intensité !**

- Si vous commencez l'entraînement, 2 - 3 minutes par exercice suffisent. Si vous vous entraînez tous les jours, vous pouvez augmenter cette durée à 5 - 10 minutes au bout d'une semaine environ. La durée maximale d'entraînement ne doit cependant pas dépasser une heure.
- Faites des pauses suffisamment longues entre les exercices et buvez suffisamment.

### **Attention !**

**En cas de douleurs ou de malaise, arrêtez immédiatement les exercices et contactez votre médecin.**

## Échauffement

Prenez suffisamment le temps de vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous quelques exercices simples à faire. Vous devriez répéter les exercices 2 à 3 fois chacun.

### Échauffement des muscles du cou et de la nuque

1. Tournez la tête lentement vers la gauche puis vers la droite.
2. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.
3. Ensuite, décrivez lentement des cercles avec votre tête, dans un sens puis dans l'autre.

### Échauffement des bras et des épaules

1. Décrivez des cercles avec vos deux épaules en même temps vers l'avant.
2. Changez de sens au bout d'une minute.
3. Ensuite, tirez les épaules vers les oreilles et laissez retomber les épaules.
4. Décrivez à tour de rôle avec votre bras gauche et votre bras droit des cercles en avant et, au bout d'une minute, en arrière.

**Important : n'oubliez pas de continuer à respirer tranquillement !**

### Échauffement des muscles des jambes

1. Mettez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe, avec le genou fléchi, à environ 20 cm du sol.
2. Avec le pied relevé, décrivez d'abord des cercles dans un sens, puis changez de sens au bout de quelques secondes.
3. Ensuite, changez de jambe et répétez l'exercice.
4. Levez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à ne pas lever les jambes trop haut de sorte à bien pouvoir garder l'équilibre.

## Utilisation

Placez l'article devant vous pour l'entraînement. Commencez par un entraînement et une résistance faciles. Pour cela, desserrez la vis de réglage de la résistance. Plus la vis de réglage de la résistance est serrée, plus il est difficile de faire tourner les pédales.

Commencez l'entraînement en phase d'échauffement par des mouvements lents et une résistance faible. Au bout de 5 à 10 minutes environ, augmentez le rythme et la résistance.

À la fin de l'entraînement, réduisez de nouveau le rythme et la résistance.

Après l'entraînement, effectuez des exercices d'étirement pour les muscles correspondants.

## Entraînement des jambes (fig. H)

Lors de cet exercice, le siège doit se trouver devant l'article de manière à ce que l'articulation des genoux soit ou reste toujours légèrement pliée en phase d'extension.

Veillez à vous asseoir de manière décontractée sur le siège et à ne pas vous pencher en arrière.

1. Placez l'article sur un sol plat, stable et antidérapant. Puis, asseyez-vous sur une chaise, devant l'article, le corps détendu et le dos droit.

**Consigne :** veillez à ce que la chaise soit stable et confortable.

2. Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la plante soit sollicitée au milieu.

3. Dirigez votre bassin vers l'avant et contractez les abdominaux. Gardez les abdominaux tendus en permanence pendant l'exercice.

4. Gardez le buste droit et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale.

5. Pédalez avec les pieds et évitez les écarts brusques vers l'intérieur et l'extérieur.

## Entraînement des bras (fig. I)

Lors de cet exercice, l'article doit se situer de manière à ce que le mouvement soit effectué à hauteur de la poitrine et du sternum ou sous les articulations des épaules. Veillez à ce que les articulations des coudes soient légèrement inclinées pendant les extensions.

1. Placez l'article devant vous sur une surface plane, stable et antidérapante (p. ex. sur une table) et asseyez-vous sur une chaise, le corps décontracté et le dos droit.
2. Écartez vos pieds de la largeur des hanches sur le sol et dirigez le bassin vers l'avant.
3. Contractez les abdominaux, redressez le buste et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Gardez les abdominaux tendus en permanence pendant ces deux exercices, les épaules restant alors abaissées.
4. Placez les paumes des mains sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les mains.
5. « Pédalez » avec les mains. Votre tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale. Veillez à ne pas trop tendre la tête.

