



3-IN-1-MOBILITÄTSTRAINER / 3-IN-1 MOBILITY TRAINER / VÉLO D'EXERCICE 3 EN 1

(DE) (AT) (CH)

3-IN-1-MOBILITÄTSTRAINER

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(FR) (BE)

VÉLO D'EXERCICE 3 EN 1

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

(PL)

TRENER MOBILNOŚCI 3 W 1

Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa

(SK)

TRÉNER MOBILITY 3 V 1

Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny

(DK)

311 MOBILITETSTRÆNER

Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger

(HU)

3 AZ 1-BEN MOBILIZÁCIÓS TRÉNER

Szerelési, használati és biztonsági tudnivalók

(GB) (IE)

3-IN-1 MOBILITY TRAINER

Assembly, operating and safety instructions

(NL) (BE)

3-IN-1 MOBILITEITSTRAINER

Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

(CZ)

TRENAŽÉR MOBILITY 3 V 1

Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny

(ES)

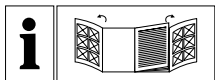
ENTRENADOR DE MOVILIDAD 3 EN 1

Instrucciones de montaje, de uso y de seguridad

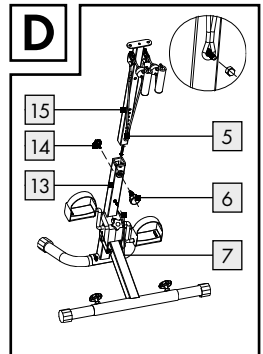
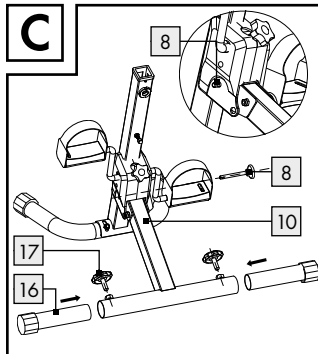
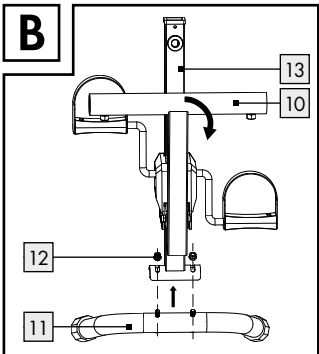
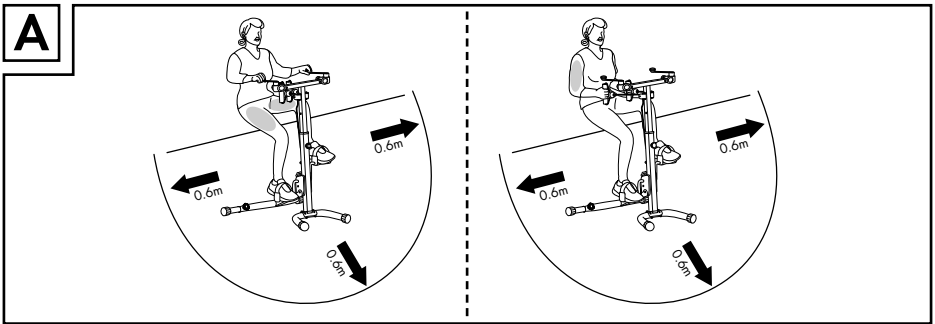
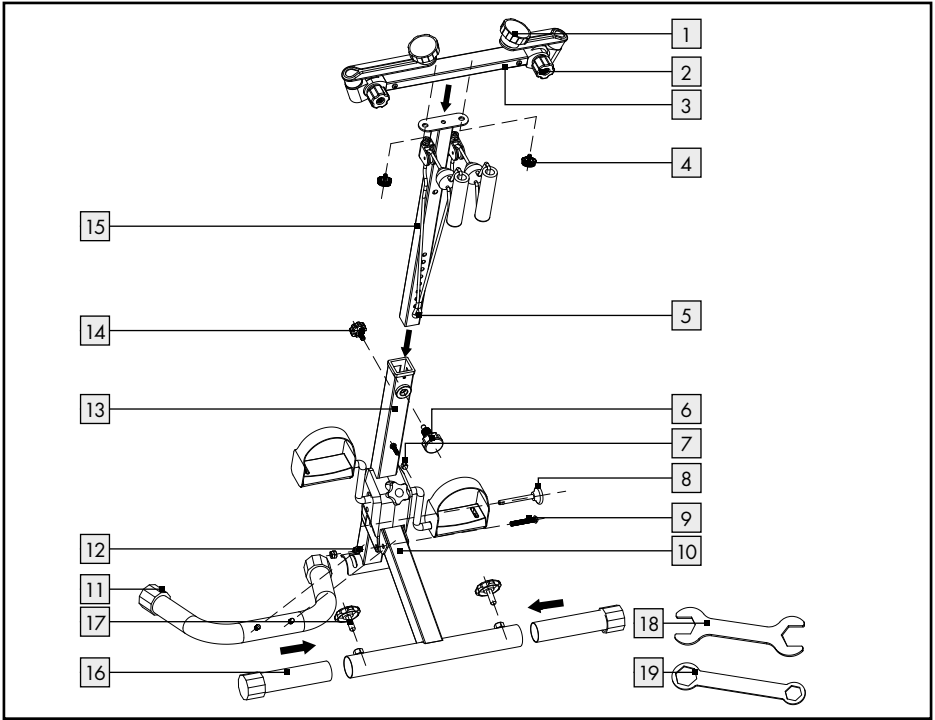
(IT)

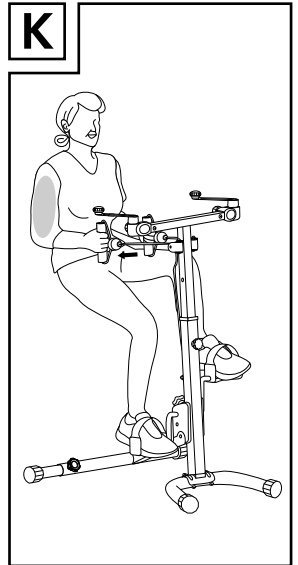
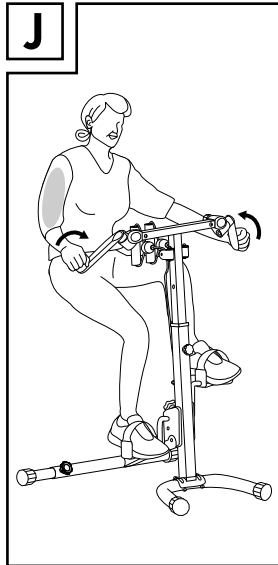
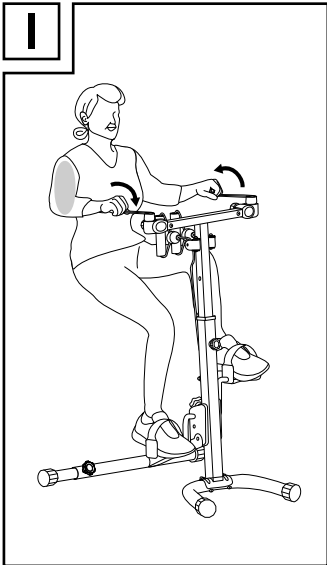
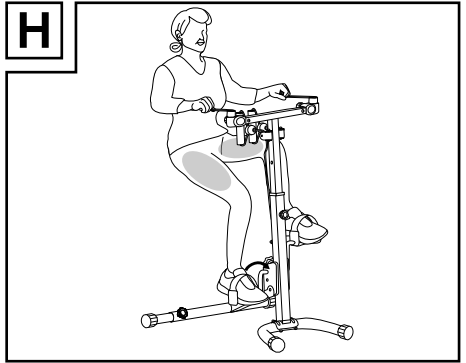
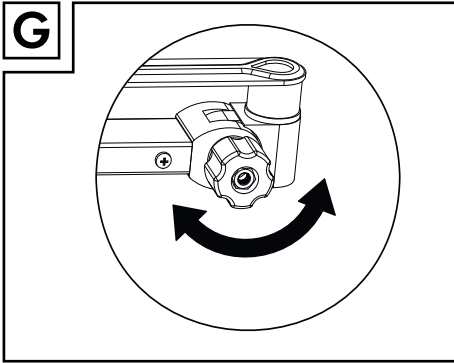
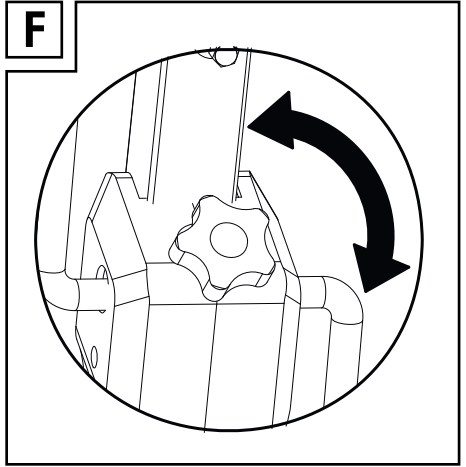
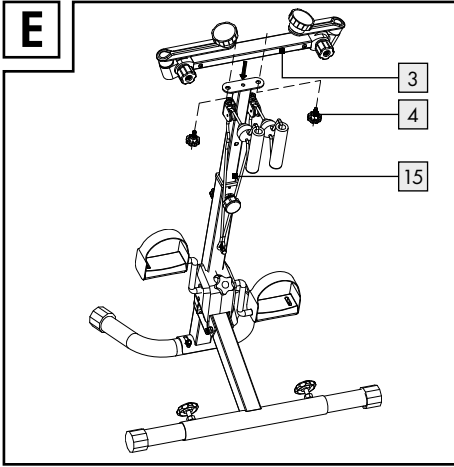
PEDALIERA MULTIFUNZIONE 3 IN 1

Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza



DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
GB/IE	Assembly, operating and safety instructions	Page	13
FR/BE	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	21
NL/BE	Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	30
PL	Wskazówki montażu, obsługi i bezpieczeństwa	Strona	38
CZ	Pokyny k montáži, obsluze a bezpečnostní pokyny	Strana	46
SK	Pokyny pre montáž, obsluhu a bezpečnostné pokyny	Strana	53
ES	Instrucciones de montaje, de uso y de seguridad	Página	61
DK	Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	69
IT	Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza	Pagina	77
HU	Szerelési, használati és biztonsági tudnivalók	Oldal	85





Legende der verwendeten Piktogramme	Seite	6
Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite	6
Lieferumfang/Teilebeschreibung.....	Seite	6
Technische Daten.....	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Montage	Seite	8
Pedalwiderstand einstellen.....	Seite	8
Griffwinkel einstellen.....	Seite	8
Übungsanleitung	Seite	9
Allgemeine Hinweise.....	Seite	9
Übungen.....	Seite	10
Reinigung und Pflege	Seite	11
Lagerung	Seite	11
Entsorgung	Seite	11
Garantie	Seite	12
Abwicklung im Garantiefall.....	Seite	12
Service.....	Seite	12

Legende der verwendeten Piktogramme



Sicherheitshinweise
Handlungsanweisungen

3-in-1-Mobilitätstrainer

● Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt ist ein Trainingsgerät für den Einsatz in privaten Haushalten. Es ist nicht für die Aufstellung und Nutzung in therapeutischen oder professionellen Fitnessstudios zugelassen. Das Produkt ermöglicht Ihnen ein individuelles Bewegungstraining für Arme und Beine. Nur für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren geeignet! Eine andere Verwendung des Produkts als die oben beschriebene oder eine Veränderung des Produkts ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Schäden am Produkt führen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Lieferumfang / Teilebeschreibung

- 2 x Drehknäuf **1**
- 2 x Dreheinheiten **2**

- 1 x Kurbelwelle **3**
- 2 x Regulierschraube M8 **4**
- 1 x Endschleufe des Widerstandsbands **5**
- 1 x elastischer Stopper **6**
- 1 x Verschlussschraube M6 **7**
- 1 x Schraube M8x60 **8**
- 1 x Sechskantschraube M8x65 **9**
- 1 x hintere Stange **10**
- 1 x vordere Gabel **11**
- 2 x Flanscmuttern **12**
- 1 x Haupttrahmen **13**
- 1 x Regulierschraube M38 **14**
- 1 x höhenverstellbarer Zylinder **15**
- 2 x Verlängerungsstange (für hintere Stange) **16**
- 2 x Regulierschraube M10 **17**
- 1 x Schraubenschlüssel **18**
- 1 x Ringschlüssel **19**
- 1 x Montage- und Bedienungsanleitung

● Technische Daten

- Maße: ca. 62 x 54 x 89-105 cm
- Gewicht: ca. 6,6 kg
- 8-fach höhenverstellbar: ca. 89-105 cm
- Max. Traglast: 110 kg

Normen: EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 HEIMGEBRAUCH - Klasse HC (H: Heimgebrauch; C: niedrige Genauigkeit)



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!

⚠️ WARNUNG! Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Hochpräzisionszwecke geeignet.

■ **⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**



Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungs-

gefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern. Dieses Produkt ist kein Spielzeug!

⚠ VORSICHT! Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!


⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR! Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR! Nehmen Sie keine Veränderungen des Produkts während des Trainings vor.

- Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Produkt zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten während des Trainings Schmerzen auftreten, ist dieses sofort zu unterbrechen und ein Arzt aufzusuchen.
- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn immer sorgfältig auf.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben langsam und ruhig aus.
- Achten Sie auf gleichmäßiges Aus- und Einatmen und Vermeiden Sie eine Pressatmung.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen und ruckfreien Bewegungsablauf.
- Achten Sie bei allen verstellbaren Teilen auf die maximale Position, auf die sie eingestellt werden können.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß

und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.

- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6 m verbleiben (siehe Abb. A).

-  **VORSICHT!** Überlasten Sie das Produkt nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 110 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und/ oder Sachschäden die Folgen sein.

⚠ WARNUNG! Zu häufiges oder vom Trainingsplan abweichendes Training kann die Gesundheit gefährden.

⚠ WARNUNG! Ihre Füße MÜSSEN so auf die Pedale gestellt werden, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.

- Verwenden Sie das Produkt nur auf ebenem Boden, um die Standsicherheit des Produkts nicht zu beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen.
- Kontrollieren Sie das Produkt vor jeder Verwendung aufmerksam auf eventuelle Beschädigungen oder lose Verbindungen. Nehmen Sie das Produkt im Falle von Beschädigungen nicht in Gebrauch. Lose Verbindungen müssen umgehend wieder befestigt werden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch des Produkts sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie an Krankheiten, Krämpfen, Übelkeit oder Brustschmerzen leiden.
- Benutzen Sie das Produkt nicht während der Schwangerschaft.
- Absolvieren Sie vor Beginn des Trainings grundsätzlich leichte Aufwärmübungen.
- Prüfen Sie Produkt und Zubehör regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung (z. B. Verbindungen).
- **VORSICHT:** Einige Bauteile könnten sich abnutzen.
- Setzen Sie sich nicht auf das Produkt oder verwenden es als Stuhl.

- Räumen Sie Produkt und Zubehör immer aus dem Weg, wenn Sie es nicht verwenden, um Stolpergefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass nicht verwendete Bauteile nicht in Ihrem Trainingsbereich liegen.
- Achten Sie beim Auf- und Zusammenklappen besonders auf Ihre Finger. Es besteht die Gefahr, dass Sie sich die Finger einklemmen.

● **Montage**

- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.
- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6 m verbleiben (siehe Abb. A).
- Es wird empfohlen, eine Trainingsmatte oder einen Teppich unter das Produkt zu legen, um ein Verrutschen des Produkts während der Benutzung zu verhindern.

Schritt 1 (siehe Abb. B)

- Stecken Sie die vordere Gabel **11** in den Hauptrahmen **13** entsprechend der Pfeilrichtung (siehe Abb. B).
- Ziehen Sie dann die Flanschnuttern **12** mit einem Schraubenschlüssel **18** oder Ringschlüssel **19** fest.
- Setzen Sie die hintere Stange **10** so ab, dass sie parallel zur vorderen Gabel **11** liegt.

Schritt 2 (siehe Abb. C)

- Stecken Sie die Schraube **8** in das entsprechende Loch (siehe Abb. C).
- Ziehen Sie Schraube **8** mit einem Schraubenschlüssel **18** oder Ringschlüssel **19** fest.
- Setzen Sie zwei Verlängerungsstangen **16** auf jeder Seite der hinteren Stange **10** ein und ziehen Sie sie mit den entsprechenden Regulierschrauben **17** fest.

Schritt 3 (siehe Abb. D)

- Setzen Sie den höhenverstellbaren Zylinder **15** entsprechend der Pfeilrichtung (siehe Abb. D) in den Hauptrahmen **13** ein.
- Stellen Sie sicher, dass die Löcher am höhenverstellbaren Zylinder **15** mit den Löchern am Hauptrahmen **13** ausgerichtet sind.
- Schrauben Sie anschließend die Regulierschraube **14** ein und befestigen Sie diese.
- Schrauben Sie den elastischen Stopper **6** auf den Hauptrahmen **13**.
- Haken Sie die Endschlaufe des Widerstandsbandes **5** in die Schraube M6 des Hauptrahmens **13** ein und ziehen Sie sie mit der Verschlusschraube M6 **7** fest.

Schritt 4 (siehe Abb. E)

- Schrauben Sie die Innensechskantschraube mit Unterlegscheibe aus dem höhenverstellbaren Zylinder **15** heraus (siehe Abb. E).
- Verbinden Sie dann die Kurbelwelle **3** und den höhenverstellbaren Zylinder **15** mit der Regulierschraube **4**.

● **Pedalwiderstand einstellen**

- Der Tretwiderstand lässt sich neben dem Pedal durch Drehen des Einstellrades einstellen (siehe Abb. F).

● **Griffwinkel einstellen**

- Der Griffwinkel lässt sich für verschiedene Übungen einstellen. Um den Griffwinkel einzustellen, lösen Sie die Dreheinheiten **2** an den beiden Griffenden.
- Stellen Sie den Winkel ein und ziehen Sie die Dreheinheiten **2** wieder fest (siehe Abb. G).

● Übungsanleitung

● Allgemeine Hinweise

- Legen Sie ggf. ein Tagebuch über die von Ihnen ausgeführten Übungen an, um Ihr Trainingsprogramm zu überwachen.
- Nehmen Sie sich nach den Trainingseinheiten 5–10 Minuten Zeit zum Entspannen und trinken Sie ausreichend, um die verlorene Flüssigkeitsmenge auszugleichen.
- Benutzen Sie etwas Massagecreme oder -öl, um die beanspruchten Muskelpartien einzureiben. Dies fördert die Durchblutung, verhindert Muskelkater und hält die Muskeln geschmeidig.
- Ziehen Sie einen Trainingsanzug an, um eine zu schnelle Abkühlung zu vermeiden.

Bitte beachten Sie folgende wichtige Hinweise, wenn Sie Ihr Produkt montiert haben und für das erste Training bereit sind. Grundsätzlich gliedert sich eine Übung nach dem folgenden Schema:

Aufwärmen => Training => Dehnen => Entspannen

1. Aufwärmen

⚠️ WARNUNG! Wenn Sie ungenügend aufgewärmt sind, können Verletzungen auftreten.

- Führen Sie vor Beginn des eigentlichen Trainings immer mindestens 5 bis 10 Minuten lang einige Lockerungsübungen durch.

Hinweis: Ein paar Minuten auf der Stelle zu gehen oder zu marschieren ist eine gute Möglichkeit, sich aufzuwärmen. Gehen Sie es langsam an, denken Sie daran, es handelt sich nur um eine Aufwärmübung. Sie können zur Aufwärmung auch die Arme vorsichtig schwingen oder einige Sidesteps durchzuführen. Fahren Sie nach etwa 5 Minuten mit den Dehnübungen fort.

Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen

- Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5-mal. Kreisen Sie den Kopf langsam, erst in die eine, dann in die andere Richtung.

Arme und Schultern aufwärmen

Lassen Sie beide Schultern gleichzeitig nach vorne kreisen. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung. Ziehen Sie dann die Schultern zu den Ohren hoch und lassen Sie die Schultern wieder fallen. Kreisen Sie mit dem rechten und linken Arm abwechselnd vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

Beinmuskulatur aufwärmen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie etwa 20 cm über den Boden. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle.

2. Training

- Trainieren Sie stets so, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen können.
- Kontrollieren Sie die Belastung über Ihre Pulsfrequenz. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

Trainingshäufigkeit

Anfänger sollten 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche durchführen. Fortgeschrittene können das Trainingsaufkommen auf 3- bis 6-Mal pro Woche steigern.

Trainingsintensität

Hinweis: Falsches und übertriebenes Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass Sie alle Übungen ohne Schmerzen durchführen.
- Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen auftreten.

3. Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit, um sich zu dehnen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen einmal für 10 bis 15 Sekunden auszuführen.

Nackenmuskulatur dehnen

- 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 Nackens gedehnt.

Arm- und Schultermuskulatur dehnen

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

Beinmuskulatur dehnen

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

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

4. Entspannen

- Beachten Sie, dass auf die Anspannung des Trainings stets eine Entspannungsphase folgen muss.
- Achten Sie in den Entspannungsphasen darauf, dass Ihr Körper nicht auskühlt.
- Führen Sie die Übungen ggf. auf einer Decke durch, mit welcher Sie sich anschließend in den Entspannungsphasen wärmen können.

● Übungen

- Sitzen Sie während der Übungen aufrecht und entspannt mit geradem Rücken. Es ist wichtig, dass Sie die Füße so auf die Pedale stellen, dass Sie Druck auf die Mitte der Sohlen ausüben. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Platzieren Sie das Produkt vor sich. Beginnen Sie mit leichtem Training und geringem Widerstand. Lösen Sie dazu den Widerstandsring **5**.

Je mehr Sie den Widerstandsring **5** anziehen, desto schwieriger ist es, die Pedale zu bewegen.

- Beginnen Sie Ihr Training mit langsamen Bewegungen und geringem Widerstand.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand nach 5 bis 10 Minuten.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand am Ende der Trainingseinheit wieder.

Beintraining (siehe Abb. H)

- Bei dieser Übung muss der Stuhl so vor das Produkt gestellt werden, dass Ihre Knie in der Streckphase immer leicht gebeugt bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie ohne Stütze auf dem Stuhl sitzen und sich nicht zurücklehnen (siehe Abb. H).
- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Halten Sie den Oberkörper aufrecht und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Radeln Sie mit den Füßen und vermeiden Sie Ausweichbewegungen nach innen und außen. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

Armtraining (Taichi) (siehe Abb. I)

- Bei dieser Übung muss der Stuhl so vor das Produkt gestellt werden, dass Ihre Knie in der Streckphase immer leicht gebeugt bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie ohne Stütze auf dem Stuhl sitzen und sich nicht zurücklehnen (siehe Abb. I).
- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.

- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Legen Sie die Handflächen auf die Drehknöpfe und halten Sie sie fest.
- Schwingen Sie einen Arm im Uhrzeigersinn und den anderen Arm gegen den Uhrzeigersinn wie beim Taichi. Wechseln Sie nach einem Satz die Richtung.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

Armtraining (Hand-Radfahren) (siehe Abb. J)

- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Legen Sie die Handflächen auf die Drehknöpfe und halten Sie sie fest.
- Schwenken Sie beide Arme 10- bis 15-mal im Uhrzeigersinn und umgekehrt.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie die Übung in drei Übungssätzen.

Übung mit dem Gummiband (siehe Abb. K)

- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Halten Sie die Fitnessbänder mit angewinkelten Armen parallel zu Ihren Schultern.

- Spannen Sie Ihre Arm- und Bauchmuskeln an. Drücken Sie die Fitnessbänder gerade, so dass sich die Griffe berühren, und halten Sie die Position kurz.
- Halten Sie während der Übung die Schultern unten und die Ellbogen leicht gebeugt.
- Senken Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen auf der Metalloberfläche mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.
- Wenn das Produkt keine Trittfestigkeit mehr bietet, ist der Antriebsriemen verschlissen. Das Produkt muss ausgetauscht werden.

● Lagerung

- Eine nicht sachgemäße Lagerung des Produkts kann zu frühzeitigem Verschleiß und Beschädigung des Produkts führen, was Verletzungen und/oder Sachschäden zur Folge haben kann.
- Lagern Sie das trockene und saubere Produkt bei Nichtbenutzung immer bei Raumtemperatur.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

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



Das Produkt inkl. Zubehör und die Verpackungsmaterialien sind recyclebar und unterliegen einer erweiterten Herstellerverantwortung. Entsorgen Sie diese getrennt, den abgebildeten Info-tri (Sortierinformation) folgend, für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen. Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an

zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

● **Abwicklung im Garantiefall**

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

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 422960_2204) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● **Service**

ⓁⒹⒺ **Service Deutschland**

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

ⓁⒹⒶ **Service Österreich**

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

ⓁⒹⒽ **Service Schweiz**

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

List of pictograms used	Page 14
Introduction	Page 14
Intended use.....	Page 14
Scope of delivery/Description of parts	Page 14
Technical data.....	Page 14
Safety instructions	Page 14
Installation	Page 16
Adjust pedal resistance.....	Page 16
Adjust grip angle.....	Page 16
Exercise instructions	Page 16
General information.....	Page 16
Exercises	Page 18
Cleaning and care	Page 19
Storage	Page 19
Disposal	Page 19
Warranty	Page 19
Warranty claim procedure.....	Page 20
Service	Page 20

List of pictograms used



Safety information
Instructions for use

3-in-1 Mobility Trainer








● Introduction













We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

● Intended use

This product is intended to be a piece of training equipment for use in private households. It is not approved for installation and use in therapeutic or professional gyms. This product enables you to train your arms and legs. Suitable only for adults and those aged over 14. Any use of the product other than that described above or any alteration to the product is not allowed and can lead to injuries and/or damage to the product. The manufacturer does not assume any liability for damage arising from improper use. The product is not designed for commercial use.

● Scope of delivery/ Description of parts

- 2 x Rotary knob 
- 2 x Rotation unit 
- 1 x Crankshaft 
- 2 x Regulating Screw M8 
- 1 x Resistance band end loop 
- 1 x Elastic stopper 
- 1 x Cap of screw M6 

- 1 x Bolt M8x60 
- 1 x Hexagon bolt M8x65 
- 1 x Rear rod 
- 1 x Forward fork 
- 2 x Flange nut 
- 1 x Main frame 
- 1 x Regulating screw M38 
- 1 x Adjustable plunger 
- 2 x Extension tubes for the rear rod 
- 2 x Regulating Screw M10 
- 1 x Wrench 
- 1 x Nut Driver 
- 1 x Set of installation instructions and instructions for use

● Technical data

- Dimensions: approx 62 x 54 x 89–105 cm
- Weight: approx 6.6 kg
- 8-fold height adjustment: approx. 89–105 cm
- Max. permitted body weight: 110 kg


Standard: EN ISO 20957-1:2013 and EN ISO20957-5:2016 HOME USE - Class HC (H: home use; C: low accuracy)



Safety instructions

PLEASE READ THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS BEFORE USING THE PRODUCT! PLEASE KEEP THE ASSEMBLY INSTRUCTIONS IN A SAFE PLACE!

⚠ WARNING! Class B and Class C crank training equipment are not suitable for high accuracy purposes.

-  **⚠ WARNING! DANGER TO LIFE AND DANGER OF ACCIDENTS FOR INFANTS AND CHILDREN!** Never leave children alone and unsupervised with the packaging material. Danger of suffocation. Always keep children away from the product. This product is not a toy!

⚠ CAUTION! Do not leave children alone and unsupervised! The product is not a climbing frame or toy!

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Make sure that all parts are undamaged and correctly assembled. Improper assembly may result in injury. Damaged parts could adversely affect safety and function.

⚠ CAUTION! RISK OF INJURY! Never undertake any changes to the product while exercising.