## Fonction d'affichage de l'écran

L'écran possède différents modes d'affichage entre lesquels il est possible de naviguer en appuyant sur le bouton :

- SCAN : dans ce mode, les différents modes d'affichage sont indiqués à tour de rôle.
- TIME : dans ce mode, la durée de votre entraînement en cours vous est indiquée.
- CNT : dans ce mode, les tours effectués pendant l'entraînement en cours sont indiqués.
- CAL : dans ce mode, vos calories dépensées pendant l'entraînement en cours sont indiquées.

**Indication :** les calories dépensées ne sont qu'une valeur indicative et approximative.

- R.P.M. : dans ce mode, votre vitesse en tours par minute vous est indiquée.

**Indication :** en cas de non-utilisation, l'écran s'éteint automatiquement au bout de quatre minutes environ.

## Retour à zéro

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

## Étirement

Prenez suffisamment le temps de vous étirer après chaque entraînement. Pour cela, nous vous présentons ci-dessous un exercice simple à faire. Après l'entraînement, faites l'exercice d'étirement 1 fois par côté pendant 10 à 15 secondes.

## Muscles de la nuque

1. Mettez-vous debout, le corps détendu. Avec une main, tirez doucement votre tête d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre cou.

## Bras et épaules

1. Mettez-vous debout, les articulations des genoux légèrement pliées.
2. Placez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se trouve entre les omoplates.
3. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de côté et répétez cet exercice.

## Muscles des jambes

1. Mettez-vous droit debout et soulevez un pied du sol.
2. Décrivez des cercles dans un sens puis dans l'autre avec le pied.
3. Changez de pied au bout d'un moment.

**Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles.**

**Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.**

## Nettoyage et entretien

Nettoyer l'article avec un chiffon humide et un nettoyeur doux.


Attention ! Ne pas laisser l'humidité pénétrer dans l'écran. Pour ranger l'article, replier ses pieds comme décrit dans la section « Pliage de l'article ». Toujours ranger l'article dans un endroit sec. Pièces qui s'usent facilement : si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, cela signifie que la courroie de transmission est usée : l'article doit être remplacé.

## Mise au rebut

Éliminez l'article et le matériel d'emballage conformément aux directives locales en vigueur. Le matériel d'emballage tel que les sachets en plastique par exemple ne doivent pas arriver dans les mains des enfants. Conservez le matériel d'emballage hors de portée des enfants.




Ce produit est recyclable. Il est soumis à la responsabilité élargie du fabricant et est collecté séparément.

 Les appareils qui portent le symbole ci-contre ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous êtes dans l'obligation d'éliminer séparément les appareils électriques et électroniques usagés.

Informez-vous auprès de votre commune sur les possibilités d'élimination réglementée. Avant de mettre l'article au rebut, retirez la pile qui s'y trouve.

## Consignes pour l'élimination des piles

 **Attention !** Les piles sont des déchets spéciaux qui, conformément à la législation, ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères. Vous pouvez déposer gratuitement les batteries usagées dans les points de collecte communaux ou dans le commerce où des récipients de collecte spéciaux sont mis à disposition.

## Indications concernant la garantie et le service après-vente

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse. La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie. En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail. Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas. La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

## **Article L217-16 du Code de la consommation**

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

## **Article L217-4 du Code de la consommation**

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

## **Article L217-5 du Code de la consommation**

Le bien est conforme au contrat :

1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant :

- s'il correspond à la description donnée par le vendeur et possède les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
- s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;

2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

## **Article L217-12 du Code de la consommation**

L'action résultant du défaut de conformité se prescrit par deux ans à compter de la délivrance du bien.

## **Article 1641 du Code civil**

Le vendeur est tenu de la garantie à raison des défauts cachés de la chose vendue qui la rendent impropre à l'usage auquel on la destine, ou qui diminuent tellement cet usage que l'acheteur ne l'aurait pas acquise, ou n'en aurait donné qu'un moindre prix, s'il les avait connus.

## **Article 1648 1er alinéa du Code civil**

L'action résultant des vices rédhibitoires doit être intentée par l'acquéreur dans un délai de deux ans à compter de la découverte du vice.

Les pièces détachées indispensables à l'utilisation du produit sont disponibles pendant la durée de la garantie du produit.

IAN : 290203

 Service Belgique  
Tel. : 070 270 171  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)





Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product.

**Lees hiervoor deze gebruiksaanwijzing aandachtig door.** Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

1 x Mobiliteitstrainer met weerstandsschroef en display (inclusief batterij LR44)

1 x Gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Afmetingen: ca. 48 x 37 x 30 cm

Gewicht: ca. 2,4 kg

Materiaal: kunststof, staal



Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

Max. belastbaarheid: 100 kg

Apparaatklasse: HC (voor het gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C) / niet geschikt voor een therapeutische training  
Snelheidsonafhankelijk trainingsapparaat.

**WAARSCHUWING** – Dit stationaire trainingstoestel is niet geschikt voor doeleinden met hoge nauwkeurigheid.



Date de fabrication (Mois/Année) :

03/2018

## Voorgeschreven gebruik

Het artikel is niet voor commercieel gebruik bestemd. Het artikel is ontworpen voor particulier gebruik. Het artikel maakt het mogelijk om de armen en benen te trainen; uitgerust met een weerstandsschroef om de mobiliteit te verbeteren en te handhaven. Een geïntegreerd display geeft de trainingsprogressie aan. Door opvouwbare poten kan de mobiliteitstrainer opgeborgen en ook gemakkelijk weer gemonteerd worden.



## Veiligheidsinstructies

**Belangrijk: lees deze handleiding zorgvuldig en bewaar ze in elk geval!**

- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Zit tijdens de oefeningen ontspannen en rechtop met een rechte rug.
- Vervang defecte onderdelen van het artikel onmiddellijk en gebruik het artikel niet voordat het gerepareerd is.
- Neem in acht dat bij een ondeskundige of overmatige training de gezondheid in gevaar gebracht kan worden.
- Zet het artikel op een horizontale, vlakke ondergrond.
- Gebruik bij een gladde ondergrond een slijpvrije onderlegger.
- Let op de slijtage van onderdelen. Indien het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten en moet het artikel vervangen worden.
- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. H, I).
- Dit apparaat kan gebruikt worden door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben

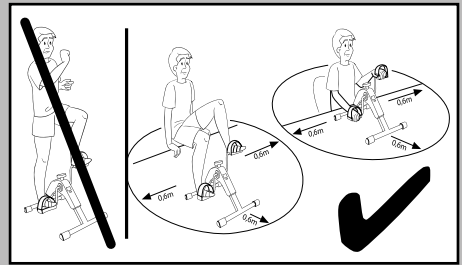
indien ze onder toezicht staan of met het oog op een veilig gebruik van het apparaat opgeleid werden en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruiksonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.

### **⚠ Levensgevaar!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speeltoestel! Vergewis u ervan dat personen, in het bijzonder kinderen, niet op het artikel gaan zitten of er zich aan optrekken. Het artikel kan omvallen.
- Het artikel is niet berekend op de belasting van het hele lichaamsgewicht.
- Kinderen mogen het artikel alleen onder toezicht gebruiken.
- Raadpleeg een arts voordat u het artikel begint te gebruiken of wanneer u zich onwel voelt.

### **⚠ Gevaar voor blessures!**

- Ga niet met uw volle lichaamsgewicht op het artikel staan. Het mag uitsluitend zoals in de handleiding beschreven gebruikt worden.