- Children or persons who lack the knowledge or experience to use the product or whose physical, sensory or intellectual capacities are limited must never be allowed to use the product without supervision or instruction by a person responsible for their safety. Children must never be allowed to play with the product.
- Before beginning training, have your doctor carry out a general medical check-up and clarify any possible heart, circulatory or orthopaedic problems.
- Wrong and excessive training can endanger your health. If you feel any pain while exercising, you should stop immediately and consult a doctor.
- Wear comfortable sports or leisurewear.
- Before starting to exercise with the product, you must always carefully warm up.
- Carry out the exercises described slowly and calmly.
- Make sure you breathe in and out evenly and avoid forced respiration.
- Make sure your movements are smooth and not jerky.
- For all adjustable parts be aware of the maximum position to which they can be adjusted.
- To set it up, choose a place that provides enough place for assembly and exercising. The area chosen should measure at least 2 x 2 m and should be well ventilated. The subsurface must be level and even. Check that it has a secure footing.
- A free area of not less than 0.6 m shall remain around the training area in the directions from which the equipment is accessed (see fig. A).



CAUTION! Never overload the product. The user's body weight should not exceed 110kg. This could result in injuries and/or damage to property.

⚠ WARNING! Exercising too frequently or exercise that deviates from the exercise plan could endanger your health.

⚠ WARNING! Your feet **MUST** place on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.

- Only use the product on a level floor in order not to impair the stability of the product.
- Do not use the product in areas that can be freely accessed by anyone at any time.
- Prior to every use, check carefully for any possible damage or loose connections. On no account should you use the product if there is any damage. Loose connections must be tightened immediately.
- Damage to your health cannot be excluded if the product is used improperly.
- Before starting to exercise, consult a doctor.
- Do not use the product if you suffer from illnesses, cramps, nausea or chest pains.
- Do not use the product during pregnancy.
- You must do some light warm-up exercises before you start exercising.
- The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear (e.g. connection points).
- **ATTENTION:** Components most susceptible to wear.
- Do not sit down or lean on the product or do not use as a chair.
- Store the product inaccessible when it is not used (risk of stumbling).
- Any of the adjustment devices that could interfere with the user's movement should not be left projecting.
- Be careful of your fingers when unfolding and folding. Fingers may become trapped.

● Installation

- To set it up, choose a place that provides enough place for assembly and exercising. The area chosen should measure at least 2 x 2 m and should be well ventilated. The subsurface must be level and even. Check that it has a secure footing.
- A free area of not less than 0.6 m shall remain around the training area in the directions from which the equipment is accessed (see fig. A).
- It is recommended to place a training mat or rug under the product to prevent the product from slipping during use.

Step 1 (see fig. B)

- Insert the forward fork [11] into the main frame [13] according to the arrow direction (see fig. B).
- Then tighten the flange nut [12] with a wrench [18] or nut driver [19].
- Put the rear rod [10] down, so that it is parallel with the forward fork [11].

Step 2 (see fig. C)

- Insert the bolt [8] into the relative hole (see fig. C).
- Tighten the bolt [8] with a wrench [18] or nut driver [19].
- Insert 2 extensions tubes [16] on each side of the rear rod [10], tightened with corresponding screws [17].

Step 3 (see fig. D)

- Put the adjustable plunger [15] into the main frame [13] according to the arrow direction (see fig. D).
- Make sure that the holes at the adjustable plunger [15] are aligned with the holes at the main frame [13].
- Then screw the regulating screw [14] and fasten.
- Screw the elastic stopper [6] on the main frame [13].
- Hook the resistance band end loop [5] on the screw M6 of main frame [13] and tighten with its cap screw M6 [7].

Step 4 (see fig. E)

- Unscrew the socket head screw with washer out of the adjustable plunger [15] (see fig. E).
- Then connect the crankshaft [3] and the adjustable plunger [15] with the regulating screw [4].

● Adjust pedal resistance

- The pedaling resistance can be adjusted next to the pedal by turning the adjusting wheel (see fig. F).

● Adjust grip angle

- The grip angle can be adjusted for different exercises. To adjust the handle angle, simply loosen the rotation units [2] on the two handle ends.
- Adjust the angle and tighten the rotation units [2] again (see fig. G).

● Exercise instructions

● General information

- If necessary, keep a log of the exercises you perform in order to monitor your training programme.
- Take 5–10 minutes to relax after training sessions and drink plenty of water to restore lost fluids.
- Rub some massage lotion or oil into the muscles you have exercised. This will promote circulation, prevent sore muscles and keep muscles flexible.
- Wear a tracksuit to prevent the body from cooling down too quickly.

Please follow the important instructions below once you have assembled the product and are ready to begin training. One exercise session should comprise the following routine:

Warm up => Training => Stretching => Relax

1. Warm up

⚠ WARNING! Injuries can occur if you do not warm up adequately.

- Before beginning each training session, spend at least 5 to 10 minutes carrying out some exercises to loosen up your muscles.

Note: Walking or marching on the spot for a few minutes is a good way to warm up. Move slowly, and remember that this is just a warm-up exercise. You can also carefully swing your arms or perform a few side steps as part of your warm up. After around 5 minutes, proceed with the stretching exercises.

Warming up neck muscles

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

Warming up arms and shoulders

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

Warming up leg muscles

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

2. Training

- Always train at a level where you are able to breathe comfortably and evenly.
- Monitor your exertion by your pulse rate. If necessary, consult your physician.

Training frequency

Beginners should carry out 1 to 2 training sessions per week. Advanced users can increase their training frequency to 3 to 6 times per week.

Training intensity

NOTE: Training incorrectly and excessively can be harmful to your health.

- You should never feel pain while performing the exercises.
- Immediately stop training and consult a doctor if you feel any pain.

3. 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 once on each side for 10–15 seconds.

Neck muscles

- 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

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



Leg muscles

- Stand up straight and lift one foot off the ground. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other. 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.

4. Relaxing

- Make sure that you always take time to relax after the exertion of a training session.
- Make sure that your body does not cool down while relaxing.
- If necessary, perform the exercises on a blanket which you can then use to keep warm while relaxing.

● Exercises

- During the exercises sit upright and relaxed with a straight back. Your feet **MUST** place on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.
- Place the product 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 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.

Leg training (see fig. H)

- For this exercise the chair must be placed in front of the product 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 (see fig. H).
- Place the product 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 product.
- Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.
- Tip your pelvis forwards and tense your abdominal muscles. Keep your abdominal muscles tensed throughout the exercise.
- Keep your upper body upright and pull your shoulder blades to your spine. Your head should form the extension of your spine.
- Cycle with your feet and avoid evasive movements inwards and outwards. Repeat the exercise 10 to 15 times in three exercise sets.

Arm training (Taichi) (see fig. I)

- For this exercise the chair must be placed in front of the product 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 (see fig. I).

- Place the product 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 product.
- Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.
- Place the palms of your hands on the rotatory knobs and hold tight.
- Swing one arm in clockwise and other arm in anti-clockwise for 10–15 times like Taichi. After 1 set, vice versa, keeping one arm in clockwise and other arm in anti-clockwise.
- Keep your upper body upright and pull your shoulder blades to your spine. Your head should form the extension of your spine.
- Repeat the exercise 10 to 15 times in three exercise sets.

Arm training (Hand cycling) (see fig. J)

- Place the product 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 product.
- Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.
- Place the palms of your hands on the rotatory knobs and hold tight.
- Swing both arms in clockwise for 10–15 times; and vice versa, swing both arms in anti-clockwise for 10–15 times.
- Keep your upper body upright and pull your shoulder blades to your spine. Your head should form the extension of your spine.
- Repeat the exercise 10 to 15 times in three exercise sets.

Elastic band exercise (see fig. K)

- Place the product 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 product.

- Place your feet on the pedals so that pressure is placed on the centre of the soles. This is to make sure the product is steady on the floor.
- Hold the fitness bands with bent arms parallel to your shoulder.
- Tense your arm and stomach muscles. Push the fitness bands straight, so that the handles are touching, and briefly hold the position.
- During the exercise, keep your shoulders down and your elbows slightly bent.
- Lower your arms back to the starting position.
- Repeat the exercise 10 to 15 times in three exercise sets.

● Cleaning and care

- Use a dry, lint-free cloth when you are cleaning or polishing the product.
- Remove any stubborn dirt on the metal surfaces using a moist cloth.
- Never use caustic cleaners. The product material may otherwise be damaged.
- If the product is no longer offering any step resistance, then the drive belt is worn. The product must be replaced.

● Storage

- Improper storage of the product may result in premature wear and damage to the product, which may result in personal injury and/or property damage.
- Always store the dry and clean product at room temperature when not in use.
- When storing the product, protect it from extreme temperatures, sun and moisture.

● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.



The product incl. accessories and packaging materials are recyclable and are subject to extended producer responsibility. Dispose them separately, following the illustrated Info-tri (sorting information), for better waste treatment. The Triman logo is valid in France only.

● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of material or manufacturing defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. The warranty period begins on the date of purchase. Keep the original sales receipt in a safe location as this document is required as proof of purchase.

Any damage or defects already present at the time of purchase must be reported without delay after unpacking the product.

Should the product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you. The warranty period is not extended as a result of a claim being granted. This also applies to replaced and repaired parts.

This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty covers material or manufacturing defects. This warranty does not cover product parts subject to normal wear and tear, thus considered

consumables (e.g. batteries, rechargeable batteries, tubes, cartridges), nor damage to fragile parts, e.g. switches or glass parts.

● Warranty claim procedure

To ensure quick processing of your case, please observe the following instructions:

Please have the till receipt and the item number (IAN 422960_2204) available as proof of purchase.

You will find the item number on the rating plate, an engraving on the front page of the instructions for use (bottom left), or as a sticker on the rear or bottom of the product.

If functional or other defects occur, please contact the service department listed either by telephone or by e-mail.

You can return a defective product to us free of charge to the service address that will be provided to you. Ensure that you enclose the proof of purchase (till receipt) and information about what the defect is and when it occurred.

● Service

GB Service Great Britain

Tel.: 0800 0569216

E-Mail: owim@lidl.co.uk

IE Service Ireland

Tel.: 1800 200736

E-Mail: owim@lidl.ie

Légende des pictogrammes utilisés	Page 22
Introduction	Page 22
Utilisation conforme	Page 22
Fourniture/description des pièces.....	Page 22
Caractéristiques techniques.....	Page 22
Consignes de sécurité	Page 22
Montage	Page 24
Ajuster la résistance de pédale.....	Page 24
Réglage d'angle de poignée	Page 24
Instructions concernant les exercices	Page 24
Généralités	Page 24
Exercices.....	Page 26
Nettoyage et entretien	Page 27
Entreposage	Page 27
Mise au rebut	Page 27
Garantie	Page 28
Faire valoir sa garantie.....	Page 29
Service après-vente	Page 29

Légende des pictogrammes utilisés



Consignes de sécurité
Instructions de manipulation

Vélo d'exercice 3 en 1

● Introduction

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

Le produit est un appareil d'entraînement destiné à un usage domestique. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness professionnels. Le produit permet un entraînement individuel des bras et des jambes. Ce produit est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Toute utilisation autre que celle décrite ou toute modification du produit n'est pas autorisée et peut occasionner des blessures et/ou un endommagement du produit. Le fabricant n'endosse aucune responsabilité en cas de dommages causés par une utilisation inappropriée. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Fourniture/description des pièces

- 2 boutons rotatifs 1
- 2 unités de rotation 2
- 1 vilebrequin 3
- 2 vis de réglage M8 4

- 1 boucle d'extrémité de bande à résistance 5
- 1 butée élastique 6
- 1 vis de fermeture M6 7
- 1 vis M8x60 8
- 1 vis à six pans M8x65 9
- 1 barre arrière 10
- 1 fourche avant 11
- 2 écrous à bride 12
- 1 cadre principal 13
- 1 vis de réglage M38 14
- 1 vérin réglable en hauteur 15
- 2 barres de rallonge (pour la barre arrière) 16
- 2 vis de réglage M10 17
- 1 clé de serrage 18
- 1 clé polygonale 19
- 1 notice de montage et d'utilisation

● Caractéristiques techniques

- Dimensions : env. 62 x 54 x 89-105 cm
- Poids : env. 6,6 kg
- Réglable en hauteur
- sur 8 niveaux : env. 89-105 cm
- Poids max. supporté : 110 kg

Normes : EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016 USAGE DOMESTIQUE - Classe HC (H : Usage domestique ; C : faible précision)



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE AVANT UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LES INSTRUCTIONS DE SERVICE !

⚠ AVERTISSEMENT ! Les appareils d'entraînement à manivelle des classes B et C ne sont pas adaptés à des objectifs de haute précision.

-  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT POUR LES NOURRISSONS ET LES ENFANTS !** Ne jamais laisser les enfants manipuler sans surveillance le matériel d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie. Tenez

les enfants à l'écart du produit. Ce produit n'est pas un jouet !

⚠ PRUDENCE ! Ne laissez pas les enfants sans surveillance ! Le produit n'est ni une structure à escalader, ni un jouet !

⚠ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !

Vérifiez que tous les éléments sont en parfait état et correctement montés. Il existe un risque de blessure en cas de montage inapproprié.

Les éléments endommagés peuvent affecter la sécurité et le bon fonctionnement du produit.

⚠ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE ! Ne pas modifier le produit pendant l'entraînement.

■ Ce produit n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les aptitudes physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou manquant d'expérience et/ou des connaissances requises, sauf sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou après avoir été instruits sur le maniement du produit. Surveiller les enfants pour garantir qu'ils ne jouent pas avec le produit.

■ Avant d'entamer l'entraînement, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardio-vasculaire ou orthopédique.

■ Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Si des douleurs apparaissent pendant l'entraînement, arrêter immédiatement et consulter un médecin.

■ Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.

■ Échauffez-vous toujours soigneusement avant de commencer l'entraînement.

■ Effectuez lentement et calmement les exercices selon la description.

■ Veillez à inspirer et expirer correctement et évitez de forcer votre respiration.


■ Veillez à effectuer des mouvements symétriques et sans à-coups.

■ Concernant tous les éléments réglables, veillez à les placer à la position maximale de leur ajustement.

■ Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie doit être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être

plan et rectiligne. Contrôlez la bonne assise de l'installation.

■ Une zone de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement (voir Fig. A).

■  **PRUDENCE !** Ne surchargez pas le produit. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 110 kg. Dans le cas contraire, il pourrait en résulter des blessures et/ou des dommages matériels.

⚠ AVERTISSEMENT ! Un entraînement trop fréquent, ou différant du programme d'entraînement, peut nuire à votre santé.

⚠ AVERTISSEMENT ! Vos pieds DOIVENT être placés sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.

■ Utilisez uniquement le produit sur un sol plan afin de garantir son assise sûre.

■ Ne pas utiliser le produit dans des zones aux accès non contrôlés.

■ Avant chaque utilisation, contrôlez attentivement le produit, afin de repérer d'éventuels dommages ou des raccords desserrés. Ne pas utiliser le produit si celui-ci est endommagé. Les raccords desserrés doivent être immédiatement resserrés.

■ Des dommages liés à la santé ne peuvent être exclus lors d'une utilisation inappropriée du produit.

■ Consultez un médecin avant de débiter votre entraînement.

■ Ne pas utiliser le produit si vous souffrez de maladies, contractures, nausées ou douleurs à la poitrine.

■ Ne pas utiliser le produit durant une grossesse.

■ Faites en outre des exercices d'échauffement légers avant de commencer l'entraînement.

■ Vérifiez régulièrement le produit et les accessoires afin de repérer des traces de dommages et d'usure (par ex. sur les raccords).

■ **ATTENTION :** Certains éléments peuvent être exposés à l'usure.

■ Ne vous asseyez pas sur le produit, ou ne vous en servez pas comme chaise.

■ Dégagez toujours le produit et les accessoires de votre chemin lorsque vous ne vous en servez pas, afin d'éviter tout risque de trébuchement.

- Veillez à ce que des éléments non utilisés ne se trouvent pas dans votre zone d'entraînement.
- Faites tout particulièrement attention à vos doigts lorsque vous dépliez et repliez le produit. Il existe un risque de coincement des doigts.

● Montage

- Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie doit être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être plan et rectiligne. Contrôlez la bonne assise de l'installation.
- Une zone de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement (voir Fig. A).
- Il est recommandé de placer un tapis d'entraînement ou un simple tapis sous le produit afin d'éviter un glissement de ce dernier lors de l'utilisation.

Étape 1 (voir Fig. B)

- Emboîtez la fourche avant [11] dans le cadre principal [13] en tenant compte du sens de la flèche (voir Fig. B).
- Serrez fermement les écrous à bride [12] au moyen de la clé de serrage [18] ou de la clé polygonale [19].
- Déposez la barre arrière [10] de sorte qu'elle soit parallèle à la fourche avant [11].

Étape 2 (voir Fig. C)

- Introduisez la vis [8] dans le trou correspondant (voir Fig. C).
- Serrez fermement la vis [8] au moyen de la clé de serrage [18] ou de la clé polygonale [19].
- Placez deux barres de rallonge [16] sur chaque côté de la barre arrière [10] et serrez-les fermement au moyen des vis de réglage [17] correspondantes.

Étape 3 (voir Fig. D)

- Insérez le vérin réglable en hauteur [15] dans le cadre principal [13] en tenant compte du sens de la flèche (voir Fig. D).

- Assurez-vous que les trous sur le vérin réglable en hauteur [15] soient alignés sur les trous du cadre principal [13].
- Vissez ensuite la vis de réglage [14] et fixez-la.
- Vissez la butée élastique [6] sur la cadre principal [13].
- Accrochez la boucle d'extrémité de bande à résistance [5] dans la vis M6 du cadre principal [13] et serrez-la fermement au moyen de la vis de fermeture M6 [7].

Étape 4 (voir Fig. E)

- Extrayez la vis à six pans avec rondelle hors du vérin réglable en hauteur [15] (voir Fig. E).
- Reliez ensuite le vilebrequin [3] et le vérin réglable en hauteur [15] avec la vis de réglage [4].

● Ajuster la résistance de pédale

- La résistance au pédalage peut être ajustée à côté de la pédale en tournant la molette de réglage (voir Fig. F).

● Réglage d'angle de poignée

- L'angle de poignée peut être ajusté en fonction des différents exercices. Afin d'ajuster l'angle de poignée, détachez les unités de rotation [2] sur les deux extrémités de poignée.
- Ajustez l'angle et revissez fermement les unités de rotation [2] (voir Fig. G).

● Instructions concernant les exercices

● Généralités

- Le cas échéant, tenez un journal dans lequel vous notez vos exercices, afin de surveiller votre programme d'entraînement.
- Après vos séances d'entraînement, prenez 5 - 10 minutes pour vous détendre et buvez suffisamment afin de compenser la quantité de liquide éliminée.

- Utilisez un peu de crème ou d'huile de massage afin de frictionner les muscles sollicités. Le massage favorise la circulation sanguine, réduit les courbatures et préserve la souplesse des muscles.
- Enfilez une tenue d'entraînement afin d'éviter aux muscles de refroidir trop rapidement.

Veillez respecter les informations essentielles suivantes lorsque vous avez monté le produit et que vous êtes prêt à commencer votre premier entraînement. Un entraînement se structure fondamentalement selon le schéma suivant :

Échauffement => Entraînement => Étirements => Détente

1. Échauffement

⚠ AVERTISSEMENT ! Lorsque vous n'êtes pas suffisamment échauffé, des blessures peuvent survenir.

- Avant le début de l'entraînement, effectuez toujours quelques exercices d'assouplissement durant 5 à 10 minutes au moins.

Remarque : Marcher sur place durant quelques minutes est une bonne manière de s'échauffer. Prenez votre temps et rappelez-vous qu'il s'agit uniquement d'un échauffement. Pour vous échauffer, vous pouvez également balancer prudemment vos bras ou effectuer quelques pas chassés. Après env. 5 minutes, continuez avec des étirements.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

- Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois. Faites tourner lentement la tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant. Changez de direction après une minute. Étirez ensuite vos épaules vers le haut en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules. En alternant, faites tourner votre bras droit et gauche vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

Échauffement de la musculature des jambes

Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol. Faites tourner ensuite le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes. Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe. Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place.

2. Entraînement

- Entraînez-vous toujours de façon à pouvoir respirer avec calme et régularité.
- Contrôlez le niveau de stress au moyen de votre fréquence de pulsation. Demandez conseil à votre médecin, le cas échéant.

Fréquence d'entraînement

Les débutants devraient procéder à 1 à 2 séances d'entraînement par semaine. Les utilisateurs avancés peuvent augmenter leur fréquence d'entraînement de 3 à 6 fois par semaine.

Intensité de l'entraînement

Remarque : Un entraînement de mauvaise qualité ou exagéré peut nuire à votre santé.

- Veillez à pratiquer l'ensemble des exercices sans rencontrer de douleurs.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement, et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs.

3. Étirements

Après chaque séance d'entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter les exercices correspondants une fois durant 10 à 15 secondes.

Étirement de la musculature de la nuque

- Placez-vous debout en position décontractée. Avec une main, étirez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre nuque.

Étirement de la musculature des bras et des épaules

- Mettez-vous debout, les articulations du genou légèrement pliées. Passez le bras droit derrière la tête, jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière. Changez de côté et répétez cet exercice.

Étirement de la musculature des jambes

- Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre. Après un moment, changez de pied.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

4. Détente

- Notez que la tension de l'entraînement doit toujours être suivie d'une phase de détente.
- Veillez à ne pas laisser refroidir votre corps durant les phases de détente.
- Le cas échéant, effectuez les exercices sur une couverture, avec laquelle vous pouvez vous réchauffer durant les phases de détente.

● Exercices

- Pendant cet exercice, asseyez-vous en position verticale et détendue avec le dos droit. Il est important de placer les pieds sur les pédales de manière à exercer une pression au centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez le produit devant vous. Commencez par un entraînement léger et une faible résistance. Détachez pour ceci la bague à résistance **5**. Plus vous serrez la bague à résistance **5**, plus il est difficile de mouvoir les pédales.
- Commencez votre entraînement par des mouvements lents et une faible résistance.
- Augmentez la vitesse et la résistance après 5 à 10 minutes.
- Réduisez la vitesse et la résistance à la fin de la séance d'entraînement.

Entraînement des jambes (voir Fig. H)

- Lors de cet exercice, la chaise doit être placée devant le produit de manière à ce que vos genoux restent toujours légèrement fléchis au cours de la phase d'étirement. Veillez à rester assis sur la chaise sans appui et à ne pas vous pencher vers l'arrière (voir Fig. H).
- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Faites basculer votre bassin vers l'avant et tendez les muscles abdominaux. Gardez les muscles abdominaux tendus pendant tout l'exercice.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Pédalez avec les pieds et évitez les mouvements d'écart vers l'intérieur et l'extérieur. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

Entraînement des bras (taichi) (voir Fig. I)

- Lors de cet exercice, la chaise doit être placée devant le produit de manière à ce que vos genoux restent toujours légèrement fléchis au cours de la phase d'étirement. Veillez à rester assis sur la chaise sans appui et à ne pas vous pencher vers l'arrière (voir Fig. I).
- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez les paumes des mains sur les boutons rotatifs et maintenez-les fermement.

- Balancez un bras dans le sens horaire et l'autre bras dans le sens anti-horaire, comme en taichi. Changez de direction après un cycle.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

Entraînement des bras (vélo à main) (voir Fig. J)

- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez les paumes des mains sur les boutons rotatifs et maintenez-les fermement.
- Balancez les deux bras 10 à 15 fois dans le sens horaire et inversement.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Répétez l'exercice au cours de trois cycles d'exercice.

Exercice avec la bande élastique (voir Fig. K)

- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Maintenez les bandes de fitness parallèles aux épaules tout en gardant les bras pliés.
- Tendez les muscles de vos bras et les muscles abdominaux. Pressez tout droit les bandes de

fitness en faisant se rejoindre les poignées, et maintenez brièvement cette position.

- Durant l'exercice, vos épaules doivent être baissées et les coudes légèrement fléchis.
- Baissez de nouveau les bras pour les ramener dans la position initiale.
- Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

● Nettoyage et entretien

- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures tenaces sur la surface métallique en utilisant un chiffon humide.
- Ne jamais utiliser de détergents caustiques. Autrement, le matériau du produit pourrait être endommagé.
- Si le produit n'oppose plus aucune résistance à l'appui, la courroie d'entraînement est usée. Le produit doit être remplacé.

● Entreposage

- Un entreposage inadapté du produit peut entraîner une usure et un endommagement précoces de celui-ci, ce qui peut provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.
- En cas de non utilisation, rangez le produit à l'état propre et sec, et toujours à température ambiante.
- Lors du stockage, protéger le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.



Le produit ainsi que les accessoires et les matériaux d'emballage sont recyclables et relèvent de la responsabilité élargie du producteur. Éliminez-les séparément, en suivant l'Info-tri illustrée, dans l'intérêt d'un meilleur traitement des déchets. Le logo Triman n'est valable qu'en France.

● 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.

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en

aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.

Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre.

● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 422960_2204) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un

autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● Service après-vente

FR Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

BE Service après-vente Belgique

Tél. : 080071011

Tél. : 80023970 (Luxembourg)

E-Mail : owim@lidl.be

Legenda van de gebruikte pictogrammen	Pagina 31
Inleiding	Pagina 31
Correct en doelmatig gebruik	Pagina 31
Omvang van de levering / beschrijving van de onderdelen	Pagina 31
Technische gegevens	Pagina 31
Veiligheidsinstructies	Pagina 31
Montage	Pagina 33
Pedaalweerstand instellen	Pagina 33
Greephoek instellen	Pagina 33
Oefeninstructies	Pagina 33
Algemene instructies	Pagina 33
Oefeningen	Pagina 35
Reiniging en onderhoud	Pagina 36
Opslag	Pagina 36
Afvoer	Pagina 36
Garantie	Pagina 36
Afwikkeling in geval van garantie	Pagina 37
Service	Pagina 37

Legenda van de gebruikte pictogrammen



Veiligheidsinstructies
Instructies

3-in-1 mobiliteitstrainer

● Inleiding

Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

● Correct en doelmatig gebruik

Het product is een trainingstoestel voor privé-gebruik. Het is niet goedgekeurd voor plaatsing en gebruik in therapeutische of professionele fitnessstudio's. Het product maakt een individuele bewegingstraining voor de armen en benen mogelijk. Alleen geschikt voor volwassenen en jongeren vanaf 14 jaar! Een ander dan het hierboven beschreven gebruik van het product of een verandering aan het product is niet toegestaan en kan tot letsel en/of schade aan het product leiden. De fabrikant accepteert geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van onjuist gebruik. Het product is niet bestemd voor commercieel gebruik.

● Omvang van de levering/ beschrijving van de onderdelen

- 2 x draaiknop 1
- 2 x draaiunits 2
- 1 x krukas 3
- 2 x afstelschroef M8 4

- 1 x eindlus van de weerstandsband 5
- 1 x elastische stopper 6
- 1 x sluitschroef M6 7
- 1 x bout M8x60 8
- 1 x zeskantschroef M8x6,5 9
- 1 x achterste stang 10
- 1 x voorste vork 11
- 2 x flensmoeren 12
- 1 x hoofdframe 13
- 1 x afstelschroef M38 14
- 1 x in hoogte verstelbare cilinder 15
- 2 x verlengstang (voor achterste stang) 16
- 2 x afstelschroef M10 17
- 1 x steeksleutel 18
- 1 x ringsleutel 19
- 1 x montagehandleiding/gebruiksaanwijzing

● Technische gegevens

- Afmetingen: ca. 62 x 54 x 89 - 105 cm
- Gewicht: ca. 6,6 kg
- 8-voudige
hoogteverstelling: ca. 89 - 105 cm
- Max. draaglast: 110 kg

Normen: EN ISO 20957-1:2013 en EN ISO 20957-5:2016 THUISGEBRUIK - Klasse HC (H: thuisgebruik; C: lage nauwkeurigheid)



Veiligheidsinstructies

LEES VÓÓR HET GEBRUIK DE MONTAGEHANDLEIDING DOOR! BEWAAR DE MONTAGEHANDLEIDING ZORGVULDIG!