- Let vóór het gebruik van het artikel op de aangewezen stabiliteit!
- Plaats het artikel op een effen ondergrond.
- Let bij het uit- en dichtklappen van de poten in het bijzonder op uw vingers. Er bestaat gevaar voor blessures door kneuzingen.
- Let erop dat het artikel volledig uitgespannen is voordat u het artikel gebruikt.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk omdat anders de werking en de veiligheid in negatieve zin beïnvloed worden.
- Het artikel mag uitsluitend voor het voorziene doeleinde gebruikt worden.
- Raak na de toepassing de metalen onderdelen van het artikel in het bijzonder niet de pedaalarmen niet aan omdat ze tijdens het gebruik opwarmen.

## **⚠ Waarschuwing- instructies batterijen!**

- Gebruik uitsluitend batterijen van dezelfde fabrikant en van hetzelfde type.
- Verwijder de batterijen wanneer deze opgebruikt zijn of het artikel langere tijd niet gebruikt wordt.
- Nieuwe en gebruikte batterijen mogen niet samen gebruikt worden.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet gedemonteerd, niet in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Berg batterijen altijd buiten het bereik van kinderen op.
- Niet-herlaadbare batterijen mogen niet geladen worden.
- Opladbare batterijen mogen uitsluitend onder toezicht van volwassenen geladen worden.
- Opladbare batterijen dienen uit het artikel genomen te worden voordat ze geladen worden.
- De aansluitklemmen mogen niet kortgesloten worden. Gevaar!
- Ga met een beschadigde of uitlopende batterij uiterst voorzichtig om en voer deze onmiddellijk zoals voorgeschreven af. Draag daarbij handschoenen.
- Indien u met batterijzuur in aanraking komt, wast u het betreffende lichaamsdeel met water en zeep.

Geraakt er batterijzuur in uw oog, dan spoelt u het met water uit en begeeft u zich onmiddellijk naar uw arts om het te laten behandelen!

- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Batterijen mogen niet ingeslikt worden!

## **Montage**

### **Artikel opbouwen**

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Klap de beide poten uit elkaar totdat u hoort dat de veiligheidsspinnen vastklikken (afb. B).
3. Zet het artikel vóór u neer en draai de weerstandsschroef naar rechts om de weerstand te verhogen en naar links om de weerstand te verlagen (afb. C).

**Opmerking:** op de weerstandsschroef bevinden zich voor een aanpassing van de weerstand de tekens "+" en "-". De "+" staat voor een verhoging en de "-" voor een verlaging van de weerstand.

### **Artikel opvouwen (afb. D)**

1. Draai het artikel op zijn kant.
2. Trek aan de sleutelring van de poten om de veiligheidspin te lossen en klap de poten achtereenvolgens naar binnen.

### **Instellen van het pedaalriempje (afb. E)**

De pedaalriempjes zijn aan de pedalen vorengemonteerd. U hebt de mogelijkheid om de riempjes in drie wijdtes in te stellen.

Opmerking: daarvoor hebt u een passende schroevendraaier nodig.

1. Draai de twee schroeven met een passende schroevendraaier los en verwijder ze uit het pedaal en het riemeinde.
2. Selecteer de gaten van het riemeinde voor de gewenste wijde en steek de twee schroeven in de gaten van het riemeinde en van het pedaal.

3. Draai de schroeven met de passende schroevendraaier vast. Stel de wijdtes bij beide pedaalriempjes in.

## Batterij uitwisselen

**LET OP! Neem volgende aanwijzingen in acht om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.**

### **Gevaar!**

Er bevindt zich een batterij LR44 in het artikel. Indien de batterij niet meer functioneert, kunt u deze uitwisselen.

1. Licht het display aan de zijkant op en neem het voorzichtig af (afb. F). De batterij bevindt zich aan de rug van het display.
2. Schuif de lege batterij voorzichtig uit de batterijhouder en vervang deze door een nieuwe batterij (afb. G).

**Opmerking:** let erop dat de batterij zich compleet in haar houder bevindt.

3. Steek de kabelverbindingen en het display weer in de behuizing.

**Opmerking:** let erop dat het display weer correct in de houder zit.

## Trainingsinstructies

De hiernavolgende oefeningen vormen slechts een klein aantal van vele mogelijke oefeningen. Nog andere oefeningen vindt u in relevante vakliteratuur.

- Warm u vóór elke training goed op.
  - Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.
  - Laat zo mogelijk de correcte uitvoering van de oefeningen de eerste keer door een ervaren fysiotherapeut voordoen.
  - Doe de oefeningen hooguit zolang u zich goed voelt dan wel zolang u de oefening correct kunt doen.
  - Draag comfortabele sportkledij en gymschoenen.
  - Bepaal zelf de frequentie en intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer per week, telkens 10 minuten lang, en voer de frequentie en de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op.
- Hoe vaker en regelmatig u de oefeningen doet, hoe fitter en beter u zich voelt.

 **Let op! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!**

- Wanneer u met de training begint, volstaan 2-3 minuten per oefening. Bij een dagelijkse training kunt u de duur na ongeveer één week tot 5-10 minuten verlengen. De maximale trainingstijd mag echter niet meer dan 1 uur bedragen.
- Neem tussen de oefeningen door voldoende lange pauzes en drink genoeg.

### **Let op!**

**Bij klachten of wanneer u zich onwel voelt, beëindigt u onmiddellijk de oefeningen en contacteert u uw arts.**

## Opwarmen

Neem vóór elke training voldoende tijd om op te warmen. Hierna beschrijven wij in dit verband enkele eenvoudige oefeningen. U dient de betreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

### Opwarmen van de hals- en nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai daarna langzaam uw hoofd in eerste instantie in de ene, dan in de andere richting.

### Opwarmen van de armen en schouders

1. Draai uw schouders allebei gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na één minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders richting oren en laat uw schouders weer zakken.
4. Draai beurtelings uw linker- en rechterarm voorwaarts en na ca. 1 minuut achterwaarts.

**Belangrijk: vergeet niet, rustig verder te ademen!**

### Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en breng het andere been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens het ene en dan het andere been omhoog en zet ter plaatse enkele stappen.

Let erop dat u uw benen slechts zodanig omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt houden.

## Toepassing

Plaats het artikel voor de training vóór u. Begin met een lichte training en weerstand.

Draai daarvoor de weerstandsschroef los. Hoe vaster de weerstandsschroef gedraaid is, hoe moeilijker de pedalen te draaien zijn.

Begin de training tijdens de opwarmfase met langzame bewegingen en een geringe weerstand. Voer na ca. 5-10 minuten het tempo en de weerstand op. Verminder op het einde van uw training weer uw beweging en de weerstand. Na de training doet u rekoefeningen voor de betreffende spieren.

## Training van de benen (afb. H)

Bij deze oefening moet de stoel zodanig vóór het artikel staan, dat uw kniegewrichten tijdens de strekfase altijd lichtjes gebogen zijn resp. blijven.

Let erop dat u vrij op de stoel zit en niet achteroverleunt.

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

**Opmerking:** let erop dat de stoel stabiel en comfortabel is.

2. Zet uw voeten zodanig op de pedalen, dat de voetzolen in het midden belast worden.
3. Zet uw bekken voorwaarts overeind en span de buikspieren aan. Houd bij de oefening doorlopend de buikspieren op spanning.
4. Houd uw bovenlichaam rechtop en trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd ligt in het verlengde van de wervelkolom.
5. „Fiets“ met de voeten en vermijd daarbij uitwijkende bewegingen naar binnen en buiten.

## Training van de armen (afb. I)

Bij deze oefening moet het artikel zodanig staan, dat de beweging op borstbeen- en -hoogte resp. onder uw schoudergewrichten plaatsvindt. Let erop dat tijdens het stretchen de ellebooggewrichten lichtjes gebogen zijn.