⚠ WAARSCHUWING! Apparaten voor mobiliteitstraining van klasse B en C zijn niet geschikt voor precisie-doeleinden.

-  **⚠ WAARSCHUWING!**
LEVENSGEVAAR EN KANS OP ONGELUKKEN VOOR KLEUTERS EN KINDEREN! Laat kinderen nooit zonder toezicht achter bij het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Houd

kinderen uit de buurt van het product. Dit product is geen speelgoed!

⚠ PAS OP! Houd kinderen in het oog! Het product is geen klim- of speeltoestel!

⚠ PAS OP! LETSELGEVAAR! Controleer of alle onderdelen onbeschadigd zijn en correct zijn gemonteerd. Bij onjuiste montage bestaat letselgevaar. Beschadigde onderdelen kunnen de veiligheid en de werking beïnvloeden.

⚠ PAS OP! LETSELGEVAAR! Breng geen wijzigingen aan het product aan tijdens het trainen.

- Dit product mag niet worden gebruikt door personen (inclusief kinderen) met beperkte fysieke, sensorische of geestelijke vermogens of gebrekkige ervaring en/of kennis tenzij een voor hun veiligheid verantwoordelijke persoon toezicht houdt of vooraf instructies heeft gegeven over het gebruik van het product. Houd kinderen in de gaten om er zeker van te zijn dat ze niet met het product gaan spelen.
- Laat vóór het begin van de eerste training een algemene fitnesscheck door uw arts uitvoeren om eventuele problemen met het hart, de bloedsomloop of orthopedische problemen uit te sluiten.
- Een verkeerde of overmatige training kan uw gezondheid in gevaar brengen. Wanneer tijdens de training pijn optreedt, dient u de training meteen te onderbreken en een arts te raadplegen.
- Draag comfortabel zittende sport- en vrijetijdskleding.
- Warm u voor het begin van de training altijd zorgvuldig op.
- Voer de oefeningen langzaam en rustig zoals beschreven uit.
- Let erop dat u gelijkmatig in- en uitademt en vermijd persademing.
- Let op een gelijkmatige en schokvrije beweging.
- Let bij alle verstelbare delen op de maximale positie waarop ze ingesteld kunnen worden.
- Kies een standplek die voldoende ruimte biedt voor de montage en de training. De gekozen plek moet minstens 2 x 2 m groot en goed geventileerd zijn. De ondergrond moet vlak en recht zijn. Controleer of het stevig staat.

- Om het trainingsgebied heen moet een vrije ruimte van 0,6 m blijven (zie afb. A).

⚠ PAS OP! Overbelast het product niet. Het lichaamsgewicht van de gebruiker mag de 110 kg niet overschrijden. Anders kunnen verwondingen en/of materiële schade het gevolg zijn.



⚠ WAARSCHUWING! Te vaak trainen of een van het schema afwijkende training kan gevaarlijk zijn voor de gezondheid.

⚠ WAARSCHUWING! Uw voeten MOETEN zo op de pedalen worden gezet dat de druk op het midden van de zolen is gericht. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.

- Gebruik het product alleen op een vlakke vloer zodat het product stevig, goed en veilig blijft staan.
- Gebruik het product niet op plekken met ongecontroleerde toegang.
- Controleer het product altijd voor het gebruik goed op eventuele beschadigingen of losse verbindingen. Neem het product bij beschadigingen niet in gebruik. Losse verbindingen moeten meteen weer worden vastgezet.
- Bij ondeskundig gebruik van het product kan schade voor de gezondheid niet worden uitgesloten.
- Raadpleeg voor het begin van de training een arts.
- Gebruik het product niet wanneer u aan ziektes, kramp, misselijkheid of pijn op de borst leidt.
- Gebruik het product niet tijdens de zwangerschap.
- Doe voor het begin van de training altijd enkele lichte oefeningen om op te warmen.
- Controleer het product en de accessoires regelmatig op beschadigingen en slijtage (bijv. verbindingen).
- **LET OP:** sommige onderdelen kunnen slijten.
- Ga niet op het product zitten en gebruik het niet als stoel.
- Berg het apparaat en de accessoires altijd op als u het niet gebruikt om te voorkomen dat iemand erover struikelt.
- Let erop dat niet gebruikte onderdelen niet in uw trainingsgebied liggen.

- Let bij het open- en inklappen vooral op uw vingers. Het gevaar bestaat dat uw vingers bekneld raken.

● Montage

- Kies een standplek die voldoende ruimte biedt voor de montage en de training. De gekozen plek moet minstens 2 x 2 m groot en goed geventileerd zijn. De ondergrond moet vlak en recht zijn. Controleer of het stevig staat.
- Om het trainingsgebied heen moet een vrije ruimte van 0,6 m blijven (zie afb. A).
- Het wordt aanbevolen om een trainingsmat of een tapijt onder het product te leggen om te voorkomen dat het product tijdens het gebruik kan wegglijden.

Stap 1 (zie afb. B)

- Steek de voorste vork **11** in het hoofdframe **13** overeenkomstig de richting van de pijl (zie afb. B).
- Zet dan de flensmoeren **12** met een steeksleutel **18** of ringsleutel **19** vast.
- Stel de achterste stang **10** zodanig af dat deze parallel t.o.v. de voorste vork **11** ligt.

Stap 2 (zie afb. C)

- Steek de bout **8** in het betreffende gat (zie afb. C).
- Zet de bout **8** met een steeksleutel **18** of ringsleutel **19** vast.
- Zet de twee verlengstangen **16** aan elke kant van de achterste stang **10** erin en zet ze met de betreffende afstelschroeven **17** vast.

Stap 3 (zie afb. D)

- Zet de in hoogte verstelbare cilinder **15** overeenkomstig de richting van de pijl (zie afb. D) in het hoofdframe **13**.
- Zorg ervoor dat de gaten op de in hoogte verstelbare cilinder **15** overeenkomen met de gaten op het hoofdframe **13**.
- Schroef vervolgens de afstelschroef **14** erin en bevestig deze.
- Schroef de elastische stopper **6** op het hoofdframe **13**.

- Haak de eindlus van de weerstandsband **5** in de M6-schroef van het hoofdframe **13** en zet hem vast met sluitschroef M6 **7**.

Stap 4 (zie afb. E)

- Draai de binnenzeskantschroef met sluitring uit de in hoogte verstelbare cilinder **15** (zie afb. E).
- Verbind dan de krukas **3** en de in hoogte verstelbare cilinder **15** met de afstelschroef **4**.

● Pedaalweerstand instellen

- De trapweerstand kan naast het pedaal door te draaien aan het instelwiel worden ingesteld (zie afb. F).

● Greephoek instellen

- De greephoek kan voor de verschillende oefeningen worden ingesteld. Om de greephoek in te stellen draait u de draaiunits **2** aan de beide uiteinden los.
- Stel de hoek in en zet de draaiunits **2** weer vast (zie afb. G).

● Oefeninstructies

● Algemene instructies

- Schrijf eventueel op welke oefeningen u heeft gedaan om uw trainingsprogramma te kunnen bewaken.
- Neem voor de trainingssessies 5-10 minuten de tijd om te ontspannen en drink voldoende om de hoeveelheid verloren vloeistof te compenseren.
- Gebruik een beetje massagecrème of -olie om de belaste spieren in te wrijven. Dit stimuleert de doorbloeding, verhindert spierpijn en houdt de spieren soepel.
- Trek een joggingpak aan om een snelle afkoeling te vermijden.

Houd rekening met de volgende instructies als u het product heeft gemonteerd en klaar bent voor de eerste training. In principe volgt de ene oefening de andere op volgens het volgende schema:

Opwarmen => training => rekken => ontspannen

1. Opwarmen

⚠ WAARSCHUWING! Als u niet voldoende bent opgewarmd, kan er letsel optreden.

- Voer voor het begin van de eigenlijke training altijd minstens 5 tot 10 minuten lang enkele ontspanningsoefeningen uit.

Opmerking: een paar minuten op de plaats lopen of marcheren is een goede manier om op te warmen. Doe dit langzaam en bedenk dat het slechts gaat om een opwarmingsoefening. U kunt ook de armen voorzichtig zwaaien of enkele side-steps doen om op te warmen. Ga na ongeveer 5 minuten verder met de rekoefeningen.

Hals- en nekspieren opwarmen

- Draai uw hoofd langzaam naar links en naar rechts. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer. Draai het hoofd langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.

Armen en schouders opwarmen

Laat beide schouders gelijktijdig naar voren draaien. Wissel na een minuut van richting. Trek dan de schouders tot aan de oren omhoog en laat de schouders weer vallen. Draai met de rechter- en linkerarm afwisselend naar voren en na een minuut naar achteren.

Beenspieren opwarmen

Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer. Draai eerst de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden. Herhaal deze oefening vervolgens met het andere been. Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plaats.

2. Training

- Train altijd zo dat u rustig en gelijkmatig kunt ademen.

- Controleer de belasting via uw polsslag. Vraag indien nodig een arts om advies.

Trainingsfrequentie

Beginners dienen 1 tot 2 trainingssessies per week uit te voeren. Gevorderden kunnen de trainingsintensiteit met 3 tot 6 keer per week verhogen.

Trainingsintensiteit

Opmerking: een verkeerde of overdreven training kan schadelijk zijn voor de gezondheid.

- Let erop dat alle oefeningen zonder pijn worden uitgevoerd.
- Onderbreek direct de training en raadpleeg een arts als er pijn optreedt.

3. Rekken

Neem na elke training voldoende tijd om rekoefeningen te doen. Bij de volgende oefeningen gaat het slechts om een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur. Het wordt aangeraden om de betreffende oefeningen eenmaal gedurende 10 tot 15 seconden uit te voeren.

Nekspieren rekken

- Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkant van uw nek gerekt.

Arm- en schouderspieren rekken

- Ga rechtop staan, de knieën lichtjes gebogen. Breng de rechterarm achter het hoofd totdat de rechterhand tussen de schouderbladen ligt. Pak met de linkerhand de rechter elleboog en trek deze naar achteren. Wissel van kant en herhaal de oefening.



Beenspieren rekken

- Ga rechtop staan en til een voet op. Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting. Wissel na een tijdje van voet. **Belangrijk:** let erop dat uw bovenbenen parallel naast elkaar blijven. Schuif het bekken daarbij naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.

4. Ontspannen

- Houd er rekening mee dat na de inspanning van de training altijd een ontspanningsfase dient te volgen.
- Let er tijdens de ontspanningsfase op dat uw lichaam niet onderkoeld raakt.
- Voer de oefeningen eventueel uit op een deken waarmee u zich vervolgens tijdens de ontspanningsfase kunt opwarmen.

● Oefeningen

- Zit tijdens de oefeningen rechtop en ontspannen met rechte rug. Het is belangrijk om uw voeten zo op de pedalen te zetten dat de druk op het midden van de zolen wordt uitgeoefend. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.
- Zet het product voor u neer. Begin met een lichte training en een geringe weerstand. Draai daarvoor de weerstandsring  los. Hoe meer u de weerstandsring  aandraait, hoe moeilijker het is om de pedalen te bewegen.
- Begin uw training met langzame bewegingen en een geringe weerstand.
- Verhoog de snelheid en de weerstand na 5 tot 10 minuten.
- Verminder de snelheid en de weerstand aan het einde van de training weer.

Beentraining (zie afb. H)

- Bij deze oefening moet de stoel zo voor het product worden neergezet dat uw knieën tijdens de strekfase altijd licht gebogen blijven. Let erop dat u zonder steun op de stoel zit en niet achterover leunt (zie afb. H).
- Zet het product op een egale, stevige en stroeve ondergrond en ga rechtop en met een rechte rug op een stoel in een ontspannen houding voor het product zitten.
- Zet uw voeten zo op de pedalen dat de druk op het midden van de zolen is gericht. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.

- Kantel uw bekken naar voren en span uw buikspieren. Houd uw buikspieren gedurende de gehele oefening gespannen.
- Houd het bovenlichaam rechtop en trek de schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd wordt in het verlengde van de wervelkolom gehouden.
- Trap met de voeten en vermijd uitwijkende bewegingen naar binnen en buiten. Herhaal de oefening 10 tot 15 keer, drie keer per oefening.

Armtraining (Taichi) (zie afb. I)

- Bij deze oefening moet de stoel zo voor het product worden neergezet dat uw knieën tijdens de strekfase altijd licht gebogen blijven. Let erop dat u zonder steun op de stoel zit en niet achterover leunt (zie afb. I).
- Zet het product op een egale, stevige en stroeve ondergrond en ga rechtop en met een rechte rug op een stoel in een ontspannen houding voor het product zitten.
- Zet uw voeten zo op de pedalen dat de druk op het midden van de zolen is gericht. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.
- Leg uw handpalmen op de draaiknoppen en houd deze vast.
- Beweeg één arm met de klok mee en de andere arm tegen de klok in, zoals bij Taichi. Wissel na elke sessie van richting.
- Houd uw bovenlichaam rechtop en trek uw schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd wordt in het verlengde van de wervelkolom gehouden.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer, drie keer per oefening.

Armtraining (hand-fietsen) (zie afb. J)

- Zet het product op een egale, stevige en stroeve ondergrond en ga rechtop en met een rechte rug op een stoel in een ontspannen houding voor het product zitten.
- Zet uw voeten zo op de pedalen dat de druk op het midden van de zolen is gericht. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.

- Leg uw handpalmen op de draaiknoppen en houd deze vast.
- Beweeg beide armen 10 tot 15 keer met de klok mee en omgekeerd.
- Houd uw bovenlichaam rechtop en trek uw schouderbladen naar de wervelkolom. Uw hoofd wordt in het verlengde van de wervelkolom gehouden.
- Herhaal de oefening, drie keer per oefening.

● Oefening met het elastiek (zie afb. K)

- Zet het product op een egale, stevige en stroeve ondergrond en ga rechtop en met een rechte rug op een stoel in een ontspannen houding voor het product zitten.
- Zet uw voeten zo op de pedalen dat de druk op het midden van de zolen is gericht. Zo zorgt u ervoor dat het product stevig en stabiel op de grond staat.
- Houd de fitnessbanden met gebogen armen evenwijdig aan uw schouders.
- Span uw arm- en buikspieren aan. Druk de fitnessbanden recht zodat de grepen elkaar raken en houd deze positie kort vast.
- Houd tijdens de oefening de schouders omlaag en de ellebogen licht gebogen.
- Laat de armen weer zakken naar de uitgangspositie.
- Herhaal de oefening 10 tot 15 keer, drie keer per oefening.

● Reiniging en onderhoud

- Gebruik voor de reiniging en het onderhoud een droge, pluisvrije doek.
- Verwijder sterkere verontreinigingen op het metalen oppervlak met behulp van een vochtige doek.
- Gebruik in géén geval agressieve reinigingsmiddelen. Anders kan het materiaal van het product worden beschadigd.
- Als het product bij het trappen geen weerstand meer biedt, is de aandrijfriem versleten. Het product moet worden vervangen.

● Opslag

- Het niet correct opslaan van het product kan leiden tot vroegtijdige slijtage en beschadiging van het product wat verwondingen en/of materiële schade tot gevolg kan hebben.
- Bewaar het droge en schone product altijd op kamertemperatuur als het niet wordt gebruikt.
- Bescherm het product tijdens de opslag tegen extreme temperaturen, zon en vocht.

● Afvoer

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.



Het product, waaronder het toebehoren, en de verpakkingsmaterialen kunnen worden gerecycled en zijn onderhevig aan een uitgebreide verantwoordelijkheid van de fabrikant. Gooi ze apart weg, overeenkomstig de aangegeven Info-tri (informatie over afvalscheiding), voor een beter afvalbeheer. Het Triman-logo geldt alleen voor Frankrijk.

● Garantie

Het product werd volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen gemaakt en voor de uitlevering zorgvuldig gecontroleerd. In geval van materiaal- of fabricagefouten hebt u tegenover de verkoper van het product wettelijke rechten. Uw wettelijke rechten worden op geen enkele manier door onze hieronder vermelde garantie beperkt.

De garantie voor dit product bedraagt 3 jaar vanaf aankoopdatum. De garantieperiode gaat in op de datum van aankoop. Bewaar het originele bewijs

van aankoop op een veilige plek aangezien dit document nodig is als bewijs.

Alle beschadigingen of gebreken die reeds op het moment van aankoop aanwezig zijn, moeten meteen na het uitpakken van het product worden gemeld.

Mocht het product binnen 3 jaar na aankoopdatum een materiaal- of fabricagefout vertonen, zullen wij het – naar onze keuze – gratis voor u repareren of vervangen. De garantieperiode wordt door een plaatsgevonden garantieverlening niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Deze garantie vervalt als het product werd beschadigd of onjuist is gebruikt of onderhouden.

De garantie dekt materiaal- en fabricagefouten af. Deze garantie dekt geen productonderdelen die aan normale slijtage onderhevig zijn en daarom als verbruiksartikelen worden beschouwd (bv. batterijen, oplaadbare batterijen, slangen, inktpatronen), noch dekt zij schade aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars of onderdelen die van glas zijn gemaakt.

● Afwikkeling in geval van garantie

Om een snelle afhandeling van uw reclamatie te waarborgen dient u de volgende instructies in acht te nemen:

Houd bij alle vragen alstublieft de kassabon en het artikelnummer (IAN 422960_2204) als bewijs van aankoop bij de hand.

Het artikelnummer vindt u op de typeplaat, ingegraveerd, op het titelblad van uw handleiding (linksonder) of als sticker op de achter- of onderzijde.

Wanneer er storingen in de werking of andere gebreken optreden, dient u eerst telefonisch of per e-mail contact met de onderstaande service-afdeling op te nemen.

Een als defect geregistreerd product kunt u dan samen met uw aankoopbewijs (kassabon) en vermelding van de concrete schade alsmede het tijdstip

van optreden voor u franco aan het u meegedeelde servicepunt verzenden.

● Service

NL Service Nederland

Tel.: 08000225537

E-Mail: owim@lidl.nl

BE Service België



Tel.: 080071011

Tel.: 80023970 (Luxemburg)

E-Mail: owim@lidl.be

Legenda zastosowanych piktogramów	Strona 39
Wstęp	Strona 39
Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	Strona 39
Zawartość / Opis części	Strona 39
Dane techniczne	Strona 39
Wskazówki bezpieczeństwa	Strona 39
Montaż	Strona 41
Ustawienie wysokości pedału	Strona 41
Ustawienie kąta chwytu.....	Strona 41
Instrukcja wykonywania ćwiczeń	Strona 42
Wskazówki ogólne	Strona 42
Ćwiczenia.....	Strona 43
Czyszczenie i pielęgnacja	Strona 44
Przechowywanie	Strona 44
Utylizacja	Strona 44
Gwarancja	Strona 45
Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej.....	Strona 45
Serwis	Strona 45

Legenda zastosowanych piktogramów

	Wskazówki bezpieczeństwa
	Instrukcja postępowania

Trener mobilności 3 w 1

● Wstęp

Gratulujemy Państwu zakupu nowego produktu. Zdecydowali się Państwo na zakup produktu najwyższej jakości. Przed uruchomieniem urządzenia po raz pierwszy zapoznaj się z nim. W tym celu przeczytaj uważnie poniższą instrukcję obsługi oraz wskazówki dotyczące bezpieczeństwa. Produkt należy użytkować w sposób tu opisany i zgodnie z określonym zakresem zastosowania. Należy przechowywać tę instrukcję w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy również przekazać wszystkie dokumenty.

● Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Niniejszy produkt jest sprzętem treningowym przeznaczonym do użytku w gospodarstwie domowym. Nie jest on dopuszczony do umieszczenia i używania w zakładach terapeutycznych i w profesjonalnych studiach treningowych. Produkt umożliwia indywidualny trening ruchowy rąk i nóg. Nadaje się tylko dla osób dorosłych i młodzieży powyżej 14 roku życia! Każde użycie produktu inne niż opisane powyżej lub jakkolwiek modyfikacja produktu są niedozwolone i mogą spowodować obrażenia ciała i/lub uszkodzenie produktu. Producent nie przejmuje żadnej odpowiedzialności za szkody powstałe wskutek niewłaściwego użycia. Produkt nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego.

● Zawartość/Opis części

- 2 x gałka obrotowa 1
- 2 x jednostki obrotowe 2
- 1 x wał korbowy 3

- 2 x śruba regulująca M8 4
- 1 x pętla końcowa taśmy oporowej 5
- 1 x stoper elastyczny 6
- 1 x śruba zamykająca M6 7
- 1 x śruba M8x60 8
- 1 x śruba z łbem sześciokątnym M8x65 9
- 1 x tylny drążek 10
- 1 x przedni widelec 11
- 2 x nakrętki kołnierzone 12
- 1 x rama główna 13
- 1 x śruba regulująca M38 14
- 1 x cylinder z regulacją wysokości 15
- 2 x drążek przedłużający (do tylnego drążka) 16
- 2 x śruba regulująca M10 17
- 1 x klucz płaski 18
- 1 x klucz oczkowy 19
- 1 x instrukcja montażu i obsługi

● Dane techniczne

- Wymiary: ok. 62 x 54 x 89–105 cm
- Ciężar: ok. 6,6 kg
- 8-stopniowa regulacja wysokości: ok. 89–105 cm
- Maks. obciążenie: 110 kg


Normy: EN ISO 20957-1:2013 i EN ISO 20957-5:2016 DO UŻYTKU DOMOWEGO - klasa HC (H: do użytku domowego; C: niska dokładność)



Wskazówki bezpieczeństwa

PRZED UŻYCIEM PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ MONTAŻU! STARANNIE PRZECHOWAĆ INSTRUKCJĘ MONTAŻU!

⚠ OSTRZEŻENIE! Korbowe urządzenia treningowe klasy B i C nie nadają się do zastosowań wymagających wysokiej precyzji.

■  **⚠ OSTRZEŻENIE! ZAGROŻENIE DLA ŻYCIA I NIEBEZPIECZEŃSTWO ODNIESIENIA OBRAŻEŃ PRZEZ DZIECI!** Nigdy nie

pozostawiać dzieci bez nadzoru z materiałem opakowania. Istnieje niebezpieczeństwo uduśczenia. Produkt należy przechowywać poza zasięgiem dzieci. Produkt nie jest zabawką!

⚠ OSTROŻNIE! Nie pozostawiać dzieci bez nadzoru! Produkt nie jest zabawką ani pomocą do wspinaczek!

⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA! Należy upewnić się, że żadne części nie są uszkodzone i zostały zamontowane w należyty sposób. W przypadku wadliwego montażu istnieje niebezpieczeństwo obrażeń ciała. Uszkodzone elementy mogą mieć wpływ na bezpieczeństwo i pogarszać funkcjonowanie.

⚠ OSTROŻNIE! NIEBEZPIECZEŃSTWO OBRAŻEŃ CIAŁA! Nie dokonywać żadnych zmian produktu w trakcie treningu.

- Ten produkt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby (włącznie z dziećmi) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej oraz przez osoby nieposiadające doświadczenia i/lub wiedzy w zakresie jego obsługi, chyba że będą mieć zapewniony nadzór ze strony osoby odpowiadającej za ich bezpieczeństwo lub otrzymują od niej odpowiednie instrukcje dotyczące używania produktu. Należy pilnować, aby dzieci nie używały produktu do zabawy.
- Przed rozpoczęciem treningu poprosić lekarza o ocenę ogólnej kondycji i wyjaśnienie ewentualnych problemów z sercem, krążeniem lub ortopedycznych.
- Nieprawidłowo wykonywany i nadmiernie intensywny trening może stanowić zagrożenie dla zdrowia. W razie pojawienia się bólów natychmiast przerwać trening i udać się do lekarza.
- Zakładać wygodną odzież sportową.
- Przed rozpoczęciem treningu zawsze należy wykonać staranną rozgrzewkę.
- Ćwiczenia należy wykonywać powoli i spokojnie zgodnie z opisem.
- Uważać na równomierny wdech i wydech i unikać wstrzymywania powietrza.
- Uważać na równomierny przebieg ruchu bez szarpnięć.

- Należy zwrócić uwagę na maksymalną pozycję, w jakiej można ustawić wszystkie regulowane elementy.
- Należy wybrać odpowiednią lokalizację, zapewniającą wystarczająco dużo miejsca do montażu oraz treningu. Wybrana powierzchnia powinna wynosić co najmniej 2 x 2 m oraz musi być dobrze wentylowana. Podłoże musi być równe i proste. Sprawdzić stabilną pozycję.
- Wokół obszaru treningu należy pozostawić wolną przestrzeń wynoszącą 0,6 m (patrz rys. A).



OSTROŻNIE! Nie przeciążać produktu. Ciężar ciała użytkownika nie może przekraczać ciężaru 110 kg.

W przeciwnym razie może dojść do obrażeń ciała i / lub powstania szkód materialnych.

⚠ OSTRZEŻENIE! Zbyt częsty trening lub odbiegający od planu treningu może szkodzić zdrowiu.

⚠ OSTRZEŻENIE! Stopy MUSZĄ być ustawione na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszwy. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.

- Produktu używać tylko na równym podłożu, by nie ograniczyć bezpiecznej pozycji produktu.
- Nie używać produktu w miejscach z niekontrolowanym dostępem.
- Przed każdym użyciem uważnie skontrolować produkt pod kątem ewentualnych uszkodzeń lub luźnych połączeń. W razie uszkodzeń nie używać produktu. Luźne połączenia należy niezwłocznie ponownie zamocować.
- W razie niezgodnego z przeznaczeniem użycia produktu nie można wykluczyć szkód dla zdrowia.
- Przed rozpoczęciem treningu zasięgnąć porady lekarskiej.
- Nie używać produktu w razie chorób, skurczy, mdłości lub bólu w klatce piersiowej.
- Nie używać produktu w okresie ciąży.
- Przed rozpoczęciem treningu wykonać podstawowe lekkie ćwiczenia rozgrzewające.
- Regularnie sprawdzać produkt i akcesoria pod kątem uszkodzeń lub zużycia (np. połączenia).

- **OSTROŻNIE:** Niektóre elementy konstrukcji mogą ulec zużyciu.
- Nie siadać na produkt ani nie używać jako krzesła.
- W razie nieużywania przyrządu zawsze usunąć z drogi produktu wraz z akcesoriami, aby uniknąć potknięcia się o nie.
- Uważać na to, aby nieużywane części elementy konstrukcji nie leżały w obrębie treningu.
- Przy rozkładaniu i składaniu uważać szczególnie na palce. Istnieje niebezpieczeństwo przigniecenia palców.

● Montaż

- Należy wybrać odpowiednią lokalizację, zapewniającą wystarczająco dużo miejsca do montażu oraz treningu. Wybrana powierzchnia powinna wynosić co najmniej 2 x 2 m oraz musi być dobrze wentylowana. Podłoże musi być równe i proste. Sprawdzić stabilną pozycję.
- Wokół obszaru treningu należy pozostawić wolną przestrzeń wynoszącą 0,6 m (patrz rys. A).
- Zaleca się umieszczenie maty treningowej lub dywanu pod produktem, aby zapobiec ślizganiu się produktu podczas użycia.

Krok 1 (patrz rys. B)

- Włożyć przedni widelec [11] w ramę główną [13] zgodnie z kierunkiem strzałki (patrz rys. B).
- Następnie przykręcić nakrętki kołnierzone [12] kluczem płaskim [18] lub kluczem oczkowym [19].
- Opuścić tylny drążek [10] tak, aby leżał równoległe do przedniego widelca [11].

Krok 2 (patrz rys. C)

- Włożyć śrubę [8] w odpowiedni otwór (patrz rys. C).
- Przykręcić śrubę [8] kluczem płaskim [18] lub kluczem oczkowym [19].
- Włożyć dwa drążki przedłużające [16] na każdej stronie tylnego drążka [10] i przykręcić za pomocą odpowiednich śrub regulujących [17].

Krok 3 (patrz rys. D)

- Włożyć cylinder z regulacją wysokości [15] zgodnie z kierunkiem strzałki (patrz rys. D) w ramę główną [13].
- Upewnić się, że otwory na cylindrze z regulacją wysokości [15] są wyrównane do otworów na ramie głównej [13].
- Następnie przykręcić śrubę regulującą [14] i zamocować ją.
- Przykręcić stoper elastyczny [6] na ramie głównej [13].
- Zahaczyć pętlę końcową taśmy oporowej [5] w śrubie M6 ramy głównej [13] i przykręcić za pomocą śruby zamykającej M6 [7].

Krok 4 (patrz rys. E)

- Wykręcić śrubę z łbem sześciokątnym z podkładką z cylindra z regulacją wysokości [15] (patrz rys. E).
- Następnie połączyć wał korbowy [3] i cylinder z regulacją wysokości [15] za pomocą śruby regulującej [4].

● **Ustawienie wysokości pedału**

- Opór pedałowania można regulować obok pedału, obracając pokrętko regulacyjne (patrz rys. F).

● **Ustawienie kąta chwytu**

- Można ustawić kąt chwytu do różnych ćwiczeń. Aby ustawić kąt chwytu, poluzować obie jednostki obrotowe [2] na obu końcach uchwytu.
- Ustawić kąt i ponownie przykręcić jednostki obrotowe [2] (patrz rys. G).

● Instrukcja wykonywania ćwiczeń

● Wskazówki ogólne

- Warto założyć dziennik dotyczący wykonywanych ćwiczeń, aby nadzorować swój program treningowy.
- Po jednostkach treningowych przeznaczyć 5–10 minut czasu na relaks i wystarczająco się napić, aby wyrównać utraconą ilość płynów.
- Użyć odrobiny kremu lub olejku do masażu, aby wetrzeć go w obciążone partie mięśni. Wspiera to krążenie, zapobiega zakwasom i dodaje mięśniom elastyczności.
- Założyć strój do treningu, aby uniknąć szybkiego ochłodzenia.

Proszę przestrzegać poniższych ważnych wskazówek po zmontowaniu produktu i byciu gotowym na pierwszy trening. Zasadniczo ćwiczenie dzieli się według następującego schematu:

Rozgrzewka => Trening => Rozciąganie => Relaks

1. Rozgrzewka:

⚠ OSTRZEŻENIE! W razie niewystarczającej rozgrzewki mogą wystąpić kontuzje.

- Przed rozpoczęciem właściwego treningu zawsze wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających przez minimum 5 do 10 minut.

Wskazówka: Chodzenie lub maszerowanie przez kilka minut w miejscu jest dobrą możliwością rozgrzewki. Rozpocząć powoli, pamiętać o tym, że chodzi tylko o ćwiczenie rozgrzewające. W celu rozgrzewki można również ostrożnie wykonywać wymachy rąk lub kilka kroków w bok. Po około 5 minutach kontynuować z ćwiczeniami rozciągającymi.

Rozgrzewka mięśni szyi i karku

- Obróć głowę powoli w lewo i w prawo. Powtórz ten ruch 4 do 5 razy. Powoli zataczaj kręgi głową najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę.

Rozgrzewka ramion i barków

Przekręcaj oba barki jednocześnie do przodu. Po minucie zmień kierunek. Następnie podciągnij barki w kierunku uszu i ponownie je opuść. Na zmianę zataczaj kręgi lewą i prawą ręką do przodu, a po minucie do tyłu.

Rozgrzewka mięśni nóg

Stań na jednej nodze i unieś drugą nogę z ugiętym kolaniem na ok. 20 cm od ziemi. Następnie zataczaj kręgi uniesioną stopą w jednym kierunku i zmień go po kilku sekundach. Teraz powtórz ćwiczenie z drugą nogą. Podnoś nogi jedną po drugiej i pochodź kilka kroków w miejscu.

2. Trening

- Zawsze należy trenować tak, aby oddech pozostał spokojny i równomierny.
- Kontrolować obciążenie przez częstotliwość pulsu. Ewentualnie zasięgnąć porady lekarskiej.

Częstość treningu

Osoby początkujące powinny wykonywać 1 do 2 jednostek treningowych na tydzień. Osoby awansowane mogą zwiększać trening od 3 do 6 razy w tygodniu.

Intensywność treningu

Wskazówka: Niewłaściwy lub nadmierny trening może prowadzić do szkód dla zdrowia.

- Należy uważać na to, aby wszystkie ćwiczenia były wykonywane bezbolesnie.
- W przypadku stwierdzenia bólów należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem.

3. Rozciąganie

Po każdym ćwiczeniu należy poświęcić wystarczający czas na rozciąganie. Poniższe ćwiczenia stanowią tylko przykłady. Inne ćwiczenia można znaleźć we właściwej literaturze fachowej. Zaleca się powtórzenie każdego ćwiczenia każdorazowo od 10 do 15 sekund.

Rozciąganie mięśni karku

- Stań w pozycji rozluźnionej. Pociągnij głowę łagodnie ręką najpierw na lewo, potem na

prawo. Poprzez to ćwiczenie zostaną rozciągnięte boki karku.

Rozciąganie mięśni ramion i barku

- Stań w pozycji wyprostowanej z lekko ugiętymi stawami kolanowymi. Wyciągnij prawą rękę za głowę, aż prawa dłoń znajdzie się między łopatkami. Chwyć lewą ręką prawy łokieć i pociągnij go do tyłu. Zmieniaj strony i powtarzaj ćwiczenie.

Rozciąganie mięśni nóg

- Stań w pozycji wyprostowanej i unieś jedną stopę z podłogi. Powoli zataczaj nią kręgi najpierw w jedną, a następnie w drugą stronę. Po chwili zmień stopę.

Ważne: Zwróć uwagę na to, aby uda znajdowały się równolegle obok siebie. Przy tym przesunąć miednicę do przodu, górna część ciała pozostaje wyprostowana.

4. Relaks

- Proszę pamiętać, że po wysiłku związanym z treningiem zawsze musi następować faza relaksu.
- Podczas fazy relaksu zawsze należy uważać na to, aby nie wyzierać ciała.
- Ćwiczenia wykonywać ewentualnie na kocu, którym można się przykryć podczas fazy relaksu.

● Ćwiczenia

- Podczas ćwiczeń siedź prosto i zrelaksowany z wyprostowanymi plecami. Ważne jest, aby ustawić stopy na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszw. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.
- Ustaw produkt przed sobą. Rozpocznij od lekkiego treningu i małego oporu. W tym celu poluzuj pierścień oporowy [5]. Im bardziej ściągnięty jest pierścień oporowy [5], tym trudniej jest przesunąć pedał.
- Rozpocznij trening od wolnych ruchów i małego oporu.

- Zwiększ prędkość i opór po 5 do 10 minutach.
- Zmniejsz prędkość i opór ponownie pod koniec jednostki treningowej.

Trening nóg (patrz rys. H)

- Przy tym ćwiczeniu należy przed produktem postawić krzesło w taki sposób, aby kolano w fazie rozciągania zawsze było lekko ugięte. Upewnij się, że siedzisz na krześle bez podparcia i nie odchylasz się do tyłu (patrz rys. H).
- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni i usiądź prosto na krześle w zrelaksowanej pozycji przed produktem.
- Ustaw stopy na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszwy. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.
- Przechyl miednicę do przodu i napnij mięśnie brzucha. Utrzymuj mięśnie brzucha napięte przez cały czas trwania ćwiczenia.
- Trzymaj górną część ciała wyprostowaną i przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna być ułożona w jednej linii z kręgosłupem.
- Pedałuj stopami i unikaj unikania ruchów do wewnątrz i na zewnątrz. Powtórz ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech zestawach ćwiczeń.

Trening rąk (tai-chi) (patrz rys. I)

- Przy tym ćwiczeniu należy przed produktem postawić krzesło w taki sposób, aby kolano w fazie rozciągania zawsze było lekko ugięte. Upewnij się, że siedzisz na krześle bez podparcia i nie odchylasz się do tyłu (patrz rys. I).
- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni i usiądź prosto na krześle w zrelaksowanej pozycji przed produktem.
- Ustaw stopy na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszwy. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.
- Połóż powierzchnie dłoni na pokrętła i przytrzymaj je.
- Wymachuj jedną ręką zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a drugą w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, jak w tai-chi. Po jednym zestawie zmień kierunek.

- Trzymaj górną część ciała wyprostowaną i przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna być ułożona w jednej linii z kręgosłupem.
- Powtórz ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech zestawach ćwiczeń.

Trening rąk (jazda na rowerze rękoma) (patrz rys. J)

- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni i usiądź prosto na krześle w zrelaksowanej pozycji przed produktem.
- Ustaw stopy na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszwy. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.
- Połóż powierzchnie dłoni na pokrętła i przytrzymaj je.
- Opuuszczaj obie ręce od 10 do 15 razy w kierunku ruchu wskazówek zegara.
- Trzymaj górną część ciała wyprostowaną i przyciągnij łopatki do kręgosłupa. Głowa powinna być ułożona w jednej linii z kręgosłupem.
- Powtórz ćwiczenie w trzech zestawach ćwiczeń.

Ćwiczenie z taśmą gumową (patrz rys. K)

- Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni i usiądź prosto na krześle w zrelaksowanej pozycji przed produktem.
- Ustaw stopy na pedałach tak, aby nacisk był skierowany w stronę środka podeszwy. W ten sposób należy upewnić się, że produkt stoi stabilnie na podłożu.
- Taśmy do ćwiczeń trzymaj z ugiętymi rękoma równoległe do barków.
- Napnij mięśnie rąk i brzucha. Przyciśnij taśmy do ćwiczeń prosto, tak aby uchwyty się stykały i przytrzymaj przez chwilę w tej pozycji.
- Podczas ćwiczenia barki pozostają u dołu, a łokcie lekko zgięte.
- Ponownie opuścić ręce do pozycji wyjściowej.
- Powtórz ćwiczenie od 10 do 15 razy w trzech zestawach ćwiczeń.

Czyszczenie i pielęgnacja

- Do czyszczenia i pielęgnacji używać wyłącznie suchych, niestrzępiących się szmatek.
- Większe zabrudzenia usuwać z powierzchni metalowej za pomocą wilgotnej ściereczki.
- Nie używać żrących środków czyszczących. W przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia materiału produktu.
- Jeśli produkt nie zapewnia już oporu pedałowania, pasek napędowy jest zużyty. Produkt należy wymienić.

Przechowywanie

- Nieodpowiednie przechowywanie produktu może prowadzić do jego przedwczesnego zużycia i uszkodzenia, co może skutkować obrażeniami ciała i/lub uszkodzonymi materiałami.
- Produkt w razie nieużywania przechowywać zawsze suchy i czysty w temperaturze pokojowej.
- Podczas przechowywania chronić produkt przed ekstremalnymi temperaturami, słońcem i wilgocią.

Utylizacja

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.



Produkt, w tym akcesoria i materiały opakowaniowe, nadają się do recyklingu i podlegają rozszerzonej odpowiedzialności producenta. Wyrzuć je osobno, zgodnie z ilustracją przedstawiającą informacje o sortowaniu, aby zapewnić lepszą utylizację odpadów. Logo Triman jest ważne tylko dla Francji.

● Gwarancja

Produkt został wyprodukowany zgodnie z surowymi wytycznymi dotyczącymi jakości i dokładnie przetestowane przed dostawą. W przypadku wad materiałowych lub produkcyjnych przysługują Państwu prawa ustawowe wobec sprzedawcy produktu. Państwa prawa ustawowe nie są w żaden sposób ograniczone przez naszą gwarancję przedstawioną poniżej.

Gwarancja na ten produkt wynosi 3 lata od daty zakupu. Okres gwarancji rozpoczyna się od daty zakupu. Proszę przechowywać oryginalny rachunek w bezpiecznym miejscu, ponieważ ten dokument jest wymagany jako dowód zakupu.

Wszelkie uszkodzenia lub wady obecne już w momencie zakupu należy zgłosić niezwłocznie po rozpakowaniu produktu.

Jeżeli w ciągu 3 lat od daty zakupu produkt wykaże wady materiałowe lub produkcyjne, to – według naszego uznania – bezpłatnie go naprawimy lub wymienimy. Okres gwarancji nie ulega przedłużeniu o przyznane roszczenie gwarancyjne. Dotyczy to również wymienionych i naprawionych części.

Niniejsza gwarancja traci ważność, jeśli produkt został uszkodzony, był niewłaściwie użytkowany lub konserwowany.

Gwarancja obejmuje wady materiałowe i produkcyjne. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części produktu, które podlegają normalnemu zużyciu i dlatego są uważane za części zużywalne (np. baterie, akumulatory, węże, wkłady atramentowe), ani nie obejmuje uszkodzeń części delikatnych, np. przetworników lub części wykonanych ze szkła.

Zgodnie z Kodeksem Cywilnym art. 581 §1 wraz z wymianą urządzenia lub ważnej części czas gwarancji rozpoczyna się na nowo.

● Sposób postępowania w przypadku naprawy gwarancyjnej

Aby zapewnić szybkie rozpatrzenie Państwa wniosku, prosimy stosować się do następujących wskazówek:

Przed skontaktowaniem się z działem serwisowym należy przygotować paragon i numer artykułu (IAN 422960_2204) jako dowód zakupu.

Numer artykułów można znaleźć na tabliczce znamionowej, na grawerunku, na stronie tytułowej jego instrukcji (na dole po lewej stronie) lub jako naklejkę na stronie odwrotnej lub spodniej.

W razie wystąpienia błędów w działaniu lub innych wad, należy skontaktować się najpierw z wymienionym poniżej działem serwisowym telefonicznie lub pocztą elektroniczną.

Produkt uznany za uszkodzony można następnie z dołączeniem dowodu zakupu (paragonu) i podaniem, na czym polega wada i kiedy wystąpiła, przestać bezpłatnie na podany Państwu adres serwisu.

● Serwis

 **Serwis Polska**

Tel.: 008004911946

E-Mail: owim@lidl.pl

Legenda použitých piktogramů	Strana 47
Úvod	Strana 47
Použití ke stanovenému účelu	Strana 47
Obsah dodávky / popis dílů	Strana 47
Technická data	Strana 47
Bezpečnostní pokyny	Strana 47
Montáž	Strana 48
Nastavení odporu pedálů	Strana 49
Nastavení úhlu úchopu	Strana 49
Návod ke cvičení	Strana 49
Všeobecné pokyny	Strana 49
Cviky	Strana 50
Čistění a ošetřování	Strana 51
Skladování	Strana 51
Zlikvidování	Strana 52
Záruka	Strana 52
Postup v případě uplatňování záruky	Strana 52
Servis	Strana 52

Legenda použitých piktogramů



Bezpečnostní pokyny
Instrukce

Trenažér mobility 3 v 1

● Úvod

Blahopřejeme Vám ke koupi nového výrobku. Rozhodli jste se pro kvalitní výrobek. Před prvním uvedením do provozu se seznámte s výrobkem. K tomu si pozorně přečtěte následující návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Používejte výrobek jen popsaným způsobem a pouze pro uvedené oblasti použití. Ušchovejte si tento návod na bezpečném místě. Všechny podklady vydejte při předání výrobku i třetí osobě.

● Použití ke stanovenému účelu

Tento tréninkový přístroj je určen pouze pro soukromé použití v domácnostech. Výrobek není schválen pro instalaci a používání v terapeutických nebo profesionálních fitness studiích. Výrobek vám umožní individuální pohybový trénink pro paže a nohy. Výrobek je vhodná pouze pro dospělé osoby a děti ve věku od 14 let! Jiné použití výrobku, než je uvedeno výše, nebo změny na výrobku nejsou dovoleny a mohou vést k úrazům anebo k poškození výrobku. Výrobce nepřebírá žádnou odpovědnost za škody způsobené nesprávným použitím. Výrobek není určený pro výdělečnou činnost.

● Obsah dodávky/popis dílů

- 2 x otočná hlavice 1
- 2 x otočné jednotky 2
- 1 x kliková hřídel 3
- 2 x regulační šroub M8 4
- 1 x zakončovací smyčka odporového pásu 5
- 1 x elastická zarážka 6
- 1 x uzavírací šroub M6 7
- 1 x šroub M8x60 8

- 1 x šroub se šestihrannou hlavou M8x65 9
- 1 x zadní tyč 10
- 1 x přední vidlice 11
- 2 x přírubová matice 12
- 1 x hlavní rám 13
- 1 x regulační šroub M38 14
- 1 x výškově nastavitelný válec 15
- 2 x prodlužovací tyč (pro zadní tyč) 16
- 2 x regulační šroub M10 17
- 1 x klíč na šrouby 18
- 1 x očkový klíč 19
- 1 x návod k montáži a použití

● Technická data

Rozměry:	cca 62 x 54 x 89–105 cm
Hmotnost:	cca 6,6 kg
Nastavení výšky v 8 stupních:	cca 89–105 cm
Max. nosnost:	110 kg

Normy: EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-5:2016 POUŽITÍ V DOMÁCNOSTI - třída HC (H: použití v domácnosti; C: nízká přesnost)



Bezpečnostní pokyny

PŘED POUŽITÍM SI PŘEČTĚTE NÁVOD K MONTÁŽI! NÁVOD K MONTÁŽI PEČLIVĚ USCHOVEJTE!

▲ VÝSTRAHA! Tréninková zařízení s klikou třídy B a C nejsou určena pro vysoce přesné účely.

■ **▲ VÝSTRAHA! NEBEZPEČÍ OHROŽENÍ ŽIVOTA A NEHODY MALÝCH A VELKÝCH**

DĚTÍ! Nenechávejte děti nikdy bez dohledu s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení. Uchovávejte výrobek mimo dosah dětí. Výrobek není hračka!

▲ UPOZORNĚNÍ! Nenechávejte děti bez dohledu! Výrobek není prolézačka ani hračka!

▲ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!
Zkontrolujte, jestli jsou všechny díly nepoškozené

a správně namontované. Při nesprávné montáži hrozí nebezpečí zranění. Poškozené díly mohou ovlivnit bezpečnost a funkci výrobku.

⚠ UPOZORNĚNÍ! NEBEZPEČÍ ÚRAZU!

Během tréninku neprovádějte žádné změny na výrobku.

- Tento výrobek není vhodný k tomu, aby ho používaly osoby (včetně dětí) s omezenými fyzickými, senzorickými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a/ nebo vědomostmi s výjimkou situace, že jsou pod dohledem osoby, která opovídá za jejich bezpečnost, nebo od této osoby obdržely pokyny o správném použití výrobku. Děti musí být pod dohledem, aby si s výrobkem nehrály.
- Nechte si před začátkem tréninku provést kontrolu fitness Vaším lékařem a vyjasnit eventuální srdeční, ortopedické problémy a problémy krevního oběhu.
- Chybný nebo nadměrný trénink může ohrozit Vaše zdraví. Pokud byste během cvičení pocívali bolest, trénink okamžitě přerušte a vyhledejte lékaře.
- Noste pohodlné, sportovní oblečení nebo oblečení na volný čas.
- Před zahájením tréninku se vždy nejdříve důkladně zahřejte.
- Cviky provádějte podle popisu pomalu a klidně.
- Pamatujte na pravidelný nádech a výdech a vyhýbejte se dýchání pod tlakem.
- Dbejte na rovnoměrné a netřhané pohyby.
- U všech nastavitelných dílů respektujte maximální polohu, kterou je možné nastavit.
- Volte místo k postavení s dostatečným prostorem pro montáž a trénink. Zvolená plocha by měla mít velikost aspoň 2 x 2 m a měla by být dobře větraná. Podklad musí být rovný. Zkontrolujte bezpečnou polohu.
- Kolem prostoru pro trénink musí být další volný prostor o velikosti 0,6 m (viz obr. A).
- **UPOZORNĚNÍ!** Výrobek nepřetěžujte. Tělesná hmotnost uživatele nesmí překročit 110 kg. V opačném případě může dojít ke zranění a/nebo věcným škodám.



⚠ VÝSTRAHA! Příliš častý a od tréninkového plánu se odlišující trénink může ohrozit zdraví.

⚠ VÝSTRAHA! Svá chodidla MUSÍTE umístit na pedály tak, aby tlak působil na střed chodidla. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.

- Používejte výrobek pouze na rovné podlaze, tím zajistíte jeho stabilitu.
- Nepoužívejte výrobek v nekontrolovaně přístupných místech.
- Před použitím výrobek zkontrolujte, zda není poškozený nebo nemá uvolněné spoje. Poškozený výrobek nepoužívejte. Uvolněné spoje ihned upevněte.
- Při nesprávném použití výrobku nelze vyloučit zdravotní potíže.
- Před zahájením tréninku se poraďte s lékařem.
- Při nemoci, křečích, nevolnosti nebo bolestech břicha výrobek nepoužívejte.
- Nepoužívejte výrobek během těhotenství.
- Před začátkem tréninku se zásadně vždy lehce zahřejte.
- Kontrolujte výrobek a příslušenství, zda nejsou poškozené nebo opotřebené (např. spoje).
- **OPATRNĚ:** Některé díly výrobku se mohou opotřebovat.
- Nesedějte na výrobek ani ho nepoužívejte jako židli.
- Pokud výrobek a příslušenství nepoužíváte uklidte je, abyste zabránili zakopnutí.
- Dávejte pozor, aby použité díly neležely v prostoru, kde trénujete.
- Při rozkládání a skládání výrobku dávejte pozor především na prsty. Hrozí nebezpečí přivření prstů.

● Montáž

- Volte místo k postavení s dostatečným prostorem pro montáž a trénink. Zvolená plocha by měla mít velikost aspoň 2 x 2 m a měla by být dobře větraná. Podklad musí být rovný. Zkontrolujte bezpečnou polohu.
- Kolem prostoru pro trénink musí být další volný prostor o velikosti 0,6 m (viz obr. A).
- Doporučujeme umístit pod výrobek tréninkovou podložku nebo koberec, abyste zabránili klouzání výrobku během použití.

Krok 1 (viz obr. B)

- Nasadíte přední vidlici [11] do hlavního rámu [13] podle směru šipky (viz obr. B).
- Následně utáhněte přírubové matice [12] klíčem [18] nebo očkovým klíčem [19].
- Nasadíte zadní tyč [10] tak, aby byla rovnoběžná s přední vidlicí [11].

Krok 2 (viz obr. C)

- Nasadíte šroub [8] do příslušného otvoru (viz obr. C).
- Utáhněte šroub [8] klíčem [18] nebo očkovým klíčem [19].
- Nasadíte dvě prodlužovací tyče [16] na každé straně zadní tyče [10] a utáhněte je příslušnými regulačními šrouby [17].

Krok 3 (viz obr. D)

- Nasadíte výškově nastavitelný válec [15] podle směru šipky (viz obr. D) do hlavního rámu [13].
- Ujistěte se, že otvory na výškově nastavitelném válci [15] lícují s otvory na hlavním rámu [13].
- Následně zašroubujte regulační šroub [14] a upevněte ho.
- Našroubujte elastickou zarážku [6] na hlavní rám [13].
- Zahákněte zakončovací smyčku odporového pásu [5] do šroubu M6 hlavního rámu [13] a utáhněte ji uzavíracím šroubem M6 [7].

Krok 4 (viz obr. E)

- Vyšroubujte šroub s vnitřním šestihranem spolu s podložkou z výškově nastavitelného válce [15] (viz obr. E).
- Následně spojte klikovou hřídel [3] a výškově nastavitelný válec [15] regulačním šroubem [4].

● Nastavení odporu pedálů

- Odpor pedálů můžete nastavit otáčením nastavovacího kolečka vedle pedálu (viz obr. F).

● Nastavení úhlu úchopu

- Úhel úchopu můžete pro různé druhy cvičení nastavit odpovídajícím způsobem. Pro nastavení úhlu úchopu povolte otočné jednotky [2] na obou koncích madel.
- Nastavte úhel a otočné jednotky [2] opět pevně utáhněte (viz obr. G).

● Návod ke cvičení

● Všeobecné pokyny

- Založte si deník s popisem prováděných cviků, abyste mohli svůj tréninkový program kontrolovat.
- Po tréninkových sekvencích si udělejte 5 až 10 minut přestávku k uvolnění a dostatečně pijte, abyste vyrovnali ztrátu tekutin.
- Použijte trochu masážního krému nebo oleje na namáhané části svalstva. Podpoříte tím prokrvení, zabráníte pozdějším bolestem svalů a udržíte je uvolněné.
- Po cvičení si oblékněte vhodné oblečení, abyste rychle neprochladli.

Po smontování výrobku a před prvními tréninkem si přečtěte následující důležité pokyny. Cvičení jsou obecně rozčleněna podle následujícího schématu:

Rozehřívání => Trénink => Protahování => Uvolnění

1. Rozehřívání

⚠ VÝSTRAHA! Při nedostatečném zahřátí se můžete zranit.

- Před začátkem vlastního tréninku se vždy nejdříve různými cviky 5 až 10 minut uvolňujte.

Upozornění: Několik minut chůze nebo pochodování na místě je dobrou variantou rozehřívacího cvičení. Postupujte pomalu, myslíte na to, že se jedná pouze o zahřívací cvičení. K rozehřátí můžete opatrně švihnout pažemi nebo provádět úkroky. Po zhruba 5 minutách pokračujte protahovacími cviky.

Zahřátí svalstva krku a šíjového svalstva

- Otáčejte hlavou pomalu doleva a doprava. Opakujte tyto pohyby 4 až 5krát. Pomalu kružte hlavou nejdříve jedním, potom druhým směrem.

Rozehřátí ramen a paží

Kružte současně oběma rameny směrem dopředu. Po jedné minutě změňte směr. Krčte následně obě ramena směrem k uším a následně spusťte ramena opět dolů. Kružte střídavě levou a pravou paží dopředu a po jedné minutě na druhou stranu.

Zahřívání svalstva nohou

Postavte se na jednu nohu a druhou nohu zvedněte ohnutou v koleni asi 20 cm nad podlahu. Nechejte nohu zvednutou a kružte nohou jedním směrem, po několika sekundách směr změňte. Opakujte toto cvičení s druhou nohou. Zvedejte postupně nohy a dělejte kroky na místě.

2. Trénink

- Trénujte vždy tak, abyste mohli rovnoměrně a klidně dýchat.
- Kontrolujte zatížení podle své tepové frekvence. Popřípadě se zeptejte svého lékaře.

Frekvence tréninku

Začátečníci mají trénovat 1 až 2 tréninkové jednotky týdně. Pokročilí mohou trénovat 3 až 6krát v týdnu.

Intenzita tréninku

Upozornění: Nesprávný nebo přehnaný trénink může vést k újmě na zdraví.

- Dbejte na to, abyste prováděli všechna cvičení bez bolesti.
- Při bolestech trénink ihned přerušete a poraďte se s lékařem.

3. Protahování

Po každém cvičení věnujte dostatek času protahovacím cvikům. Následující cviky představují pouze výběr. Další cviky najdete v příslušné odborné literatuře. Doporučujeme, abyste každé cvičení prováděli vždy jednou po dobu 10 až 15 sekund.