1. Plaats het artikel vóór u op een vlak, stabiel en slipvrij oppervlak (bv. Op tafelhoogte) en ga ontspannen en rechtop met een rechte rug op een stoel zitten.
2. Zet uw voeten heupbreed uit elkaar op de vloer en richt het bekken voorwaarts.
3. Span de buikspieren aan, zet uw bovenlichaam rechtop en trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Houd bij de oefening doorlopend de buikspieren op spanning. Uw schouders blijven daarbij neer.
4. Leg uw handpalm zodanig op de pedalen, dat de pedaalus zich boven uw hand bevindt.
5. „Fiets“ met de handen. Uw hoofd bevindt zich in het verlengde van de wervelkolom. Let erop dat u uw hoofd niet overdreven veel strekt.

## Weergavefunctie display

Het display heeft verschillende weergavemodi, tussen welke u door het indrukken van de knop kunt wisselen:

- SCAN: in deze modus worden de verschillende weergavemodi afwisselend aangegeven.
- TIME: in deze modus wordt de duur van uw actuele training voor u aangegeven.
- CNT: in deze modus worden de tijdens de actuele training doorlopen rondjes aangegeven.
- CAL: in deze modus worden de door u tijdens de actuele training verbruikte calorieën aangegeven.

**Opmerking:** het verbruik van calorieën is daarbij slechts een globale richtwaarde.

- R.P.M.: in deze modus wordt de snelheid in toeren per minuut voor u aangegeven.

**Opmerking:** bij niet-gebruik schakelt het display na ca. vier minuten automatisch uit.

## Waarde op nul zetten

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

## Stretchen

Neem na elke training voldoende tijd om te stretchen. Hierna beschrijven wij voor u een eenvoudige oefening. Doe na de training de stretchoefening 1 keer per zijde à 10-15 seconden.

## Nekspieren

1. Neem een ontspannen houding aan. Trek uw hoofd met één hand zachtjes eerst naar links, dan naar rechts. Door deze oefening worden de zijkanten van uw hals gestretcht.

## Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de kniegewrichten zijn lichtjes gebogen.
2. Breng de rechterarm tot achter uw hoofd totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt.
3. Grijp met de linkerhand de rechterelleboog vast en trek deze naar achter.
4. Wissel van kant en herhaal de oefening.

## Beenspieren

1. Ga rechtop staan en haal één voet weg van de grond.
2. Draai langzaam eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Verander na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let erop dat uw dijbenen evenwijdig naast elkaar blijven. Het bekken schuift u daarbij naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.**

## Reiniging en verzorging


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

Let op! Laat geen vochtigheid het display binnendringen. Voor de opslag vouwt u de poten, zoals in de paragraaf „Artikel opvouwen“ beschreven op. Bewaar het artikel op een droge plaats.

Voor slijtage vatbare onderdelen: indien het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten. Het artikel moet uitgewisseld worden.


## Afvalverwerking

Voer het artikel en verpakkingsmaterialen in overeenstemming met actuele lokale voorschriften af. Verpakkingsmaterialen, zoals bv. foliezakjes, horen niet thuis in kinderhanden. Berg het verpakkingsmateriaal buiten het bereik van kinderen op.

 Apparaten die met het hiernaast afgebeelde symbool gemarkeerd zijn, mogen niet samen met het huisvuil afgevoerd worden. U bent verplicht, dergelijke oude elektrische en elektronische apparaten afzonderlijk af te voeren.

Gelieve bij uw gemeentebestuur naar de mogelijkheden van een reguliere afvalverwijdering te informeren. Verwijder de batterij uit het artikel vóór de afvoer.

## Verwijderingsmaatregelen batterijen

 **In acht nemen a.u.b.:** Omdat het bij batterijen om bijzonder afval gaat dat volgens de wet niet samen met het huisvuil afgevoerd mag worden. U kunt onbruikbare batterijen op de gemeentelijke inzamelpunten of in de handel afgeven. Hier staan speciale verzamelbakken ter beschikking.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs. De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie. In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde servicehotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten. Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan. De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen. Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 290203

 Service België  
Tel.: 070 270 171  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

 Service Nederland  
Tel.: 0900 0400223  
(0,10 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.nl](mailto:deltasport@lidl.nl)



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Artikel vertraut. **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.**

Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche.

Bewahren Sie diese Anleitung gut auf.

Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Artikels an Dritte ebenfalls mit aus.

## Lieferumfang (Abb. A)

1 x Mobilitätstrainer mit Widerstandsschraube und Display (inklusive Batterie LR44)

1 x Bedienungsanleitung

## Technische Daten

Maße: ca. 48 x 37 x 30 cm

Gewicht: ca. 2,4 kg

Material: Kunststoff, Stahl



Max. Benutzergewicht: 100 kg

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

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



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):

03/2018

## Bestimmungsgemäße Verwendung

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



## Sicherheitshinweise

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

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Sitzen Sie während der Übungen entspannt und aufrecht mit geradem Rücken.
- Tauschen Sie defekte Teile des Artikels sofort aus und benutzen ihn bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
- Stellen Sie den Artikel auf einen waagerechten, ebenen Untergrund.
- Verwenden Sie bei glattem Untergrund eine rutschhemmende Unterlage.
- Achten Sie auf den Verschleiß von Teilen. Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. H und I).

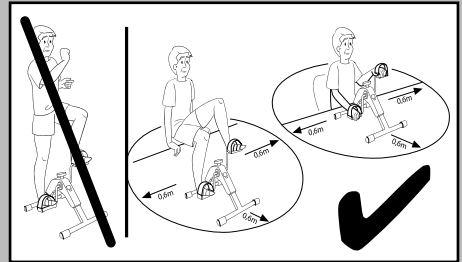
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerter physischer, sensorischer oder mentaler Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt 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.
- Der Artikel ist nicht für die Belastung des gesamten Körpergewichts konzipiert.
- Kinder sollten den Artikel nur unter Aufsicht benutzen.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit der Anwendung beginnen oder wenn Unwohlsein auftreten sollte.

### **⚠ Verletzungsgefahr!**

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



- Achten Sie vor der Benutzung des Artikels auf die richtige Stabilität!
- Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen Untergrund.
- Achten Sie beim Aus- und Zuklappen der Beine besonders auf Ihre Finger. Es besteht Verletzungsgefahr durch Quetschungen.
- Achten Sie darauf, dass der Artikel vollständig ausgespannt wurde, bevor Sie ihn benutzen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene Teile des Artikels sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Der Artikel darf nur zum vorgesehenen Zweck verwendet werden.



- Fassen Sie nach der Anwendung nicht die Metallteile des Artikels (besonders nicht die Pedalarmer) an, da sie sich bei der Anwendung erwärmen.

### **⚠ Warnhinweise Batterien!**

- Verwenden Sie nur Batterien vom gleichen Hersteller und vom gleichen Typ.
- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.
- Neue und gebrauchte Batterien dürfen nicht zusammen verwendet werden.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden.
- Aufladbare Batterien dürfen nur unter Aufsicht Erwachsener geladen werden.
- Aufladbare Batterien sind aus dem Artikel herauszunehmen bevor sie geladen werden.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden. Gefahr!

- Gehen Sie mit einer beschädigten oder auslaufenden Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig. Tragen Sie dabei Handschuhe.
- Wenn Sie mit Batteriesäure in Berührung kommen, waschen Sie die betreffende Stelle mit Wasser und Seife. Gelangt Batteriesäure in Ihr Auge, spülen Sie es mit Wasser aus und begeben Sie sich umgehend in ärztliche Behandlung!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Batterien dürfen nicht verschluckt werden!

## **Montage**

### **Artikel aufbauen**

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

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

### **Artikel zusammenklappen (Abb. D)**

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

## Einstellen der Pedalschlaufe (Abb. E)

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

Hinweis: Dazu benötigen Sie einen passenden Schraubendreher.