Protahení šíjového svalstva

- Postavte se uvolněně. Protahujte hlavu jednou rukou zlehka nejdříve doleva, potom doprava. Tímto cvikem protahujete boční strany šíje.

Protahování svalstva paží a ramen

- Postavte se vzpřímeně, kolena jsou mírně ohnutá. Zvedněte pravou paží za hlavu a položte pravou ruku mezi lopatky. Uchopte levou rukou pravý loket a tlačte ho dozadu. Vyměňte strany a cvičení opakujte.

Protahování svalstva nohou

- Postavte se zpříma a zvedněte nohu nad podlahu. Kružte nohou pomalu nejprve jedním a potom druhým směrem. Po chvíli nohy vyměňte.
Důležité: pamatujte, že stehna musejí být rovnoběžně vedle sebe. Tlačte přitom pánev dopředu, trup zůstává zpříma.

4. Uvolňování

- Dbejte na to, aby po námaze při tréninku vždy následovala fáze uvolnění.
- Při uvolňování dbejte na to, abyste nevychladli.
- Popřípadě cvičte na dece, kterou můžete potom při uvolňování použít k zahřátí.

● Cviky

- Během cvičení sedte zpříma a uvolněně, záda rovně. Je důležité, abyste chodidla postavili na pedály tak, abyste vyvíjeli tlak na střed chodidel. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.
- Umístěte výrobek před sebe. Začněte lehkým tréninkem a mírným odporem. K tomu povolte odporový kroužek [5]. Čím více odporový kroužek [5] utahujete, o to těžší je pohybovat pedály.
- Zahajte trénink pomalými pohyby a nízkým odporem.
- Zvyšujte rychlost a odpor po 5 až 10 minutách.
- Na konci tréninkové jednotky opět snižujte rychlost a odpor.

Trénink nohou (viz obr. H)

- U tohoto cvičení musíte postavit židli před výrobek tak, aby koleno po natažení přesto vždy zůstávalo mírně pokrčené. Pamatujte, že na židli musíte sedět volně a nesmíte se zaklánět (viz obr. H).
- Postavte výrobek na rovnou, stabilní a neklouzávou plochu a posaďte se volně, zpřima a s rovnými zády na židli před výrobek.
- Umístěte svá chodidla na pedály tak, aby tlak působil na střed chodidla. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.
- Posaďte pánev dopředu a zatněte břišní svalstvo. Během celého cvičení musíte nechat břišní svalstvo zatnuté.
- Udržujte trup zpřima a stáhněte lopatky směrem k páteři. Hlava přitom tvoří prodloužení páteře.
- Šlapejte nohama do pedálů, nevychylujte nohy dovnitř ani ven. Opakujte cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Trénink paží (tai-či) (viz obr. I)

- U tohoto cvičení musíte postavit židli před výrobek tak, aby koleno po natažení přesto vždy zůstávalo mírně pokrčené. Pamatujte, že na židli musíte sedět volně a nesmíte se zaklánět (viz obr. I).
- Postavte výrobek na rovnou, stabilní a neklouzávou plochu a posaďte se volně, zpřima a s rovnými zády na židli před výrobek.
- Umístěte svá chodidla na pedály tak, aby tlak působil na střed chodidla. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.
- Položte dlaně na otočné hlavice a pevně je uchopte.
- Pohybujte jednou paží ve směru hodinových ručiček a druhou paží proti směru hodinových ručiček tak, jako při cvičení tai-či. Po jedné sadě cvičení změňte směr.
- Udržujte trup zpřima a stáhněte lopatky směrem k páteři. Hlava přitom tvoří prodloužení páteře.
- Opakujte cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

Trénink paží („šlapání“ na pedály rukama) (viz obr. J)

- Postavte výrobek na rovnou, stabilní a neklouzávou plochu a posaďte se volně, zpřima a s rovnými zády na židli před výrobek.

- Umístěte svá chodidla na pedály tak, aby tlak působil na střed chodidla. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.
- Položte dlaně na otočné hlavice a pevně je uchopte.
- Kružte oběma pažemi 10 až 15krát ve směru hodinových ručiček a naopak.
- Udržujte trup zpřima a stáhněte lopatky směrem k páteři. Hlava přitom tvoří prodloužení páteře.
- Opakujte cvičení ve třech sériích.

Cvičení s gumovým expandérem (viz obr. K)

- Postavte výrobek na rovnou, stabilní a neklouzávou plochu a posaďte se volně, zpřima a s rovnými zády na židli před výrobek.
- Umístěte svá chodidla na pedály tak, aby tlak působil na střed chodidla. Tím zajistíte stabilitu výrobku na zemi.
- Držte expandéry s ohnutými pažemi souběžně s rameny.
- Napněte břišní svalstvo a svalstvo paží. Táhněte expandéry rovně tak, aby se madla dotkla a v této poloze chvíli vydržte.
- Držte ramena během cvičení dole, lokty mírně ohnuté.
- Opět spusťte paže zpět do výchozí polohy.
- Opakujte cvičení 10 až 15krát ve třech sériích.

● Čištění a ošetřování

- K čištění a ošetřování použijte suchý hadr, který nepouští vlákna.
- Hrubší nečistoty na kovovém povrchu vyčistěte vlhkou utěrkou.
- V žádném případě nepoužívejte leptavé čisticí prostředky. V opačném případě může dojít k poškození materiálu výrobku.
- Pokud již výrobek nevytváří při cvičení odpor, došlo k opotřebení hnacího řemene. Výrobek musíte vyměnit.

● Skladování

- Nesprávné uložení výrobku může vést k předčasnému opotřebení a poškození výrobku

s nebezpečím možného následného úrazu anebo hmotných škod.

- Nepoužívaný výrobek skladujte vždy suchý a čistý za pokojové teploty.
- Při skladování chráňte výrobek před extrémními teplotami, sluncem a vlhkostí.

● **Zlikvidování**

Obal se skládá z ekologických materiálů, které můžete zlikvidovat prostřednictvím místních sběrů recyklovatelných materiálů.

O možnostech likvidace vysloužilých zařízení se informujte u správy vaší obce nebo města.



Výrobek vč. příslušenství a obalové materiály jsou recyklovatelné a podléhají rozšířené odpovědnosti výrobce. Likvidujte je odděleně podle ilustrovaných Info-tri (informace o třídění), abyste mohli lépe nakládat s odpady. Logo Triman platí jen pro Francii.

● **Záruka**

Výrobek byl vyroben podle přísných směrnic kvality a před dodáním pečlivě otestován. V případě materiálních nebo výrobních vad máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Vaše zákonná práva nejsou níže uvedenou zárukou nijak omezená.

Záruka na tento výrobek je 3 roky od data zakoupení. Záruční doba začíná dnem zakoupení. Originál dokladu o zakoupení si uschovejte na bezpečném místě, protože tento doklad je vyžadován jako doklad o koupi.

Jakékoli poškození nebo závady, které se vyskytly již v okamžiku nákupu, musí být nahlášeny ihned po vybalení výrobku.

Pokud se u výrobku během 3 let od data zakoupení projeví vada materiálu nebo výrobní vada, pak vám

ho podle naší volby bezplatně opravíme nebo vyměníme. Záruční doba se po uznané reklamaci neprodlužuje. To platí také pro vyměněné a opravené díly.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozený nebo nesprávně používáný anebo udržovaný.

Záruka se kryje na materiálové a výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na díly výrobku, které jsou vystaveny běžnému opotřebení, a proto je lze považovat za spotřební díly (např. baterie, akumulátory, hadice, inkoustové patrony) nebo na poškození křehkých součástí, jako jsou např. spínače nebo díly, které jsou vyrobeny ze skla.

● **Postup v případě uplatňování záruky**

Pro zajištění rychlého zpracování Vašeho případu se řiďte následujícími pokyny:

Pro všechny požadavky si připravte pokladní stvrženku a číslo artiklu (IAN 422960_2204) jako doklad o zakoupení.

Číslo artiklu najdete na typovém štítku, gravuře, titulní stránce návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně.

V případě poruch funkce nebo jiných závad nejdříve kontaktujte, telefonicky nebo e-mailem, v následujícím textu uvedené servisní oddělení.

Výrobek registrovaný jako vadný potom můžete s příloženým dokladem o zakoupení (pokladní stvrženku) a údaji k závadě a kdy k ní došlo, bezplatně zaslat na adresu servisu, která Vám byla sdělena.

● **Servis**

CZ **Servis Česká republika**

Tel.: 800600632

E-Mail: owim@lidl.cz

Legenda použitých piktogramov	Strana 54
Úvod	Strana 54
Používanie v súlade s určeným účelom	Strana 54
Popis častí / obsah dodávky	Strana 54
Technické údaje	Strana 54
Bezpečnostné upozornenia	Strana 54
Montáž	Strana 56
Nastavenie odporu pedálov	Strana 56
Nastavenie uhla rukoväte	Strana 56
Návod na cvičenie	Strana 56
Všeobecné pokyny	Strana 56
Cvičenia	Strana 58
Čistenie a starostlivosť	Strana 59
Skladovanie	Strana 59
Likvidácia	Strana 59
Záruka	Strana 59
Postup v prípade poškodenia v záruke	Strana 60
Servis	Strana 60

Legenda použitých piktogramov



Bezpečnostné upozornenia
Manipulačné pokyny

Tréner mobility 3 v 1

● Úvod

Blohoželáme Vám ku kúpe Vášho nového výrobku. Kúpou ste sa rozhodli pre vysoko kvalitný produkt. Pred prvým uvedením do prevádzky sa oboznámte s výrobkom. Za týmto účelom si pozorne prečítajte nasledujúci návod na obsluhu a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte iba v súlade s popisom a v uvedených oblastiach používania. Tento návod uschovajte na bezpečnom mieste. Ak výrobok odovzdáte ďalšej osobe, priložte k nemu aj všetky podklady.

● Používanie v súlade s určeným účelom

Výrobok je určený ako tréningový prístroj na používanie v súkromných domácnostiach. Nie je schválený na inštaláciu a používanie v terapeutických alebo profesionálnych fitness centrách. Výrobok Vám umožní vykonávať individuálny pohybový tréning ramien a nôh. Vhodný iba pre dospelé a mladistvé osoby nad 14 rokov! Akékoľvek iné použitie výrobku, ako je opísané vyššie, alebo akákoľvek úprava výrobku nie je povolená a môže mať za následok zranenie a/alebo poškodenie výrobku. Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za škody spôsobené nesprávnym používaním. Výrobok nie je určený na komerčné účely.

● Popis častí/obsah dodávky

- 2 x otočný gombík 1
- 2 x otočná jednotka 2
- 1 x kľukový hriadeľ 3
- 2 x regulačná skrutka M8 4
- 1 x koncová slučka odporového pásu 5
- 1 x elastická zátka 6

- 1 x uzatváracia skrutka M6 7
- 1 x skrutka M8x60 8
- 1 x šesťhranná skrutka M8x65 9
- 1 x zadná tyč 10
- 1 x predná vidlica 11
- 2 x prírubová matica 12
- 1 x hlavný rám 13
- 1 x regulačná skrutka M38 14
- 1 x výškovo nastaviteľný valec 15
- 2 x predĺžovacia tyč (pre zadnú tyč) 16
- 2 x regulačná skrutka M10 17
- 1 x skrutkový kľúč 18
- 1 x prstencový kľúč 19
- 1 x návod na montáž a obsluhu

● Technické údaje

Rozmery:	cca. 62 x 54 x 89–105 cm
Hmotnosť:	cca. 6,6 kg
Výška nastaviteľná v 8 polohách:	cca. 89–105 cm
Max. nosnosť:	110 kg

Normy: EN ISO 20957-1:2013 a EN ISO 20957-5:2016 DOMÁCE POUŽITIE - Trieda HC (H: domáce použitie; C: nízka presnosť)



Bezpečnostné upozornenia

PRED POUŽITÍM SI PREČÍTAJTE MONTÁŽNY NÁVOD! MONTÁŽNY NÁVOD DÔKLADNE USCHOVAJTE!

VAROVANIE! Tréningové prístroje s kľukou triedy B a C nie sú vhodné na vysoko presné účely.

VAROVANIE! NEBEZPEČENSTVO OHROZENIA ŽIVOTA A NEBEZPEČENSTVO NEHODY



PRE MALÉ DETI A DETI! Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo zadusenia. Držte výrobok v bezpečnej vzdialenosti od detí. Tento výrobok nie je určený na hranie!

- ⚠ OPATRNE!** Deti nenechávajúce bez dozoru!
Výrobok nie je určený na lezenie ani na hranie!
- ⚠ OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Zabezpečte, aby boli všetky diely nepoškodené a odborné namontované. Pri nesprávnej montáži vzniká nebezpečenstvo poranenia. Poškodené časti môžu ovplyvniť bezpečnosť a funkčnosť.
- ⚠ OPATRNE! NEBEZPEČENSTVO PORANENIA!** Výrobok počas tréningu nijako neupravujte.
- Tento výrobok nie je určený na to, aby ho používali osoby (vrátane detí) s obmedzenými fyzickými, sensorickými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatočnými skúsenosťami a / alebo znalosťami, s výnimkou prípadov, keď sú pod dozorom osoby zodpovedajúcej za ich bezpečnosť, alebo ak od tejto osoby dostali inštrukcie týkajúce sa používania výrobku. Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zabezpečilo, že sa s výrobkom nebudú hrať.
 - Pred začiatkom tréningu požiadajte svojho lekára, aby vykonal všeobecnú kontrolu Vašej kondície z dôvodu ujasnenia prípadných problémov so srdcom, krvným obehom alebo ortopedických problémov.
 - Nesprávny a nadmerný tréning môže ohroziť Vaše zdravie. Ak by sa u Vás počas tréningu vyskytli bolesti, musíte tréning okamžite ukončiť a vyhľadať lekára.
 - Noste pohodlné športové a voľnočasové oblečenie.
 - Pred začiatkom tréningu sa vždy dôkladne zahrejte.
 - Vykonávajte cviky pokojne a ako je popísané.
 - Dbajte na pravidelné na- a vydychovanie a nezadržujte dych.
 - Dbajte na rovnomerný a plynulý chod pohybov.
 - Dbajte na maximálnu polohu, do ktorej možno nastaviť všetky nastaviteľné časti.
 - Vyberte si miesto postavenia, ktoré poskytuje dostatok miesta pre montáž a tréning. Zvolená plocha by mala mať rozmery minimálne 2 x 2 m a mala by byť dobre vetraná. Podklad musí byť plochý a rovný. Skontrolujte bezpečné umiestnenie.
 - Okolo oblastí tréningu by mala ostať voľná plocha s veľkosťou 0,6 m (p. obr. A).



OPATRNE! Nepreťažujte prístroj.
Telesná hmotnosť používateľa nesmie prekročiť 110 kg. V opačnom prípade

môže dôjsť k poraneniám a / alebo k vzniku vecných škôd.

- ⚠ VAROVANIE!** Príliš častý tréning alebo tréning odkláňajúci sa od tréningového plánu môže viesť k poškodeniu zdravia.
- ⚠ VAROVANIE!** Vaše chodidlá MUSIA byť na pedáloch umiestnené tak, aby tlak smeroval do stredu chodidiel. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Výrobok používajte iba na rovnom podklade, aby ste neohrozili bezpečnú polohu výrobku.
 - Nepoužívajte prístroj v nekontrolovane prístupných oblastiach.
 - Pred každým použitím pozorne skontrolujte výrobok ohľadom prípadných poškodení alebo uvoľnených spojov. V prípade poškodení prístroj nepoužívajte. Uvoľnené spojenia musia byť ihneď dotiahnuté.
 - Pri nesprávnom používaní výrobku nemožno vylúčiť poškodenie zdravia.
 - Pred začiatkom tréningu sa poraďte s Vaším lekárom.
 - Nepoužívajte výrobok, ak trpíte chorobami, kŕčami, nevoľnosťou alebo bolesťami hrudníka.
 - Výrobok nepoužívajte počas tehotenstva.
 - Pred začiatkom tréningu vykonajte ľahké zahrievacie cvičenia.
 - Pravidelne kontrolujte výrobok a príslušenstvo ohľadom poškodení a opotrebovania (napr. spojenia).
 - **POZOR:** Niektoré časti sa môžu opotrebovať.
 - Nesadajte si na výrobok a nepoužívajte ho ako stoličku.
 - Ak výrobok a príslušenstvo nepoužívate, vždy ho upracujte, aby ste predišli nebezpečenstvu zakopnutia.
 - Dbajte na to, aby nepotrebné časti neležali vo Vašej tréningovej oblasti.
 - Pri skladaní a rozkladaní dajte pozor predovšetkým na Vaše prsty. Hrozí nebezpečenstvo privretia prstov.

● Montáž

- Vyberte si miesto postavenia, ktoré poskytuje dostatok miesta pre montáž a tréning. Zvolená plocha by mala mať rozmery minimálne 2 x 2 m a mala by byť dobre vetraná. Podklad musí byť plochý a rovný. Skontrolujte bezpečné umiestnenie.
- Okolo oblasti tréningu by mala ostať voľná plocha s veľkosťou 0,6 m (p. obr. A).
- Pod výrobok odporúčame umiestniť tréningovú podložku alebo koberec, aby sa výrobok počas používania nešmýkal.

Krok 1 (p. obr. B)

- Vložte prednú vidlicu [11] do hlavného rámu [13] v smere šípky (pozri obr. B).
- Potom utiahnite prírubové matice [12] pomocou skrutkového kľúča [18] alebo prstencového kľúča [19].
- Spustíte zadnú tyč [10] tak, aby ležala paralelne s prednou vidlicou [11].

Krok 2 (p. obr. C)

- Vložte skrutku [8] do príslušného otvoru (pozri obr. C).
- Uťahnite skrutku [8] skrutkovým kľúčom [18] alebo prstencovým kľúčom [19].
- Na každej strane zadnej tyče [10] vložte dve predlžovacie tyče [16] a utiahnite ich príslušnými regulačnými skrutkami [17].

Krok 3 (p. obr. D)

- Vložte výškovo nastaviteľný valec [15] do hlavného rámu [13] v smere šípky (pozri obr. D).
- Uistite sa, že otvory na výškovo nastaviteľnom valci [15] sú zarovnané s otvormi na hlavnom ráme [13].
- Potom zaskrutkujte regulačnú skrutku [14] a upevnite ju.
- Naskrutkujte elastickú zátku [6] na hlavný rám [13].
- Zaháknite koncovú slučku odporového pásu [5] do skrutky M6 hlavného rámu [13] a utiahnite ju uzatváracou skrutkou M6 [7].

Krok 4 (p. obr. E)

- Odskrutkujte skrutku s vnútorným šesťhranom a podložkou z výškovo nastaviteľného valca [15] (pozri obr. E).
- Potom pripojte kľukový hriadeľ [3] a výškovo nastaviteľný valec [15] k regulačnej skrutke [4].

● Nastavenie odporu pedálov

- Odpor pri šliapaní je možné nastaviť vedľa pedálu otáčaním nastavovacieho kolieska (pozri obr. F).

● Nastavenie uhla rukoväte

- Uhol rukoväte sa dá nastaviť pre rôzne cvičenia. Ak chcete nastaviť uhol rukoväte, uvoľnite otočné jednotky [2] na oboch koncoch rukoväte.
- Upravte uhol a opäť utiahnite otočné jednotky [2] (pozri obr. G).

● Návod na cvičenie

● Všeobecné pokyny

- Prípadne si založte denník o Vami vykonaných cvikoch, aby ste mohli kontrolovať Váš tréningový program.
- Po tréningu si doprajte 5–10 minút čas na uvoľnenie a dostatočne pite, aby ste vyrovnali stratu tekutín.
- Použite trochu masážneho krému alebo oleja, aby ste natreli zaťažované oblasti svalov. Toto podporuje prekrvenie, pomáha predchádzať svalovici a udržiava svaly pružné.
- Oblečte si tréningové oblečenie, aby ste predišli rýchlemu ochladeniu.

Ak ste výrobok zmontovali a ste pripravený na prvý tréning, rešpektujte prosím nasledujúce dôležité upozornenia. Každé cvičenie je v zásade rozčlenené podľa nasledujúcej schémy:

Zahriatie => Tréning => Strečing => Uvoľnenie

1. Zahriatie:

VAROVANIE! Ak nie ste dostatočne zahriaty, môže dôjsť k poraneniám.

- Pred začiatkom tréningu vždy vykonajte minimálne 5 až 10 minút dlhé uvoľňovacie cviky.

Poznámka: Chôdza alebo pochodovanie na mieste po dobu niekoľkých minút je výborným spôsobom, ako sa zahriať. Začnite pomaly a myslite na to, že je to len zahrievacie cvičenie. Pre zahriatie tiež môžete opatrne kmitať rukami alebo urobiť pár krokov. Po približne 5 minútach pokračujte v nafaňovacích cvičeniach.

Zahriatie svalstva krku a záhlavia:

- Pomaly otáčajte Vašu hlavu doľava a doprava. Tento pohyb zopakujte 4 až 5 krát. Pomaly krúžte hlavou najskôr do jednej a potom do druhej strany.

Zahriatie ramien a pliec

Nechajte obe ramená súčasne krúžiť dopredu. Po jednej minúte zmeňte smer. Potom vytiahnite ramená smerom k ušiam a opäť ich spustíte. Striedavo krúžte pravou a ľavou rukou dopredu a po minúte dozadu.

Zahriatie svalstva nôh

Postavte sa na jednu nohu a druhú zdvihnite asi 20 cm nad zem s pokrčeným kolenom. Najskôr krúžte s nadvihnutým chodidlom do jedného smeru a po niekoľkých sekundách zmeňte smer. Teraz zopakujte tento cvik s druhou nohou. Dvíhajte nohy jednu za druhou a choďte niekoľko krokov na mieste.

2. Tréning

- Trénujte vždy tak, aby ste mohli stále pokojne a rovnomerne dýchať.
- Kontrolujte zaťaženie prostredníctvom Vašej pulzovej frekvencie. Prípadne požiadajte o radu Vášho lekára.

Počet tréningov

Začiatocníci by mali trénovať 1 až 2 krát do týždňa. Pokročilí môžu stupňovať tréning na 3 až 6 krát do týždňa.

Intenzita tréningu

Upozornenie: Nesprávny a prehnaný tréning môže viesť k poškodeniu zdravia.

- Dbajte na to, aby ste všetky cviky vykonávali bez bolestí.
- Ak sa objavia bolesti, ihneď prerušte tréning a poraďte sa s lekárom.

3. Strečing

Po každom tréningu si vyhradte dostatok času na strečing. Nasledujúce cvičenia predstavujú iba výber z možných cvičení. Ďalšie cviky nájdete v príslušnej odbornej literatúre. Odporúča sa vykonávať každý cvik raz po dobu 10 až 15 sekúnd.

Naťahovanie svalstva záhlavia

- Uvoľnene sa postavte. Rukou jemne ťahajte hlavu najskôr doľava, potom doprava. Týmto cvikom si pretiahnete bočné strany krku.

Naťahovanie svalstva ramien a pliec:

- Postavte sa vzpriamene, kĺby kolien sú mierne ohnuté. Vedte pravé rameno za hlavu, až kým pravá ruka neleží medzi lopatkami. Ľavou rukou uchopte pravý lakeť a ťahajte ho dozadu. Vymeňte strany a zopakujte cvičenie.

Naťahovanie svalstva nôh

- Postavte sa vzpriamene a nadvihnite jedno chodidlo od zeme. Potom ním pomaly krúžte najskôr do jednej a potom do druhej strany. Po chvíli vymeňte chodidlo.

Dôležité: Dbajte na to, aby Vaše stehná ostali paralelne vedľa seba. Panvu pritom vysuňte dopredu, trup ostáva vzpriamený.

4. Uvoľnenie

- Myslite na to, že po vypätí pri tréningu musí vždy nasledovať fáza uvoľnenia.
- Pri fázach uvoľnenia dbajte na to, aby sa Vaše telo neochladilo.
- Cviky prípadne vykonávajte na deke, ktorou sa môžete následne vo fázach uvoľnenia zahriať.

● Cvičenia

- Počas cvičenia sa posadíte vzpriamene a uvoľnene s rovným chrbtom. Je dôležité, aby ste chodidlá položili na pedále tak, aby ste vyvíjali tlak na stred podrážky. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Umiestnite výrobok pred seba. Začnite s ľahkým tréningom a nízkym odporom. Na tento účel uvoľnite odporový krúžok [5]. Čím viac utiahnete odporový krúžok [5], tým ťažšie sa pohybujú pedále.
- Tréning začnite pomalými pohybmi s nízkym odporom.
- Po 5 až 10 minútach zvýšte rýchlosť a odpor.
- Na konci tréningu opäť znížte rýchlosť a odpor.

Tréning nôh (pozri obr. H)

- Pri tomto cviku musí byť stolička umiestnená pred výrobkom tak, aby Vaše kolena zostali počas fázy natáhovania vždy mierne pokrčené. Dbajte na to, aby ste na stoličke sedeli bez opory a nenakláňali sa dozadu (pozri obr. H).
- Položte výrobok na rovný, stabilný a nešmyklavý povrch a posadíte sa vzpriamene s rovným chrbtom na stoličku v uvoľnenej polohe pred výrobok.
- Položte nohy na pedále tak, aby tlak smeroval do stredu chodidiel. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Nakloňte panvu dopredu a napnite brušné svaly. Počas celého cvičenia udržiajte brušné svaly napnuté.
- Hornú časť tela držte vzpriamene a lopatky pritiahnite k chrbtici. Vaša hlava tvorí predĺženie chrbtice.
- Bicyklujte nohami a vyhýbajte sa vyhýbavým pohybom smerom dovnútra a von. Toto cvičenie opakujte 10 až 15 krát v troch cykloch.

Tréning ramien (Tai chi) (pozri obr. I)

- Pri tomto cviku musí byť stolička umiestnená pred výrobkom tak, aby Vaše kolena zostali počas fázy natáhovania vždy mierne pokrčené. Dbajte na to, aby ste na stoličke sedeli bez opory a nenakláňali sa dozadu (pozri obr. I).

- Položte výrobok na rovný, stabilný a nešmyklavý povrch a posadíte sa vzpriamene s rovným chrbtom na stoličku v uvoľnenej polohe pred výrobok.
- Položte nohy na pedále tak, aby tlak smeroval do stredu chodidiel. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Položte dlane na otočné gombíky a pevne ich držte.
- Jednou rukou švihajte v smere hodinových ručičiek a druhou proti smeru hodinových ručičiek ako pri Tai chi. Po jednom cykle zmeňte smer.
- Hornú časť tela držte vzpriamene a lopatky pritiahnite k chrbtici. Vaša hlava tvorí predĺženie chrbtice.
- Toto cvičenie opakujte 10 až 15 krát v troch cykloch.

Tréning ramien (bicyklovanie rukami) (pozri obr. J)

- Položte výrobok na rovný, stabilný a nešmyklavý povrch a posadíte sa vzpriamene s rovným chrbtom na stoličku v uvoľnenej polohe pred výrobok.
- Položte nohy na pedále tak, aby tlak smeroval do stredu chodidiel. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Položte dlane na otočné gombíky a pevne ich držte.
- 10 až 15 krát pohybujte oboma ramenami v smere hodinových ručičiek a naopak.
- Hornú časť tela držte vzpriamene a lopatky pritiahnite k chrbtici. Vaša hlava tvorí predĺženie chrbtice.
- Toto cvičenie opakujte v troch cykloch.

Cvičenie s elastickým pásom (pozri obr. K)

- Položte výrobok na rovný, stabilný a nešmyklavý povrch a posadíte sa vzpriamene s rovným chrbtom na stoličku v uvoľnenej polohe pred výrobok.
- Položte nohy na pedále tak, aby tlak smeroval do stredu chodidiel. Tým sa zabezpečí stabilita výrobku na podlahe.
- Držte fitness pásy s ramenami ohnutými paralelne k Vaším pleciam.