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

## Batterie austauschen

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

### Gefahr!

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

1. Hebeln Sie das Display an der Seite hoch und nehmen Sie es vorsichtig ab (Abb. F). Die Batterie befindet sich am Rücken des Displays.
2. Schieben Sie die leere Batterie vorsichtig aus der Batteriehalterung und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus (Abb. G).

**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass sich die Batterie komplett in ihrer Halterung befindet.

3. Stecken Sie die Kabelverbindungen und das Display wieder in das Gehäuse.

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

## Trainingshinweise

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

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.

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

### **Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!**

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

### **Achtung!**

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

## Aufwärmen

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

### **Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur**

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

## Aufwärmen der Arme und Schultern

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

**Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!**

## Aufwärmen der Beinmuskulatur

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

## Anwendung

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

## Beintraining (Abb. H)

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

1. Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen, stabilen und rutschfesten Boden und setzen Sie sich entspannt und aufrecht mit geradem Rücken vor den Artikel auf einen Stuhl.  
**Hinweis:** Achten Sie darauf, dass der Stuhl stabil und bequem ist.
2. Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass die Fußsohlen mittig belastet werden.
3. Richten Sie Ihr Becken nach vorne auf und spannen Sie die Bauchmuskulatur an. Halten Sie bei der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur auf Spannung.
4. Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
5. „Fahren“ Sie mit den Füßen Rad und vermeiden Sie dabei Ausweichbewegungen nach innen und außen.

## Armtraining (Abb. I)

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

1. Stellen Sie den Artikel vor sich auf einer ebenen, stabilen und rutschfesten Fläche auf (z. B. in Tischhöhe) und setzen Sie sich entspannt und aufrecht mit geradem Rücken auf einen Stuhl.
2. Stellen Sie Ihre Füße hüftbreit auseinander auf den Boden und richten Sie das Becken nach vorne.
3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, richten Sie Ihren Oberkörper auf und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Halten Sie bei der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur auf Spannung. Ihre Schultern bleiben dabei gesenkt.
4. Legen Sie Ihre Handfläche so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrer Hand befindet.
5. „Fahren“ Sie mit den Händen Rad. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Kopf nicht überstrecken.

## Anzeigenfunktion Display

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

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

**Hinweis:** Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefährender Richtwert.

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

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

## Werte auf Null setzen

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

## Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen.

Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 1 mal pro Seite à 10 - 15 Sekunden ausführen.

## Nackenkulatur

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

## Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.

4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

## Beinmuskulatur

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

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

## Reinigung und Pflege

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

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen. Für die Lagerung klappen Sie die Beine wie im Abschnitt „Artikel zusammenklappen“ beschrieben zusammen. Lagern Sie den Artikel an einem trockenen Ort. Verschleißanfällige Teile: Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen. Der Artikel muss ausgetauscht werden.

## Hinweise zur Entsorgung

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackungsmaterialien entsprechend aktueller örtlicher Vorschriften. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreikbaar auf.



Geräte die mit dem nebenstehenden Symbol gekennzeichnet sind, dürfen nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Sie sind verpflichtet, solche Elektro- und Elektronik-Altgeräte separat zu entsorgen. Informieren Sie sich bitte bei Ihrer Kommune über die Möglichkeiten der geregelten Entsorgung.

## Entsorgungsmaßnahmen

### Batterien



**Bitte beachten:** Bei Batterien handelt es sich um Sondermüll, der gemäß Gesetz nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Sie können ausgediente Batterien unentgeltlich bei den kommunalen Sammelstellen oder im Handel abgeben. Hier stehen spezielle Sammelbehälter bereit.

### Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

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

Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 290203

**DE** Service Deutschland  
Tel.: 0800-5435111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)

**AT** Service Österreich  
Tel.: 0820 201 222  
(0,15 EUR/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)

**CH** Service Schweiz  
Tel.: 0842 665566  
(0,08 CHF/Min.,  
Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)