- Napnite ramená a brušné svaly. Fitness pásy stlačte rovno tak, aby sa rukoväť dotýkali, a krátko ostaňte v tejto polohe.
- Počas cvičenia majte plecia spustené a lakte mierne pokrčené.
- Ramená spustíte znovu naspäť do východiskovej polohy.
- Toto cvičenie opakujte 10 až 15 krát v troch cykloch.

● Čistenie a starostlivosť

- Na čistenie a údržbu používajte suchú handričku, ktorá nepúšťa vlákna.
- Hrubšie nečistoty odstráňte z kovového povrchu pomocou vlhkej handričky.
- V žiadnom prípade nepoužívajte žieravé čistiace prostriedky. Materiál výrobku sa môže v opačnom prípade poškodiť.
- Ak výrobok už nekladie odpor, hnací remeň je opotrebovaný. Výrobok je potrebné vymeniť.

● Skladovanie

- Nesprávne skladovanie výrobku môžu viesť k predčasnému opotrebovaniu a poškodeniu výrobku, čo môže mať za následok poranenia a / alebo vecné škody.
- V prípade nepoužívania skladujte suchý a čistý výrobok vždy pri izbovej teplote.
- Pri skladovaní chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, slnkom a vlhkosťou.

● Likvidácia

Obal pozostáva z ekologických materiálov, ktoré môžete odovzdať na miestnych recyklačných zberných miestach.

O možnostiach likvidácie opotrebovaného výrobku sa môžete informovať na Vašej obecnej alebo mestskej správe.



Výrobok vr. príslušenstva a obalové materiály sú recyklovateľné a podliehajú rozšírenej zodpovednosti výrobcu. Pre lepšie spracovanie odpadu ich zlikvidujte oddelene podľa obrázkov Info-tri (informácie o triedení). Triman-Logo platí iba pre Francúzsko.

● Záruka

Výrobok bol starostlivo vyrobený v súlade s prísnyimi smernicami kvality a pred dodaním dôkladne otestovaný. V prípade materiálových alebo výrobných chýb máte zákonné práva voči predajcovi výrobku. Vaše zákonné práva nie sú žiadnym spôsobom obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

Záruka na tento výrobok je 3 roky od dátumu nákupu. Záručná doba začína plynúť dátumom kúpy. Originál dokladu o kúpe si uschovajte na bezpečnom mieste, pretože tento doklad je potrebný ako dôkaz o kúpe.

Akkoľvek poškodenie alebo nedostatky prítomné už v čase nákupu je potrebné nahlásiť ihneď po vybalení výrobku.

Ak sa v priebehu 3 rokov od dátumu zakúpenia preukáže, že výrobok vykazuje chyby materiálu alebo spracovania, podľa vlastného uváženia Vám ho bezplatne opravíme alebo vymeníme. Záručná doba sa na základe poskytnutej záručnej reklamácie nepredlžuje. To platí aj pre vymenené alebo opravené diely.

Táto záruka je neplatná, ak bol výrobok poškodený alebo nesprávne používaný alebo udržiavaný.

Záruka sa vzťahuje na chyby materiálu a výrobné chyby. Táto záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu, a preto sa považujú za opotrebovateľné diely (napr. batérie, nabíjateľné batérie, hadice, atramentové kazety), ani na poškodenie krehkých častí, napr. spínačov alebo častí zo skla.

● Postup v prípade poškodenia v záruke

Pre zaručenie rýchleho spracovania Vašej požiadavky dodržte prosím nasledujúce pokyny:

Pre všetky otázky majte pripravený pokladničný doklad a číslo výrobku (IAN 422960_2204) ako dôkaz o kúpe.

Číslo výrobku nájdete na typovom štítku, gravúre, na prednej strane Vášho návodu (dole vľavo) alebo ako nálepku na zadnej alebo spodnej strane.

Ak sa vyskytnú funkčné poruchy alebo iné nedostatky, najskôr telefonicky alebo e-mailom kontaktujte následne uvedené servisné oddelenie.

Produkt označený ako defektný potom môžete s priloženým dokladom o kúpe (pokladničný lístok) a uvedením, v čom spočíva nedostatok a kedy sa vyskytol, bezplatne odoslať na Vám oznámenú adresu servisného pracoviska.

● Servis

Servis Slovensko

Tel.: 0800 008158

E-pošta: owim@lidl.sk

Legenda de pictogramas utilizados	Página 62
Introducción	Página 62
Especificaciones de uso.....	Página 62
Volumen de suministro / descripción de piezas	Página 62
Características técnicas	Página 62
Advertencias de seguridad	Página 62
Montaje	Página 64
Ajustar la resistencia del pedal.....	Página 64
Ajustar el ángulo de la empuñadura.....	Página 64
Instrucciones para el entrenamiento	Página 64
Indicaciones generales	Página 64
Ejercicios.....	Página 66
Limpieza y cuidado	Página 67
Almacenamiento	Página 67
Eliminación	Página 67
Garantía	Página 68
Tramitación de la garantía	Página 68
Asistencia.....	Página 68

Legenda de pictogramas utilizados



Advertencias de seguridad
Instrucciones de uso

Entrenador de movilidad 3 en 1

● Introducción

Enhorabuena por la adquisición de su nuevo producto. Ha elegido un producto de alta calidad. Familiarícese con el producto antes de la primera puesta en funcionamiento. Lea detenidamente el siguiente manual de instrucciones y las indicaciones de seguridad. Utilice el producto únicamente como se describe a continuación y para las aplicaciones indicadas. Guarde estas instrucciones en un lugar seguro. En caso de transferir el producto a terceros, entregue también todos los documentos correspondientes.

● Especificaciones de uso

El producto es un dispositivo de entrenamiento para el uso en el ámbito doméstico privado. No se permite su aplicación y uso en gimnasios terapéuticos o profesionales. El producto le permite un entrenamiento de movilidad individual para brazos y piernas. ¡Indicado solo para adultos y jóvenes desde los 14 años! No se permite cualquier otro uso del producto diferente al descrito más arriba ni una modificación del producto, ya que esto podría causar lesiones y/o dañar el producto. El fabricante no asume ninguna responsabilidad por los daños provocados por un uso inadecuado. El producto no ha sido diseñado para ser utilizado con fines comerciales.

● Volumen de suministro/ descripción de piezas

- 2 x pomos giratorios 1
- 2 x unidades giratorias 2
- 1 x biela 3

- 2 x tornillos de ajuste M8 4
- 1 x presilla final de la cinta de resistencia 5
- 1 x tope elástico 6
- 1 x tornillo de cierre M6 7
- 1 x tornillo M8x60 8
- 1 x tornillo hexagonal M8x65 9
- 1 x barra posterior 10
- 1 x horquilla frontal 11
- 2 x tuercas de brida 12
- 1 x bastidor principal 13
- 1 x tornillos de ajuste M38 14
- 1 x cilindro de altura ajustable 15
- 2 x barras de extensión (para barra posterior) 16
- 2 x tornillos de ajuste M10 17
- 1 x llave inglesa 18
- 1 x llave de estrella 19
- 1 x instrucciones de montaje y manejo

● Características técnicas

- Dimensiones: aprox. 62 x 54 x 89-105 cm
- Peso: aprox. 6,6 kg
- Altura regulable
a 8 niveles: aprox. 89-105 cm
- Máx. capacidad
de carga: 110 kg

Normas: EN ISO 20957-1:2013 y EN ISO 20957-5:2016 USO DOMÉSTICO - Clase HC (H: uso doméstico; C: precisión baja)



Advertencias de seguridad

¡LEA EL MANUAL DE INSTRUCCIONES ANTES DE UTILIZAR EL PRODUCTO! ¡CONSERVE EL MANUAL DE INSTRUCCIONES EN UN LUGAR SEGURO!

⚠ ¡ADVERTENCIA! Los aparatos de entrenamiento de manivela de clase B y C no están indicados para fines de alta precisión.



⚠ ¡ADVERTENCIA! ¡PELIGRO DE MUERTE Y ACCIDENTES PARA BEBÉS Y NIÑOS! Nunca

deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Existe riesgo de asfixia. Mantenga el producto fuera del alcance de los niños.

¡Este producto no es un juguete!

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡No deje a los niños sin vigilancia! ¡El producto no es un juguete ni sirve para escalar!

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES! Asegúrese de que todas las piezas estén montadas correctamente y sin daños. Si el montaje no se realiza adecuadamente podrían producirse lesiones. Las piezas dañadas pueden mermar la seguridad y el funcionamiento.

⚠ ¡PRECAUCIÓN! ¡PELIGRO DE LESIONES! No realice modificaciones en el producto mientras esté entrenando con él.

- Este producto no ha sido diseñado para ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas, o con falta de experiencia y/o de conocimiento, a no ser que cuenten con una persona encargada de velar por su seguridad o de proporcionarles las indicaciones necesarias para el uso adecuado del producto. Vigile a los niños para asegurarse de que no juegan con el producto.
- Antes de empezar con el entrenamiento, sométase a un reconocimiento médico para determinar su estado físico y posibles contraindicaciones cardíacas, vasculares u ortopédicas.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo pueden dañar su salud. Si durante la realización de los ejercicios experimentase dolores, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico.
- Utilice prendas de deporte o ropa que sea cómoda.
- Realice ejercicios de calentamiento siempre antes de comenzar a entrenar.
- Realice los ejercicios tal y como se describe lentamente y con cuidado.
- Mantenga una inspiración y expiración continua y evite aguantar la respiración.
- Mantenga un movimiento suave y continuo.
- En todas las piezas ajustables, tenga en cuenta la posición máxima a la que pueden ajustarse.

- Elija un lugar para instalar el aparato en el que haya espacio suficiente para su montaje y realizar el entrenamiento. La superficie seleccionada deberá tener unas dimensiones mínimas de 2 x 2 m y estar bien ventilada. La base debe ser plana y recta. Compruebe que es estable.
- Alrededor de la zona de entrenamiento debe quedar un espacio libre de 0,6 m (ver fig. A).

⚠ ¡PRECAUCIÓN! No sobrecargue el producto. El peso corporal del usuario máximo de 110 kg no debe superarse. En caso contrario, podrían producirse lesiones y/o daños materiales.



⚠ ¡ADVERTENCIA! Un entrenamiento excesivo o distinto al indicado en el plan de ejercicios puede perjudicar la salud.

- ⚠ ¡ADVERTENCIA!** Sus pies DEBEN colocarse en los pedales de tal modo que la presión se dirija al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Utilice el producto solo en un suelo plano para no mermar la estabilidad del producto.
 - No utilice el producto en zonas de acceso incontrolado.
 - Revise atentamente el producto en busca de daños y uniones flojas antes de cada uso. Nunca utilice el producto si detecta algún desperfecto. Refuerce inmediatamente las uniones que se hayan aflojado.
 - No se descartan daños a la salud por un uso indebido del producto.
 - Consulte con su médico antes de comenzar el entrenamiento.
 - No utilice el producto si sufre alguna enfermedad, convulsiones, mareos o dolores en el pecho.
 - No utilice el producto mientras esté embarazada.
 - Realice un calentamiento suave antes de comenzar a entrenar.
 - Revise el producto y los accesorios periódicamente en busca de daños y desgastes (p. ej. uniones).
 - **CUIDADO:** Algunas piezas pueden desgastarse.
 - No se sienta sobre el producto ni lo use como una silla.

- Guarde siempre el producto y los accesorios mientras no los utilice para evitar un peligro de tropiezos.
- Compruebe que no deja piezas que no vaya a utilizar en la zona de ejercicio.
- Preste especial atención a sus dedos al plegar y desplegar el producto. Existe el peligro de pillarse los dedos.

● Montaje

- Elija un lugar para instalar el aparato en el que haya espacio suficiente para su montaje y realizar el entrenamiento. La superficie seleccionada deberá tener unas dimensiones mínimas de 2 x 2 m y estar bien ventilada. La base debe ser plana y recta. Compruebe que es estable.
- Alrededor de la zona de entrenamiento debe quedar un espacio libre de 0,6 m (ver fig. A).
- Se recomienda colocar una esterilla de entrenamiento o una alfombra bajo el producto para evitar que el producto resbale durante el uso.

Paso 1 (ver fig. B)

- Inserte la horquilla frontal [11] en el bastidor principal [13] según la dirección de la flecha (ver fig. B).
- Luego, apriete las tuercas de brida [12] con una llave inglesa [18] o una llave de estrella [19].
- Coloque la barra posterior [10] de tal modo que quede paralela a la horquilla frontal [11].

Paso 2 (ver fig. C)

- Inserte el tornillo [8] en el orificio correspondiente (ver fig. C).
- Apriete el tornillo [8] con una llave inglesa [18] o una llave de estrella [19].
- Inserte las dos barras de extensión [16] a cada lado de la barra posterior [10] y apriételas con los tornillos de ajuste [17] correspondientes.

Paso 3 (ver fig. D)

- Inserte el cilindro de altura ajustable [15] según la dirección de la flecha (ver fig. D) en el bastidor principal [13].

- Asegúrese de que los orificios en el cilindro de altura ajustable [15] están alineados con los orificios en el bastidor principal [13].
- A continuación, atornille el tornillo de ajuste [14] y fíjelo.
- Atornille el tope elástico [6] al bastidor principal [13].
- Enganche la presilla final de la cinta de resistencia [5] al tornillo M6 del bastidor principal [13] y apriételo con el tornillo de cierre M6 [7].

Paso 4 (ver fig. E)

- Desatornille el tornillo de hexágono interior del cilindro de altura ajustable [15] (ver fig. E).
- Luego, una la biela [3] y el cilindro de altura ajustable [15] al tornillo de ajuste [4].

● Ajustar la resistencia del pedal

- La resistencia a la pisada puede ajustarse al lado del pedal girando la rueda de ajuste (ver fig. F).

● Ajustar el ángulo de la empuñadura

- El ángulo de la empuñadura se puede ajustar para diversos ejercicios. Para ajustar el ángulo de la empuñadura, afloje las unidades giratorias [2] a ambos extremos de la empuñadura.
- Ajuste el ángulo y vuelva a apretar las unidades giratorias [2] (ver fig. G).

● Instrucciones para el entrenamiento

● Indicaciones generales

- En caso necesario cree un diario de los ejercicios que va realizando para ir controlando el programa de entrenamiento que sigue.
- Después de entrenar, tómese unos 5-10 minutos para relajarse y beba mucha agua para compensar la cantidad de líquidos perdida.

- Utilice un poco de crema o aceite de masajes para frotar la zona de los músculos trabajados. Esto estimula la circulación sanguínea, previene las agujetas y mantiene flexibles los músculos.
- Póngase prendas deportivas para evitar un enfriamiento demasiado rápido.

Le rogamos que siga las siguientes indicaciones importantes cuando haya montado el producto y esté listo para usarlo por primera vez. Cada ejercicio sigue básicamente la siguiente estructura:

Calentamiento => Entrenamiento =>

Estiramiento => Relajación

1. Calentamiento

⚠ ¡ADVERTENCIA! Si no calienta lo suficiente, podría sufrir lesiones.

- Antes de comenzar con el entrenamiento, realice siempre ejercicios de relajación durante al menos entre 5 y 10 minutos.

Nota: Un par de minutos caminando o marchando sin moverse es una buena opción para calentar. Abórdelo con calma, piense que se trata solo de un ejercicio de calentamiento. Para calentar, también puede balancear los brazos cuidadosamente o dar algunos pasos laterales. Pasados unos 5 minutos, continúe con los ejercicios de estiramiento.

Calentar los músculos del cuello y la nuca

- Gire la cabeza lentamente hacia la derecha y la izquierda. Repita este movimiento 4 o 5 veces. Dibuje círculos lentamente con la cabeza, primero en una dirección y luego en la otra.

Calentar brazos y hombros

Mueva ambos hombros en círculo a la vez y hacia delante. Cambie la dirección después de un minuto. Luego, lleve los hombros hacia las orejas y vuelva a dejar caer los hombros. Dibuje círculos alternando los brazos derecho e izquierdo hacia y luego hacia detrás pasado un minuto.

Calentar los músculos de las piernas

Colóquese sobre una pierna y levante la otra pierna con la rodilla doblada hasta una altura de unos 20 cm sobre el suelo. Primero, dibuje círculos con

el pie que ha levantado y cambie de dirección pasados unos segundos. Ahora, repita este ejercicio con la otra pierna. Levante una pierna después de la otra y dé algunos pasos sin moverse del sitio.

2. Entrenamiento

- Entrene siempre de manera que sea capaz de mantener una respiración tranquila y constante.
- Controle la actividad física mediante la frecuencia cardiaca. Pida consejo a su médico.

Frecuencia de entrenamiento

Los principiantes deberán realizar entre 1 y 2 sesiones de entrenamiento a la semana. Los avanzados pueden aumentar las sesiones de entrenamiento hasta entre 3 y 6 veces semanales.

Intensidad del entrenamiento

Nota: Un entrenamiento inadecuado y excesivo puede ser perjudicial para la salud.

- Asegúrese de que realiza todos los ejercicios sin dolor.
- Interrumpa el ejercicio físico y consulte a un médico si aparecen dolores.

3. Estiramiento

Tómese el tiempo necesario tras cada unidad de entrenamiento para estirar. Los ejercicios que se presentan a continuación son solo una selección. Puede encontrar ejercicios adicionales en la documentación pertinente. Se recomienda repetir los ejercicios correspondientes una vez durante 10 a 15 segundos.

Estirar los músculos del cuello y la nuca

- Colóquese de pie y relajado. Tire suavemente de su cabeza hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Con este ejercicio estirará los músculos laterales del cuello.

Estirar los músculos de brazos y hombros

- Colóquese erguido con las rodillas ligeramente dobladas. Pase el brazo derecho por detrás de la cabeza hasta que la mano derecha quede entre las escápulas. Agárrese el codo derecho con la mano izquierda y tire hacia atrás. Cambie de lado y repita el ejercicio.

Estirar los músculos de las piernas

- Póngase de pie y levante un pie del suelo. Dibuje círculos lentamente, primero en una dirección y luego en la otra. Cambie de pie pasados unos instantes.

Importante: Asegúrese de mantener los muslos en paralelo y uno junto al otro. Empuje la pelvis hacia delante, la parte superior del cuerpo permanece erguida.

4. Relajación

- Tenga en cuenta que cualquier entrenamiento de tensión deberá ir seguido siempre de una fase de relajación.
- Durante la relajación asegúrese de que su cuerpo no se enfría.
- En caso necesario, realice los ejercicios sobre una manta con la que se pueda abrigar durante la relajación.

● Ejercicios

- Siéntese erguido durante los ejercicios y relajado con la espalda recta. Es importante que coloque los pies en los pedales de tal modo que la presión se aplique al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Coloque el producto frente a usted. Empiece con un entrenamiento ligero y una resistencia baja. Para ello, afloje la cinta de resistencia **5**. Cuanto más apriete la cinta de resistencia **5**, más difícil será mover los pedales.
- Empiece su entrenamiento con movimientos lentos y una resistencia baja.
- Aumente la velocidad y la resistencia tras 5 a 10 minutos.
- Vuelva a reducir la velocidad y la resistencia al final de la unidad de entrenamiento.

Entrenamiento de las piernas (ver fig. H)

- En este ejercicio, la silla debe colocarse frente al producto de tal modo que su rodilla siempre permanezca ligeramente doblada en la fase de estiramiento. Procure sentarse en la silla sin apoyos y no se reclina (ver fig. H).

- Coloque el producto sobre una superficie plana, estable y antideslizante y siéntese erguido y con la espalda recta en una silla en actitud relajada frente al producto.
- Coloque sus pies en los pedales de tal modo que la presión se dirija al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Incline la cadera hacia delante y tense la musculatura abdominal. Mantenga la musculatura abdominal tensa durante todo el ejercicio.
- Mantenga el torso erguido y mueva las escápulas hacia la columna vertebral. Su cabeza representa la prolongación de la columna vertebral.
- Pedalee con los pies y evite los movimientos de compensación hacia dentro y hacia fuera. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series de ejercicios.

Entrenamiento de los brazos (taichi) (ver fig. I)

- En este ejercicio, la silla debe colocarse frente al producto de tal modo que su rodilla siempre permanezca ligeramente doblada en la fase de estiramiento. Procure sentarse en la silla sin apoyos y no se reclina (ver fig. I).
- Coloque el producto sobre una superficie plana, estable y antideslizante y siéntese erguido y con la espalda recta en una silla en actitud relajada frente al producto.
- Coloque sus pies en los pedales de tal modo que la presión se dirija al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Coloque las palmas de las manos sobre los botones giratorios y manténgalas firmes.
- Gire un brazo en el sentido de las agujas del reloj y el otro brazo en el sentido contrario a las agujas del reloj como en el taichi. Cambie la dirección después de una serie.
- Mantenga su torso erguido y mueva sus escápulas hacia la columna vertebral. Su cabeza representa la prolongación de la columna vertebral.
- Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series de ejercicios.

Entrenamiento de los brazos (pedalear con las manos) (ver fig. J)

- Coloque el producto sobre una superficie plana, estable y antideslizante y siéntese erguido y con la espalda recta en una silla en actitud relajada frente al producto.
- Coloque sus pies en los pedales de tal modo que la presión se dirija al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Coloque las palmas de las manos sobre los botones giratorios y manténgalas firmes.
- Gire ambos brazos de 10 a 15 veces en el sentido de las agujas del reloj y al revés.
- Mantenga su torso erguido y mueva sus escápulas hacia la columna vertebral. Su cabeza representa la prolongación de la columna vertebral.
- Repita el ejercicio en tres series de ejercicios.

Ejercicio con la cinta de goma (ver fig. K)

- Coloque el producto sobre una superficie plana, estable y antideslizante y siéntese erguido y con la espalda recta en una silla en actitud relajada frente al producto.
- Coloque sus pies en los pedales de tal modo que la presión se dirija al centro de las plantas. De este modo se asegura de que el producto queda fijo y estable en el suelo.
- Sujete las bandas elásticas con los brazos en ángulo paralelamente a los hombros.
- Tense los músculos de los brazos y los abdominales. Estire las bandas elásticas rectas de modo que las empuñaduras se toquen y mantenga brevemente la posición.
- Durante el ejercicio, mantenga los hombros hacia abajo y los codos ligeramente inclinados.
- Baje los brazos de nuevo a la posición de salida.
- Repita el ejercicio de 10 a 15 veces en tres series de ejercicios.

● Limpieza y cuidado

- Para la limpieza y el cuidado utilice un paño seco y sin pelusas.

- Elimine la suciedad más resistente de las partes de metal con un paño húmedo.
- No utilice productos de limpieza corrosivos bajo ningún concepto. Si lo hiciese, el material del producto podría dañarse.
- Si el producto ya no ofrece resistencia a la pisdada, la correa de transmisión está desgastada. El producto debe reemplazarse.

● Almacenamiento

- Un almacenamiento inadecuado del producto puede provocar un desgaste prematuro y daños en el producto, que podrían ocasionar lesiones y/o daños materiales.
- Guarde siempre el producto seco y limpio a temperatura ambiente si no va a utilizarlo.
- Almacene el producto protegido de temperaturas extremas, del sol y de la humedad.

● Eliminación

El embalaje está compuesto por materiales no contaminantes que pueden ser desechados en el centro de reciclaje local.

Para obtener información sobre las posibilidades de desecho del producto al final de su vida útil, acuda a la administración de su comunidad o ciudad.



El producto, incluidos los accesorios, y el material de embalaje son reciclables y están sujetos a la responsabilidad extendida del fabricante. Deséchelos por separado siguiendo la información ilustrada de recogida selectiva para un mejor tratamiento de los residuos. El logotipo Triman se aplica solo para Francia.

● **Garantía**

El producto ha sido fabricado según normas de calidad exigentes y ha sido probado minuciosamente antes de la entrega. En caso de fallos de material o de fabricación, dispone de derechos legales frente al vendedor del producto. Nuestra garantía mencionada a continuación no restringe sus derechos legales de ningún modo.

La garantía para este producto es de 3 años a partir de la fecha de compra. La garantía empieza el día de la fecha de compra. Conserve el justificante de compra original en un lugar seguro, ya que este documento es necesario para demostrar la compra.

Todos los daños o defectos ya presente en el momento de la compra deben informarse inmediatamente tras desembalar el producto.

Si el producto presenta defectos de material o fabricación en los 3 años a partir de la fecha de compra, lo repararemos o sustituiremos, según nuestra elección, gratuitamente para usted. El período de garantía no se extiende por una reclamación de garantía aprobada. Esto también es aplicable a las piezas sustituidas y reparadas.

La garantía pierde su validez si el producto se daña o se utiliza o mantiene de forma inadecuada.

La garantía cubre defectos de material y fabricación. Esta garantía no cubre las piezas del producto sujetas a un uso y desgaste normal y, por lo tanto, consideradas piezas de desgaste (por ej. pilas, baterías, mangueras, cartuchos de tinta) ni los daños a las piezas frágiles, por ej. interruptores o piezas de cristal.

● **Tramitación de la garantía**

Para garantizar una rápida tramitación de su consulta, tenga en cuenta las siguientes indicaciones:

Para realizar cualquier consulta, tenga a mano el recibo y el número de artículo (IAN 422960_2204) como justificante de compra.

Encontrará el número de artículo en una inscripción de la placa identificativa, en la portada de las instrucciones (abajo a la izquierda) o en una pegatina en la parte posterior o inferior.

Si el producto fallase o presentase algún defecto, póngase primero en contacto con el departamento de asistencia indicado, ya sea por teléfono o correo electrónico.

Puede enviarnos el producto defectuoso libre de franqueo adjuntando el recibo de compra (tícket de compra) e indicando dónde está y cuándo ha ocurrido el fallo a la dirección de asistencia que le indicamos.

● **Asistencia**

ES Asistencia en España

Tel.: 900984948

E-Mail: owim@lidl.es

Forklaring af de anvendte piktogrammer	Side 70
Indledning	Side 70
Formålsbestemt anvendelse	Side 70
Levering/ beskrivelse af de enkelte dele	Side 70
Tekniske data	Side 70
Sikkerhedsanvisninger	Side 70
Montering	Side 71
Indstilling af pedalmodstand	Side 72
Indstilling af gribevinkel	Side 72
Øvelsesvejledning	Side 72
Generelle anvisninger	Side 72
Øvelser	Side 73
Rengøring og pleje	Side 74
Opbevaring	Side 75
Bortskaffelse	Side 75
Garanti	Side 75
Afvikling af garantisager	Side 75
Service	Side 76

Forklaring af de anvendte piktogrammer



Sikkerhedsanvisninger
Handlingsanvisninger

3i1 mobilitetstræner

● Indledning

Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

● Formålsbestemt anvendelse

Produktet er kun beregnet som træningsapparat til brug i private hjem. Det er ikke godkendt til opstilling og brug i terapeutiske eller professionelle fitnesscentre. Produktet muliggør en individuel træning af bevægeligheden i arme og ben. Kun egnet til voksne og unge over 14 år! En anden anvendelse af produktet end den før beskrevne eller en ændring af produktet er ikke tilladt, og kan føre til kvæstelser og/eller skader på produktet. Producenten påtager sig intet ansvar for skader som følge af forkert brug. Produktet er ikke beregnet til erhvervs-mæssig anvendelse.

● Levering/beskrivelse af de enkelte dele

- 2 x drejeknap 1
- 2 x drejeenheder 2
- 1 x krumtapaksel 3
- 2 x reguleringsskrue M8 4
- 1 x endeløkke af modstandsbåndet 5
- 1 x elastisk stopper 6
- 1 x lukkeskrue M6 7

- 1 x skrue M8x60 8
- 1 x sekskantskrue M8x65 9
- 1 x bagerste stang 10
- 1 x forreste gaffel 11
- 2 x flangemøtrik 12
- 1 x hovedramme 13
- 1 x reguleringskrue M38 14
- 1 x højdejusterbar cylinder 15
- 2 x forlængerstænger (til den bagerste stang) 16
- 2 x reguleringsskrue M10 17
- 1 skruenøgle 18
- 1 x ringnøgle 19
- 1 x monterings- og betjeningsvejledning

● Tekniske data

- Mål: ca. 62 x 54 x 89-105 cm
- Vægt: ca. 6,6 kg
- 8 x højdejustering: ca. 89-105 cm
- Maks. bæreevne: 110 kg

Standarder EN ISO 20957-1:2013 og EN ISO 20957-5:2016 HJEMMEBRUG - Klasse HC (H: hjemmebrug; C: lav nøjagtighed)



Sikkerhedsanvisninger

LÆS MONTERINGSVEJLEDNINGEN INDEN ANVENDELSE! OPBEVAR MONTERINGSVEJLEDNINGEN OMHYGGELIGT!

⚠ ADVARSEL! Træningsapparat er med krank i klasse B og C er ikke egnet til høje præcision.

■ **⚠ ADVARSEL! LIVSFARE OG ULYKKESFARER FOR SMÅBØRN OG BØRN!** Efterlad aldrig

børn med emballagen uden opsyn. Der er fare for kvælning. Hold børn på afstand af produktet. Dette produkt er ikke et legetøj!

⚠ FORSIGTIG! Lad ikke børn være uden opsyn! Produktet er ikke et klatrestativ eller et legetøj!

⚠ FORSIGTIG! FARE FOR PERSONSKADE! Kontroller, at alle dele er ubeskadiget og monteret korrekt. Ved forkert montering er der fare

for tilskadekomst. Beskadede dele kan påvirke sikkerheden og funktionen.

⚠ FORSIGTIG! FARE FOR PERSONSKADE!

Foretag ingen ændringer af produktet under træningen.

- Dette produkt er ikke bestemt til at blive brugt af personer (inkl. børn) med indskrænkede fysiske, sensoriske eller mentale evner eller som mangler erfaring og/eller viden, medmindre de er under opsyn af en person som garanterer for deres sikkerhed eller modtager instrukser hvordan produktet skal bruges. Børn skal være under opsyn, for at sikre, at de ikke leger med produktet.
- Få foretaget et alment fitnessstjek hos din læge, inden første træning, og bliv også tjekket for eventuelle hjerte-, kredsløbs- eller ortopædiske problemer.
- Forkert og overdreven træning kan være til fare for deres sundhed. Hvis der konstateres smerter under træningen, skal den afbrydes med det samme og lægehjælp opsøges.
- Bær komfortabel sport- og fritidsbeklædning.
- Varm altid grundigt op inden træningsstart.
- Udfør øvelserne som beskrevet langsomt og roligt.
- Vær opmærksom på jævn ud- og indånding og undgå anstrengt vejtrækning.
- Sørg for jævne og rolige bevægelser.
- For alle justerbare dele skal du være opmærksom på den maksimale position, de kan indstilles til.
- Vælg et opstillingssted, som har tilstrækkelig plads til montering og træning. Det valgte areal bør være mindst 2 x 2 m stort og godt ventileret. Underlaget skal være jævnt og lige. Kontroller at produktet står stabilt.
- Rundt om træningsområdet bør der være et frit areal på 0,6 m (se afbildning A).



⚠ FORSIGTIG! Overbelast ikke produktet. Brugerens kropsvægt må ikke overstige 110 kg. I modsat fald kan det resultere i kvæstelser og/eller materielle skader.

⚠ ADVARSEL! For hyppig træning eller træning der afviger fra træningsplanen kan være til fare for dit helbred.

⚠ ADVARSEL! Dine fødder SKAL placeres på pedalerne, så trykket er rettet mod midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.

- Anvend kun produktet på et jævnt gulv, for ikke at påvirke produktets stabilitet.
- Anvend ikke produktet i ukontrolleret tilgængelige områder.
- Kontroller produktet grundigt før hver anvendelse for eventuelle beskadigelser eller løse forbindelser. Tag ikke produktet i brug i tilfælde af beskadigelser. Løse forbindelser skal omgående fastgøres igen.
- Ved uhensigtsmæssig brug af produktet, kan sundhedsskader ikke udelukkes.
- Opsøg en læge før du begynder med træningen.
- Brug ikke produktet, hvis du lider af sygdomme, har kramper, kvalme eller brystmerter.
- Produktet må ikke bruges under graviditet.
- Lav altid lette opvarmingsøvelser, inden du begynder at træne.
- Kontroller produkt og tilbehør regelmæssigt for beskadigelser og slid (f.eks. forbindelser).
- **ADVARSEL:** Nogle komponenter er sliddele.
- Sæt dig ikke på produktet og brug det ikke som stol.
- Ryd altid apparat og tilbehør ad vejen, hvis du ikke anvender det, for at undgå snublefare.
- Sørg for at ubrugte komponenter ikke ligger i træningsområdet.
- Vær særlig opmærksom på dine fingre, når du åbner og lukker produktet. Der er fare for at klemme fingrene.

● **Montering**

- Vælg et opstillingssted, som har tilstrækkelig plads til montering og træning. Det valgte areal bør være mindst 2 x 2 m stort og godt ventileret. Underlaget skal være jævnt og lige. Kontroller at produktet står stabilt.
- Rundt om træningsområdet bør der være et frit areal på 0,6 m (se afbildning A).
- Det anbefales at lægge en træningsmåtte eller et tæppe under produktet for at forhindre, at produktet glider under brug.

Trin 1 (se afbildning B)

- Sæt den forreste gaffel [11] i hoveddrammen [13] i overensstemmelse med pileretningen (se afbildning B).
- Spænd flangemøtrikkerne [12] med en skrueøgle [18] eller ringnøgle [19].
- Sæt den bagerste stang [10] på en sådan måde, at den er parallel til den forreste gaffel [11].

Trin 2 (se afbildning C)

- Sæt skruen [8] i det pågældende hul (se afbildning C).
- Spænd skruen [8] med en skrueøgle [18] eller ringnøgle [19].
- Sæt de to forlængerstænger [16] på hver side af den bagerste stang [10] og spænd dem fast med reguleringsskruerne [17].

Trin 3 (se afbildning D)

- Sæt den højdejusterbare cylinder [15] ind i hoveddrammen [13] i overensstemmelse med pileretningen (se afbildning D).
- Sørg for at hullerne i den højdejusterbare cylinder [15] stemmer overens med hullerne i hoveddrammen [13].
- Skru efterfølgende reguleringsskruerne [14] ind og fastgør dem.
- Skru den elastiske stopper [6] på hoveddrammen [13].
- Sæt endeløkken på modstandsbåndet [5] ind i M6-skruen af hoveddrammen [13], og stram den med M6-lukkeskruen [7].

Trin 4 (se afbildning E)

- Skru den indvendige sekskantskrue med mellem-lægsskiven ud af den højdejusterbare cylinder [15] (se afbildning E).
- Forbind derefter krumtapakslens [3] og den højdejusterbare cylinder [15] med reguleringsskruen [4].

● Indstilling af pedalmønstret

- Pedalmønstret kan justeres ved siden af pedalen ved at dreje justeringshjulet (se afbildning F).

● Indstilling af gribevinkel

- Gribevinklen kan indstilles til forskellige øvelser. For at indstille gribevinklen, skal du løsne drejehederne [2] på begge grebsender.
- Indstil vinklen og spænd drejehederne [2] fast igen (se afbildning G).

● Øvelsesvejledning

● Generelle anvisninger

- Før i givet fald en journal over de øvelser, som du har udført, for at overvåge dit træningsprogram.
- Brug 5-10 minutter til at slappe af efter træningsenhederne, og drik tilstrækkeligt for at udligne den tabte væskemængde.
- Brug massagecreme eller -olie, for at massere de belastede muskler. Dette fremmer blodcirkulationen, forhindrer muskelømhed og holder musklerne smidige.
- Tag en træningsdragt på, for at undgå en hurtig afkøling.

Overhold følgende vigtige henvisninger, når du har monteret produktet og er klar til den første træning. Grundlæggende inddeles en øvelse i forhold til følgende skema:

Opvarmning => Træning => Udstrækning => Afslapning

1. Opvarmning

⚠ ADVARSEL! Hvis opvarmningen er utilstrækkelig, kan der opstå skader.

- Gennemfør inden den egentlige træning altid nogle opvarmningsøvelser i mindst 5 til 10 minutter.

Bemærk: Et par minutters gang eller march på stedet er en god måde at varme op på. Spar på kræfterne og husk på, at det bare er en opvarmningsøvelse. Du kan også svinge dine arme forsigtigt eller gøre nogle sidesteps for at varme op. Foretag nogle strækøvelser efter ca. 5 minutter.

Opvarmning af hals- og nakkemusklер:

- Drej dit hoved langsomt til venstre og til højre. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange. Bevæg hovedet i cirkler i først i den ene retning, så i den anden retning.

Opvarmning af arme og skuldre

Bevæg dine skuldre fremad i cirkler på samme tid. Skift retning efter et minut. Træk dine skuldre op mod ørerne og lad skuldrene falde ned igen. Sving skiftevis din venstre og højre arm fremad og efter et minut bagud.

Opvarmning af benmuskler

Stil dig på ét ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm fra gulvet. Bevæg først det løftede ben i cirkler i den ene retning og skift retning efter nogle sekunder. Gentag nu denne øvelse med det andet ben. Løft benene skiftevis og gå nogle skridt på stedet.

2. Træning

- Træn altid sådan, at din vejtrækning er ubesværet og jævnt.
- Kontroller belastningen ved hjælp af din pulsfrekvens. Spørg i givet fald din læge, hvis du har spørgsmål.

Træningsshyppighed

Nybegyndere bør gennemføre 1 til 2 træningssessioner per uge. Øvede kan øge volumen fra 3 til 6 gange om ugen.

Træningsintensitet

Bemærk: Forkert og overdreven træning kan føre til sundhedsskader.

- Vær opmærksom på, at du gennemfører alle øvelser uden smerter.
- Afbryd med det samme træningen og opsøg en læge, hvis du får smerter.

3. Udstrækning

Tag dig god tid efter hver træning til udstrækning. De efterfølgende øvelser er kun et udpluk af mulige øvelser. Du finder flere øvelser i faglitteraturen på området. Det anbefales at udføre hver af øvelserne en gang i 10 til 15 sekunder.

Udstrækning af nakkemusklер

- Stå afslappet. Træk dit hoved blidt til venstre med én hånd, herefter til højre. Denne øvelse strækker siderne af din hals.

Udstrækning af arm- og skuldermuskler

- Stil dig ret op med let bøjede knæled. Før højre arm om bag hovedet og hold hånden mellem skulderbladene. Tag fat i højre albue med venstre hånd og træk albuen bagud. Skift side og gentag øvelsen.

Udstrækning af benmuskler

- Stil dig ret op og løft én fod fra gulvet. Bevæg den langsomt i cirkler i først den ene retning, så den anden retning. Skift til den anden fod efter et stykke tid.

Vigtigt: Hold lårene parallelle ved siden af hinanden. Skyd samtidig bækkenet fremad, mens overkroppen holdes oprejst.

4. Afslapning

- Vær opmærksom på, at der efter træningens anstrengelse, altid skal være en afslapningsfase.
- Vær i afslapningsfaserne opmærksom på, at din krop ikke afkøles.
- Gennemfør øvelserne i givet fald på et tæppe, som du efterfølgende kan varme dig med i afslapningsfaserne.

● Øvelser

- Sid oprejst og afslappet med lige ryg under øvelsen. Det er vigtigt at dine fødder placeres således på pedalerne, at du lægger tryk på midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.
- Placer produktet foran dig. Begynd med en let træning og lav modstand. Løsn dertil modstandsringen [5]. Jo mere du spænder modstandsringen [5], jo sværere er det at bevæge pedalerne.
- Begynd din træning med langsomme bevægelser og lav modstand.
- Øg hastigheden og modstanden efter 5 til 10 minutter.

- Reducer hastigheden og modstanden når du er ved at afslutte træningsenheden.

Bentræning (se afbildning. H)

- Til denne øvelse skal stolen stilles foran produktet, så dine knæ altid er en smule bøjeede, når du strækker benene. Sørg for at du sidder på stolen uden støtte og ikke læner dig tilbage (se afbildning H).
- Placer produktet på en flad, stabil og skridsikker overflade og sæt dig oprejst og med ret ryg på en stol i en afslappet stilling foran produktet.
- Dine fødder skal placeres på pedalerne, så trykket er rettet mod midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.
- Vip dit bækken frem og spænd mavemusklerne. Hold mavemusklerne spændte under hele øvelsen.
- Hold overkroppen oprejst og træk skulderbladene mod rygsøjlen. Hovedet holdes, så det er i forlængelse af rygsøjlen.
- Cykel med fødderne og undgå at vippe dem indad eller udad. Gentag denne øvelse 10- til 15-gange i tre sæt.

Armtræning (tai-chi) (se afbildning I)

- Til denne øvelse skal stolen stilles foran produktet, så dine knæ altid er en smule bøjeede, når du strækker benene. Sørg for at du sidder på stolen uden støtte og ikke læner dig tilbage (se afbildning I).
- Placer produktet på en flad, stabil og skridsikker overflade og sæt dig oprejst og med ret ryg på en stol i en afslappet stilling foran produktet.
- Dine fødder skal placeres på pedalerne, så trykket er rettet mod midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.
- Læg håndfladerne på drejeknapperne og hold fast i dem.
- Sving den ene arm med uret og den anden arm mod uret som i tai-chi. Skift retning efter en enhed.
- Hold overkroppen oprejst og træk skulderbladene mod rygsøjlen. Hovedet holdes, så det er i forlængelse af rygsøjlen.
- Gentag denne øvelse 10- til 15-gange i tre sæt.

Armtræning (håndcyklng) (se afbildning J)

- Placer produktet på en flad, stabil og skridsikker overflade og sæt dig oprejst og med ret ryg på en stol i en afslappet stilling foran produktet.
- Dine fødder skal placeres på pedalerne, så trykket er rettet mod midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.
- Læg håndfladerne på drejeknapperne og hold fast i dem.
- Vip begge arme 10- til 15-gange med uret og omvendt.
- Hold overkroppen oprejst og træk skulderbladene mod rygsøjlen. Hovedet holdes, så det er i forlængelse af rygsøjlen.
- Gentag denne øvelse i tre sæt.

Øvelse med elastisk bånd (se afbildning K)

- Placer produktet på en flad, stabil og skridsikker overflade og sæt dig oprejst og med ret ryg på en stol i en afslappet stilling foran produktet.
- Dine fødder skal placeres på pedalerne, så trykket er rettet mod midten af fodsålerne. På denne måde sikrer du, at produktet står stabilt på underlaget.
- Hold fitnessbåndene med bøjeede arme parallelle med skuldrene.
- Spænd dine arm- og mavemuskler. Pres de elastiske bånd lige, så grebene rører hinanden, og hold positionen et kort øjeblik.
- Hold skuldrene nede og albuerne let bøjet under øvelsen.
- Sænk armene tilbage i udgangspositionen igen.
- Gentag denne øvelse 10- til 15-gange i tre sæt.

● Rengøring og pleje

- Anvend en tør, fnugfri klud til rengøring og pleje.
- Fjern grovere snavs på metaloverfladen ved hjælp af en fugtig klud.
- Anvend under ingen omstændighed ætsende rengøringsmidler. I modsat fald kan produktets materiale tage skade.
- Hvis produktet ikke længere giver trækraft, er drivremmen slidt. Produktet skal udskiftes.

● Opbevaring

- En forkert opbevaring af produktet kan føre til tidlig slitage og beskadigelse af produktet, hvilket kan medføre personskader og/eller materielle skader.
- Opbevar altid det tørre og rene produkt ved stuetemperatur, når det ikke benyttes.
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, direkte sollys og fugt under opbevaringen.

● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.



Produktet og tilbehøret og emballagematerialer kan genbruges og er underlagt udvidet producentansvar. De skal bortskaffes separat. Følg de viste mærkater med sorteringsoplysninger, så de bortskaffes på en bedre måde. Triman-logoet gælder kun for Frankrig.

● Garanti

Produktet er blevet fremstillet efter strenge kvalitetsstandarder og kontrolleret nøje før udlevering. I tilfælde af materiale- eller produktionsfejl kan du i medfør af loven gøre krav gældende over for sælgeren af produktet. Dine lovmæssige rettigheder begrænses på ingen måde af den af os nedennævnte garanti.

Garantien på dette produkt gælder i 3 år regnet fra købsdatoen. Garantien gælder fra købsdatoen. Opbevar den originale kvittering et sikkert sted, da dette dokument forlanges forlagt som dokumentation for købet.

Alle skader eller mangler, der allerede forefindes på tidspunktet for købet, skal straks meddeles efter udpakningen af produktet.

Hvis der inden for 3 år regnet fra købsdatoen viser sig en materiale- eller produktionsfejl på produktet, reparerer eller udskifter vi det – efter vores valg – gratis for dig. Garantiperioden forlænges ikke som følge af et imødekommet krav om garanti. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Denne garanti bortfalder, hvis produktet er blevet beskadiget eller anvendt og vedligeholdt forkert.

Garantien dækker materiale- og produktionsfejl. Denne garanti dækker hverken produktdele, der er udsat for normal slitage og derfor er at betragte som sliddele (f.eks. batterier, akkumulatorer, slanger, farvepatroner), eller skader på skræbelige dele, f.eks. kontakter eller dele af glas.

● Afvikling af garantisager

For at kunne garantere en hurtig sagsbehandling af deres forespørgsel, bedes De følge følgende anvisninger:

Opbevar kassebon og artikelnummer (IAN 422960_2204) som købsdokumentation, så disse kan fremlægges på forespørgsel. Artikelnumrene er angivet på typeskiltet, ved en indgravering, på forsiden af vejledningen (nederst til venstre) eller på et mærkat på bag- eller undersiden. Hvis der forekommer funktionsfejl eller andre mangler, skal De først kontakte nedenstående serviceafdeling telefonisk eller via e-mail.

Et produkt, der er registreret som defekt, kan De derefter sende portofrit til den meddelte serviceadresse ved vedlæggelse af købsbeviset (kassebon) og angivelsen af, hvori manglen består, og hvornår den er opstået.

● Service

Service Danmark

Tel.: 80253972

E-Mail: owim@lidl.dk

Legenda dei pittogrammi utilizzati	Pagina 78
Introduzione	Pagina 78
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	Pagina 78
Fornitura / Descrizione dei componenti	Pagina 78
Specifiche tecniche	Pagina 78
Avvertenze per la sicurezza	Pagina 78
Montaggio	Pagina 80
Regolazione della resistenza del pedale	Pagina 80
Regolazione dell'angolo di impugnatura.....	Pagina 80
Guida agli esercizi	Pagina 81
Avvertenze generali	Pagina 81
Esercizi	Pagina 82
Pulizia e cura	Pagina 83
Conservazione	Pagina 83
Smaltimento	Pagina 83
Garanzia	Pagina 84
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 84
Assistenza	Pagina 84

Legenda dei pittogrammi utilizzati



Avvertenze per la sicurezza
Istruzioni per l'uso

Pedaliera multifunzione 3 in 1

● Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto è un attrezzo ginnico per l'uso domestico privato. Non è consentito il montaggio e l'uso presso studi di fitness terapeutici o professionali. Il prodotto consente di effettuare un allenamento con movimenti per braccia e gambe. Adatto solo per adulti e ragazzi maggiori di 14 anni! Non si ammette un utilizzo differente del prodotto da quello precedentemente descritto o una modifica del prodotto e può causare lesioni personali e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità in caso di danni derivanti da un utilizzo non conforme. Questo prodotto non è destinato all'uso commerciale.

● Fornitura/Descrizione dei componenti

- 2 manopole girevoli [1]
- 2 unità girevoli [2]
- 1 albero a gomiti [3]
- 2 viti di regolazione M8 [4]

- 1 passante finale del nastro di resistenza [5]
- 1 fermo elastico [6]
- 1 vite di chiusura M6 [7]
- 1 vite M8x60 [8]
- 1 vite a testa esagonale M8x65 [9]
- 1 barra posteriore [10]
- 1 forcella anteriore [11]
- 2 dadi esagonali con flangia [12]
- 1 telaio principale [13]
- 1 vite di regolazione M38 [14]
- 1 cilindro regolabile in altezza [15]
- 2 barre di estensione (per barra posteriore) [16]
- 2 viti di regolazione M10 [17]
- 1 chiave inglese [18]
- 1 chiave ad anello [19]
- 1 manuale per il montaggio e l'uso

● Specifiche tecniche

Dimensioni:	ca. 62 x 54 x 89-105 cm
Peso:	ca. 6,6 kg
Altezza regolabile su 8 livelli:	ca. 89-105 cm
Max. portata:	110 kg

Standard: EN ISO 20957-1:2013 ed EN ISO 20957-5:2016 USO DOMESTICO - Classe HC (H: uso domestico; C: bassa precisione)



Avvertenze per la sicurezza

PRIMA DELL'USO LEGGERE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO!

⚠ ATTENZIONE! Gli attrezzi ginnici a manovella della classe B e C non sono idonei per finalità ad alta precisione.

■ **⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!** Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale di imballaggio. Sussiste il rischio di



soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo!

⚠ CAUTELA! Non lasciare i bambini privi di sorveglianza! Il prodotto non è un attrezzo per arrampicarsi o per giocare!

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Assicurarsi che tutti i componenti siano integri e montati correttamente. Un montaggio errato provoca il pericolo di lesioni. Eventuali componenti danneggiati possono compromettere la sicurezza e il funzionamento.

⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI! Non eseguire alcuna modifica del prodotto durante l'allenamento.

- Questo prodotto non è indicato per l'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive dell'esperienza e/o della conoscenza necessaria, a meno che tali persone non vengano sorvegliate da un responsabile per la sicurezza o abbiano ricevuto indicazioni sull'impiego del prodotto. Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con il prodotto.
- Prima dell'inizio dell'allenamento sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica.
- Un allenamento errato o eccessivo può mettere a rischio la salute. Qualora si manifestassero dei dolori durante l'allenamento, interromperlo immediatamente e consultare un medico.
- Indossare vestiti sportivi comodi per il tempo libero.
- Prima di iniziare l'allenamento con l'attrezzo, eseguire sempre un'accurata fase di riscaldamento.
- Eseguire gli esercizi come descritto lentamente e con calma.
- Assicurarsi che l'espiazione e l'inspirazione siano uniformi, evitando una respirazione forzata.
- Assicurarsi di eseguire i movimenti in modo che siano uniformi e non bruschi.
- Prestare attenzione alla posizione massima in cui è possibile impostare tutti i componenti regolabili.

- Scegliere un punto di installazione che offra spazio sufficiente per montaggio e allenamento. La superficie prescelta deve estendersi su almeno 2 x 2 metri e deve essere ben ventilata. Il pavimento deve essere dritto e piano. Verificare che sia correttamente in sede.

- Intorno alla zona di allenamento, si dovrebbe lasciare una superficie libera di 0,6 m (vedi Fig. A).



CAUTELA! Non sovraccaricare il prodotto. Il peso corporeo dell'utente non deve superare i 110 kg. In caso contrario, potrebbero verificarsi lesioni personali e/o danni materiali.

⚠ ATTENZIONE! Un allenamento troppo frequente o un piano di allenamento diverso da quello stabilito può nuocere alla salute.

⚠ ATTENZIONE! I piedi DEVONO essere posizionati sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle soles. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.

- Utilizzare il prodotto solamente su di un pavimento piano al fine di non compromettere la stabilità del prodotto.
- Evitare di utilizzare il prodotto in luoghi accessibili senza controllo.
- Prima di ogni utilizzo controllare che il prodotto non presenti eventuali danni o raccordi allentati. Non utilizzare il prodotto qualora fosse danneggiato. I raccordi allentati devono essere immediatamente rifissati.
- Non sono da escludere danni alla salute derivanti da un uso improprio del prodotto.
- Prima dell'inizio dell'allenamento consultare un medico.
- Evitare di utilizzare il prodotto in caso di malattia o alla comparsa di crampi, nausea o dolori al torace.
- Non utilizzare il prodotto durante la gravidanza.
- Di base, eseguire leggeri esercizi di riscaldamento prima dell'inizio dell'allenamento.
- Controllare regolarmente che il prodotto e i relativi accessori non presentino danni e segni di usura (ad es. dei raccordi).
- **CAUTELA:** alcuni componenti potrebbero usurarsi.

- Evitare di sedersi sul prodotto e di utilizzarlo come sedia.
- Riporre il prodotto e gli accessori in un luogo ove non possano essere d'intralcio, qualora non utilizzati.
- Assicurarsi che componenti strutturali non utilizzati siano esclusi dalla zona dedicata all'allenamento.
- Durante l'apertura e la chiusura, fare particolare attenzione alle dita. Sussiste il pericolo di schiacciamento delle dita.

● **Montaggio**

- Scegliere un punto di installazione che offra spazio sufficiente per montaggio e allenamento. La superficie prescelta deve estendersi su almeno 2 x 2 metri e deve essere ben ventilata. Il pavimento deve essere dritto e piano. Verificare che sia correttamente in sede.
- Intorno alla zona di allenamento, si dovrebbe lasciare una superficie libera di 0,6 m (vedi Fig. A).
- Si consiglia di collocare un tappetino o un tappeto sotto il prodotto per evitare che il prodotto scivoli via durante l'uso.

Passo 1 (vedi Fig. B)

- Inserire la forcella anteriore [11] nel telaio principale [13] in direzione della freccia (vedi Fig. B).
- Serrare poi i dadi esagonali con flangia [12] con una chiave inglese [18] o una chiave ad anello [19].
- Inserire la barra posteriore [10] in modo tale che sia parallela alla forcella anteriore [11].

Passo 2 (vedi Fig. C)

- Inserire la vite [8] nel foro corrispondente (vedi Fig. C).
- Serrare la vite [8] con una chiave inglese [18] o una chiave ad anello [19].
- Inserire due barre di estensione [16] su ogni lato della barra posteriore [10] e serrare saldamente con le relative viti di regolazione [17].

Passo 3 (vedi Fig. D)

- Inserire il cilindro regolabile in altezza [15] in direzione della freccia (vedi Fig. D) nel telaio principale [13].
- Assicurarsi che i fori presenti sul cilindro regolabile in altezza [15] siano allineati con i fori del telaio principale [13].
- Avvitare infine la vite di regolazione [14] e fissarla.
- Avvitare il fermo elastico [6] al telaio principale [13].
- Agganciare il passante finale del nastro di resistenza [5] alla vite M6 del telaio principale [13] e serrarlo saldamente con la vite di chiusura M6 [7].

Passo 4 (vedi Fig. E)

- Avvitare la vite ad esagono incassato con la rondella del cilindro regolabile in altezza [15] (vedi Fig. E).
- Collegare poi l'albero a gomiti [3] e il cilindro regolabile in altezza [15] con la vite di regolazione [4].

● **Regolazione della resistenza del pedale**

- La resistenza può essere regolata accanto al pedale ruotando la rotella di regolazione (vedi Fig. F).

● **Regolazione dell'angolo di impugnatura**

- L'angolo di impugnatura può essere regolato per vari esercizi. Per impostare l'angolo di impugnatura, allentare le unità girevoli [2] su entrambe le estremità di impugnatura.
- Regolare l'angolo e serrare di nuovo saldamente le unità girevoli [2] (vedi Fig. G).

● Guida agli esercizi

● Avvertenze generali

- Servirsi eventualmente di un diario per la registrazione degli esercizi effettuati per poter controllare il proprio programma di allenamento.
- Effettuare delle pause di 5-10 minuti tra i cicli di allenamento per rilasciare la tensione e bere abbondantemente per bilanciare la quantità di liquido dispersa.
- Utilizzare della crema o dell'olio da massaggio per l'applicazione sulle zone muscolari sollecitate. Questo favorisce la circolazione, impedisce i dolori muscolari e mantiene i muscoli elastici.
- Indossare una tuta da ginnastica per evitare un rapido raffreddamento.

Si prega di osservare le avvertenze importanti di seguito, una volta montato il prodotto e prima di approcciarsi al primo allenamento. In linea di massima, un esercizio è strutturato secondo lo schema seguente:

Riscaldamento => Allenamento => Stretching => Rilassamento

1. Riscaldamento

⚠ ATTENZIONE! Qualora non si fosse effettuato un riscaldamento sufficiente, potrebbero conseguire delle lesioni.

- Prima dell'inizio dell'allenamento effettivo, eseguire sempre degli esercizi leggeri per almeno 5-10 minuti.

Nota: camminare o marciare sul posto per un paio di minuti è un buon modo di riscaldarsi. Andare piano, pensare che si tratta solo di un esercizio di riscaldamento. Per riscaldarsi è anche possibile far oscillare le braccia con cautela o fare degli step laterali. Proseguire dopo circa 5 minuti con gli esercizi di stretching.

Riscaldamento della muscolatura di collo e cervicale

- Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4-5 volte. Ruotare lentamente la testa, prima in una direzione e poi nell'altra.

Riscaldamento di braccia e spalle

Ruotare contemporaneamente entrambe le spalle in avanti. Cambiare direzione dopo un minuto. Sollevare poi le spalle verso le orecchie e lasciarle ricadere. Ruotare a turno il braccio destro e sinistro in avanti e dopo un minuto all'indietro.

Riscaldamento della muscolatura delle gambe

Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra con il ginocchio piegato a circa 20 cm da terra. Ruotare il piede sollevato prima in una direzione e dopo qualche secondo nell'altra. Ripetere questo esercizio con l'altra gamba. Sollevare le gambe una dopo l'altra e marciare sul posto.

2. Allenamento

- Eseguire sempre l'allenamento in modo da riuscire a respirare tranquillamente e in modo uniforme.
- Tenere monitorata la frequenza cardiaca. Eventualmente rivolgersi a un medico per una consulenza.

Frequenza dell'allenamento

Ai principianti si consiglia di eseguire 1 o 2 sessioni di allenamento settimanali. Gli esperti possono aumentare la frequenza delle sessioni da 3 fino a 6 volte settimanali.

Intensità dell'allenamento

Nota: un allenamento eccessivo o eseguito in modo scorretto può provocare danni alla salute.

- Assicurarsi che gli esercizi vengano eseguiti senza dolore.
- Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico se si presentano dolori.

3. Stretching

Dopo ogni sessione di allenamento, prendersi il tempo sufficiente per fare stretching. I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate. Si consiglia di eseguire gli esercizi una volta per 10-15 secondi.

Distensione della muscolatura cervicale

- Assumere una posizione rilassata. Spingere delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati della nuca.

Distensione della muscolatura di braccia e spalle

- Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate. Portare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra non si trova tra le scapole. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo all'indietro. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Distensione della muscolatura delle gambe

- Collocarsi in posizione eretta e sollevare un piede da terra. Ruotarlo lentamente prima in una e poi nell'altra direzione. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano vicine e parallele l'una all'altra. Facendo ciò, spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

4. Rilassamento

- Tenere presente che la tensione dell'allenamento deve sempre essere seguita da una fase di rilassamento.
- Durante la fase di rilassamento fare in modo che il corpo non si raffreddi.
- Eseguire gli esercizi eventualmente su di una coperta, con la quale è possibile scaldarsi successivamente nella fase di rilassamento.

● Esercizi

- Durante gli esercizi sedersi in posizione eretta e rilassata con la schiena dritta. È importante posizionare i piedi sui pedali in modo da esercitare pressione al centro delle soles. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Collocare il prodotto davanti a sé. Iniziare con un allenamento leggero e una resistenza ridotta. A tal fine, allentare l'anello di resistenza **5**.

Quanto più si serra l'anello di resistenza **5**, tanto più difficile sarà muovere i pedali.

- Iniziare l'allenamento con movimenti lenti e una resistenza ridotta.
- Aumentare la velocità e la resistenza dopo 5-10 minuti.
- Ridurre nuovamente la velocità e la resistenza alla fine della sessione di allenamento.

Allenamento per le gambe (vedi Fig. H)

- In quest'esercizio, occorre posizionare la sedia di fronte al prodotto in modo tale che le ginocchia rimangano sempre leggermente piegate nella fase di allungamento. Assicurarsi di sedersi sulla sedia senza sostegni e di non inclinarsi all'indietro (vedi Fig. H).
- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle soles. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Spingere in avanti il bacino e tendere i muscoli addominali. Tenere tesi i muscoli addominali durante l'intero esercizio.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Pedalare con i piedi ed evitare movimenti bruschi verso l'interno e l'esterno. Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.

Allenamento per le braccia (tai chi) (vedi Fig. I)

- In quest'esercizio, occorre posizionare la sedia di fronte al prodotto in modo tale che le ginocchia rimangano sempre leggermente piegate nella fase di allungamento. Assicurarsi di sedersi sulla sedia senza sostegni e di non inclinarsi all'indietro (vedi Fig. I).
- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.

- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Appoggiare il palmo delle mani sulle manopole e tenerle saldamente.
- Far oscillare un braccio in senso orario e l'altro braccio in senso antiorario, come nei tai chi. Cambiare direzione dopo una serie.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.
- Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali. Premere le fasce ginniche in modo tale che i manici si tocchino e mantenere brevemente la posizione.
- Durante l'esercizio mantenere le spalle abbassate e i gomiti leggermente piegati.
- Riabbassare le braccia e ritornare nella posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.

Allenamento per le braccia (pedalare con il sostegno delle mani) (vedi Fig. J)

- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Appoggiare il palmo delle mani sulle manopole e tenerle saldamente.
- Far ruotare entrambe le braccia per 10-15 volte in senso orario e al contrario.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Ripetere l'esercizio con tre serie di esercizi.

Esercizio con la fascia di gomma (vedi Fig. K)

- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Tenere le fasce ginniche con le braccia piegate parallele alle spalle.

Pulizia e cura

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le parti di sporco più importanti dalla superficie in metallo mediante un panno umido.
- Non utilizzare mai detergenti corrosivi. Altrimenti il materiale del prodotto può essere danneggiato.
- Se il prodotto non fornisce più solidità durante la pedalata, allora la cinghia di trasmissione è usurata. Il prodotto deve essere sostituito.

Conservazione

- Una conservazione e un utilizzo scorretti del prodotto possono condurre a un'usura troppo veloce e a danneggiamenti che possono provocare lesioni e/o danni materiali.
- In caso di non utilizzo conservare il prodotto asciutto e pulito sempre a temperatura ambiente.
- Durante la conservazione proteggere il prodotto da temperature estreme, irraggiamento solare e umidità.

Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.



Il prodotto, i suoi accessori e i materiali di imballaggio sono riciclabili e soggetti alla responsabilità estesa del produttore. Per un migliore trattamento dei rifiuti, smaltirli separatamente seguendo i diversi simboli della raccolta differenziata. Il logo Triman è valido solamente per la Francia.

● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuite del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.

Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati

come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 422960_2204) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia

Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata	Oldal 86
Bevezető	Oldal 86
Rendeltetészerű használat	Oldal 86
A csomag tartalma / Alkatrészek leírása	Oldal 86
Műszaki adatok	Oldal 86
Biztonsági tudnivalók	Oldal 86
Összeszerelés	Oldal 88
A pedál ellenállásának beállítása	Oldal 88
A markolat szögének beállítása	Oldal 88
Gyakorlatok ismertetése	Oldal 88
Általános tudnivalók	Oldal 88
Gyakorlatok	Oldal 90
Tisztítás és ápolás	Oldal 91
Tárolás	Oldal 91
Mentesítés	Oldal 91
Garancia	Oldal 91
Garanciális ügyek lebonyolítása	Oldal 92
Szerviz	Oldal 92

Az alkalmazott piktogramok jelmagyarázata



Biztonsági tudnivalók
Kezelési utasítások

3 az 1-ben mobilizációs tréner

● Bevezető

Gratulálunk új termékének vásárlása alkalmából. Ezzel egy magas minőségű termék mellett döntött. Az első üzembevetel előtt ismerkedjen meg a készülékkel. Ehhez figyelmesen olvassa el a következő Használati utasítást és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint és a megadott felhasználási területeken alkalmazza. Őrizze meg ezt az útmutatót egy biztos helyen. A termék harmadik félnek történő továbbadása esetén mellékelje a termék a teljes dokumentációját is.

● Rendeltetésszerű használat

A termék kizárólag egy magánhasználatra készült edzőeszköz. A terápiás célú alkalmazása vagy profi stúdióban történő elhelyezése és használata nem engedélyezett. A termék lehetővé teszi a karok és a lábak személyre szabott edzését. Csak felnőttek és 14 év feletti fiatalok számára alkalmas! A termék a fent leírtaktól eltérő használata, vagy a termék bármilyen módosítása tilos, és sérülésekhez és/vagy a termék károsodásához vezethet. A gyártó a nem rendeltetésszerű használatból eredő károkért nem vállal felelősséget. A terméket nem közületi felhasználásra szánták.

● A csomag tartalma/ Alkatrészek leírása

- 2 x forgatógomb 1
- 2 x forgó egység 2
- 1 x forgattyús tengely 3
- 2 x szabályozó csavar M8 4
- 1 x expanderszalag véghurka 5

- 1 x rugalmas ütköző 6
- 1 x zárócsavar M6 7
- 1 x csavar M8x60 8
- 1 x hatlapfejű csavar M8x65 9
- 1 x hátsó rúd 10
- 1 x elülső villa 11
- 2 x karimás csavaranya 12
- 1 x fő keret 13
- 1 x szabályozó csavar M38 14
- 1 x állítható magasságú henger 15
- 2 x hosszabbító rúd (a hátsó rúdhöz) 16
- 2 x szabályozó csavar M10 17
- 1 x csavarkulcs 18
- 1 x csillagkulcs 19
- 1 x összeszerelési és használati útmutató

● Műszaki adatok

- Mérete: kb. 62 x 54 x 89 – 105 cm
- Súly: kb. 6,6 kg
- 8 fokozatban állítható magasság: kb. 89 – 105 cm
- Max. teherbírás: 110 kg

Szabványok: EN ISO 20957-1:2013 és EN ISO 20957-5:2016 OTTHONI HASZNÁLATRA – HC osztály (H: otthoni használat; C: alacsony pontosság)



Biztonsági tudnivalók

KÉRJÜK, HASZNÁLAT ELŐTT OLVASSA EL A SZERELÉSI ÚTMUTATÓT! KÉRJÜK, GONDOSAN ŐRIZZE MEG A SZERELÉSI ÚTMUTATÓT!

▲ FIGYELMEZTETÉS! A „B” és „C” osztályú hajtókaros edzőeszközök nem alkalmasak nagy pontosságú célokra.

■ **▲ FIGYELMEZTETÉS! ÉLET-ÉS BALESETVESZÉLY KISGYERMEK ÉS GYERMEKEK**



SZÁMÁRA! Soha ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Fulladásveszély áll fenn. Tartsa távol a gyermekeket a terméktől. A termék nem játékszer!

- ⚠ **VIGYÁZAT!** Ne hagyja a gyermekeket felügyelet nélkül! A termék nem mászóka vagy játékszer!
- ⚠ **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** Győződjön meg arról, hogy minden alkatrész sértetlen és szakszerűen van felszerelve. Szakszerűtlen összeszerelés esetén sérülésveszély áll fenn. A sértült alkatrészek befolyásolhatják a biztonságot és a működést.
- ⚠ **VIGYÁZAT! SÉRÜLÉSVESZÉLY!** Edzés közben ne végezzen változtatásokat a termék.
- Ez a termék nem alkalmas arra, hogy olyan személyek használják (ideértve a gyermekeket is), akik korlátozott testi, érzékszervi vagy szellemi képességek miatt vagy megfelelő tapasztalat és/vagy tudás hiányában nem tudnák biztonságosan használni a terméket, kivéve akkor, ha rájuk egy a biztonságukért felelős személy felügyel, vagy tőle utasításokban részesülnek a termék használatára vonatkozóan. A gyermekekre felügyelni kell annak biztosítására, hogy ne játsszanak a termékkel.
- Az edzés megkezdése előtt végeztesse el orvosával egy általános fitness-vizsgálatot az esetleges szív-, keringési vagy ortopédiai problémák kiderítésére.
- A helytelen és túlzásba vitt edzés veszélyeztetheti az egészségét. Ha edzés közben fájdalmi keletkeznek, azonnal szakítsa meg az edzést és forduljon orvoshoz.
- Viseljen kényelmes sport- vagy szabadidőruhát.
- Edzés előtt mindig alaposan melegítsen be.
- A gyakorlatokat a leírtak szerint, mindig lassan és nyugodtan végezze.
- Ügyeljen az egyenletes ki- és belégzésre, és kerülje a préselő légzést.
- Ügyeljen az egyenletes és rántás nélküli mozgásra.
- Minden beállítható alkatrésznél ügyeljen azoknak a maximális beállítható pozíciójára.
- Válasszon egy olyan felállítási helyet, amely elegendő teret biztosít az összeszerelés és az edzés számára. Legalább 2 x 2 m nagyságú és jól szellőztetett területet válasszon. Sík és sima talaj szükséges. Ellenőrizze a stabilitást.
- Az edzés területe körül 0,6 m szabad területet kell hagyni (lásd A ábra).



VIGYÁZAT! Ne terhelje túl a terméket. A felhasználó testsúlya nem lépheti túl a 110 kg súlyt. Ellenkező esetben a következmények sérülések és / vagy anyagi károk lehetnek.

- ⚠ **FIGYELMEZTETÉS!** A túl gyakori, vagy az edzéstervtől eltérő tréning veszélyeztetheti az egészséget.
- ⚠ **FIGYELMEZTETÉS!** A lábát úgy KELL a pedálra állítania, hogy a nyomás a talp közepére irányuljon. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Csak sík talajon használja a terméket, hogy ne veszélyeztesse a termék stabilitását.
- Ne használja a terméket ellenőrizetlenül megközelíthető helyen.
- Minden használat előtt gondosan ellenőrizze az eszközt az esetleges sérülések vagy meglazult csatlakozások tekintetében. Sérülés esetén ne vegye használatba a terméket. A meglazult csatlakozásokat haladéktalanul rögzíteni kell.
- A termék szakszerűtlen használatából eredő egészségkárosodások nem zárhatók ki.
- Az edzés megkezdése előtt konzultáljon egy orvossal.
- Ne használja a terméket, ha beteg, görcsei vannak, illetve rosszul éltben vagy mellkasi fájdalmakban szenved.
- Ne használja a terméket a terhesség során.
- Az edzés előtt végezzen könnyű bemelegítő gyakorlatokat.
- Rendszeresen ellenőrizze a terméket és a tartozékokat sérülések és elhasználódás szempontjából (pl. csatlakozások).
- **VIGYÁZAT:** Egyes alkotóelemek elhasználódhatnak.
- Ne üljön a termékre, és ne használja azt széként.
- Mindig tegye el a terméket az útból, ha nem használja, hogy elkerülje a botlásveszélyt.
- Ügyeljen arra, hogy a nem használt alkotóelemek ne legyenek az edzés területén.
- A szétnyitásnál és az összecukásnál különösen ügyeljen az ujjaira. Fennáll az ujjak becsípődésének a veszélye.

● **Összeszerelés**

- Válasszon egy olyan felállítási helyet, amely elegendő teret biztosít az összeszerelés és az edzés számára. Legalább 2 x 2 m nagyságú és jól szellőztetett területet válasszon. Sík és sima talaj szükséges. Ellenőrizze a stabilitást.
- Az edzés területe körül 0,6 m szabad területet kell hagyni (lásd A ábra).
- Javasolt egy edzőszőnyeget vagy szőnyeget helyezni a termék alá, hogy a termék ne csúszson el használat közben.

1. lépés (lásd B ábra)

- Tolja az elülső villát [11] a fő keretbe [13], a nyíl irányának megfelelően (lásd B ábra).
- Húzza meg a karimás csavaranyákat [12] egy csavarkulccsal [18] vagy egy csillagkulccsal [19].
- Tegye le a hátsó rudat [10] úgy, hogy az elülső villával [11] párhuzamosan fekdüjön.

2. lépés (lásd C ábra)

- Tolja a csavart [8] a megfelelő furatba (lásd C ábra).
- Húzza meg a csavart [8] egy csavarkulccsal [18] vagy csillagkulccsal [19].
- Helyezze be a két hosszabbító rudat [16] mindkét oldalon a hátsó rúd [10] és húzza meg a megfelelő szabályozó csavarokkal [17].

3. lépés (lásd D ábra)

- Helyezze be az állítható magasságú hengert [15] a nyíl irányának megfelelően (lásd D ábra) a fő keretbe [13].
- Biztosítsa, hogy az állítható magasságú hengeren [15] található furatok illeszkedjenek a fő kereten [13] található furatokhoz.
- Ezután csavarozza be és rögzítse a szabályozó csavart [14].
- Csavarja a rugalmas ütközőt [6] a fő keretbe [13].
- Akassza be az expanderszalag végén levő hurkot [5] a fő keret [13] M6-os csavarjába, és húzza meg az M6-os zárócsavarral [7].

4. lépés (lásd E ábra)

- Csavarozza ki a belső hatlapfejű csavart az alátétkoronggal az állítható magasságú hengerből [15] (lásd E ábra).
- Ezután kapcsolja össze a forgattyús tengelyt [3] és az állítható magasságú hengert [15] a szabályozó csavarral [4].

● **A pedál ellenállásának beállítása**

- Az ellenállás a pedál mellett a beállítókerék elforgatásával is elvégezhető (lásd F ábra).

● **A markolat szögének beállítása**

- A markolat szöge különböző gyakorlatokhoz beállítható. A markolat szögének beállításához lazítsa meg a forgó egységet [2] a markolat mindkét végén.
- Állítsa be a szöget, és húzza meg ismét a forgó egységeket [2] (lásd G ábra).

● **Gyakorlatok ismertetése**

● **Általános tudnivalók**

- Adott esetben vezessen naplót az Ön által végzett gyakorlatokról, hogy így felügyelje az edzésprogramot.
- Az edzését követően 5-10 percig pihenjen és igyon eleget, hogy pótolja az elveszített folyadékmenyiséget.
- Használjon egy kevés masszázskrémot, vagy -olajt az igénybe vett izmok bedörzsölésére. Ez fokozza a vérkeringést, megakadályozza az izomlázat és lazítja az izmokat.
- Vegyen fel egy tréningruhát, hogy elkerülje a gyors kihűlést.

Kérjük, tartsa be a következő fontos utasításokat, ha a termék összeszerelését követően készen áll az

első edzésre. Alapvetően egy gyakorlat az alábbi séma szerint zajlik:

Bemelegítés => Edzés => Nyújtás => Lazítás

1. Bemelegítés:

- ⚠ FIGYELMEZTETÉS!** A nem megfelelő bemelegítés következtében sérülések léphetnek fel.
- A tulajdonképpeni edzés előtt mindig legalább 5-10 percig végezzen bemelegítő gyakorlatokat.

Tudnivaló: Kiváló lehetőség a bemelegítésre, ha pár percig egy helyben jár vagy menetel. Lassan végezze a gyakorlatot és gondoljon arra, hogy csak bemelegítésről van szó. Bemelegítéshez óvatosan lengetheti a karjait is, vagy néhányszor oldalra is kiléphet. Mintegy 5 perc elteltével folytassa a nyújtó gyakorlatokkal.

A nyak- és tarkóizomzat bemelegítése

- Lassan fordítsa a fejét balra és jobbra. Ismétlje ezt a mozdulatot 4-5-ször. Végezzen lassú fejkörzést, először az egyik, majd a másik irányba.

A karok és a vállak bemelegítése

Körözzön mindkét vállával egyidejűleg előre. Pár perc után váltson irányt. Húzza fel a vállát a füléhez, majd engedje le ismét a vállát. Bal és jobb karjával felváltva végezzen karkörzést előre és egy perc után hátra.

A lábizmok bemelegítése

Álljon az egyik lábára, a másik lábát hajlított térdrel emelje fel mintegy 20 cm-re a padlótól. Azután a felemelt lábával körözzön az egyik, majd pár másodperc után a másik irányba. Végül ismétlje meg a gyakorlatot a másik lábával. Emelje fel egymás után a lábait és fusson helyben.

2. Edzés:

- Mindig úgy végezze az edzőgyakorlatokat, hogy közben nyugodtan és egyenletesen lélegezhessen.
- Ellenőrizze a terhelést pulzusszámán keresztül. Adott esetben kérjen tanácsot orvosától.

Az edzések gyakorisága

A kezdők hetente 1-2 edzést tartsanak. A haladók heti 3-6 alkalomra növelhetik az edzések számát.

Az edzés intenzitása

Tudnivaló: A helytelen és túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet.

- Ügyeljen arra, hogy minden gyakorlatot fájdalom nélkül végezzen.
- Szakítsa meg azonnal az edzést és forduljon orvoshoz, ha edzés közben fájdalmi lépnek fel.

3. Nyújtás

Edzés után mindig fordítson elég időt a nyújtásra. A következő gyakorlatok csak egy válogatást mutatnak be. További gyakorlatokat a vonatkozó szakirodalomban talál. Javasoljuk, hogy az egyes gyakorlatokat egyszer végezze el 10-15 másodpercig.

A tarkóizmok nyújtása

- Álljon ellazulva. Húzza a fejét egyik kezével óvatosan balra, majd jobbra. Ezzel a gyakorlattal tarkója oldalsó részét nyújtja.

A kar- és a vállizmok nyújtása

- Álljon egyenesen, térdeit enyhén hajlítsa be. Jobb karját tegye a feje mögé, amíg két lapockája közé nem ér. Bal kezével fogja meg jobb könyökét, és húzza azt hátrafelé. Váltson oldalt, és ismétlje meg a gyakorlatot.

A lábizmok nyújtása

- Álljon egyenesen és emelje fel az egyik lábát. Végezzen lábkörzést lassan, először az egyik, majd a másik irányba. Egy idő után cseréljen lábát.

Fontos: Ügyeljen arra, hogy a combjai egymás mellett párhuzamosak maradjanak. Tolja előre medencéjét, felsőtteste egyenes maradjon.

4. Lazítás

- Tartsa szem előtt, hogy az edzés feszültségét mindig egy lazítási szakasznak kell követnie.
- A lazítási szakaszokban ügyeljen arra, hogy teste ne hűljön ki.

- Adott esetben egy takarón végezze a gyakorlatokat, amellyel végezetül a lazítási szakaszokban melegítheti magát.

● Gyakorlatok

- A gyakorlatok során egyenesen és ellazulva, egyenes háttal üljön. Fontos, hogy úgy állítsa a pedálra a lábát, hogy talpa közepével gyakoroljon nyomást a pedálra. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Helyezze maga elé a terméket. Könnyebb edzéssel és kisebb ellenállással kezdjen. Ehhez lazítsa meg az expanderszalagot [5]. Minél jobban meghúzza az expanderszalagot [5], annál nehezebb mozgatni a pedálokat.
- Lassú mozgással és kisebb ellenállással kezdje az edzést.
- Növelje a sebességet és az ellenállást 5-10 perc után.
- Az edzés végén ismét csökkentse a sebességet és az ellenállást.

A láb edzése (lásd H ábra)

- Ehhez a gyakorlathoz a széket úgy kell a termék elé állítani, hogy a kinyújtási fázisban a lába enyhén behajlítva maradjon. Ügyeljen arra, hogy támaszkodás nélkül üljön a széken, és ne dőljön hátra (lásd H ábra).
- Állítsa a terméket egy sík, stabil és csúszásgátló felületre, és üljön egyenesen, kihúzott háttal és laza testtartással egy székre a termék elé.
- Helyezze a pedálra a lábát úgy, hogy a nyomás a talp közepére irányuljon. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Billentse előre a medencéjét, és feszítse meg a hasizmait. A gyakorlat ideje alatt tartsa végig megfeszítve a hasizmait.
- Tartsa egyenesen a törzsét, és húzza a lapockáját a gerinc irányába. A fej a gerinc meghosszabbításában legyen.
- Kerékpározzon a lábaival, és kerülje a befelé vagy kifelé való kerülő mozgást. Ismétlje ezt a gyakorlatot 10-15 ismétléssel három sorozatban.

A kar edzése (tai-chi) (lásd I ábra)

- Ehhez a gyakorlathoz a széket úgy kell a termék elé állítani, hogy a kinyújtási fázisban a lába enyhén behajlítva maradjon. Ügyeljen arra, hogy támaszkodás nélkül üljön a széken, és ne dőljön hátra (lásd I ábra).
- Állítsa a terméket egy sík, stabil és csúszásgátló felületre, és üljön egyenesen, kihúzott háttal és laza testtartással egy székre a termék elé.
- Helyezze a pedálra a lábát úgy, hogy a nyomás a talp közepére irányuljon. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Helyezze a tenyerét a forgatógombra, és fogja meg szorosan.
- Lendítse előre az egyik karját az óramutató járásával megegyező irányba, és a másik karját az óramutató járásával ellentétes irányba, mint a tai-chi gyakorlatoknál. Egy sorozat után váltson irányt.
- Tartsa egyenesen a törzsét, és húzza a lapockáját a gerinc irányába. A fej a gerinc meghosszabbításában legyen.
- Ismétlje ezt a gyakorlatot 10-15 ismétléssel három sorozatban.

A kar edzése (kerékpározás kézzel) (lásd J ábra)

- Állítsa a terméket egy sík, stabil és csúszásgátló felületre, és üljön egyenesen, kihúzott háttal és laza testtartással egy székre a termék elé.
- Helyezze a pedálra a lábát úgy, hogy a nyomás a talp közepére irányuljon. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Helyezze a tenyerét a forgatógombra, és fogja meg szorosan.
- Lendítse mindkét karját 10-15-ször az óramutató járásával megegyező irányba, és fordítva.
- Tartsa egyenesen a törzsét, és húzza a lapockáját a gerinc irányába. A fej a gerinc meghosszabbításában legyen.
- Ismétlje ezt a gyakorlatot három sorozatban.

Edzés a gumiszalaggal (lásd K ábra)

- Állítsa a terméket egy sík, stabil és csúszásgátló felületre, és üljön egyenesen, kihúzott háttal és laza testtartással egy székre a termék elé.

- Helyezze a pedálra a lábát úgy, hogy a nyomás a talp közepére irányuljon. Így biztosíthatja, hogy a termék stabilan álljon a talajon.
- Tartsa a fitness-szalagokat behajlított karral, a vállával párhuzamosan.
- Feszítse meg a kar- és hasizmaait. Nyomja egyenes irányba a fitness-szalagokat úgy, hogy összeérjenek a markolatok, és tartsa rövid ideig ezt a pozíciót.
- A gyakorlat során húzza lefelé a vállát, és tartsa kissé behajlítva a könyökét.
- Süllyeszze le a karját ismét a kiindulási helyzetbe.
- Ismétlje ezt a gyakorlatot 10-15 ismétléssel három sorozatban.

● Tisztítás és ápolás

- A tisztításhoz és ápoláshoz száraz, szöszmentes kendőt használjon.
- A nagyobb szennyeződések egy nedves kendővel távolítsa el a fém felületről.
- Semmiképpen ne használjon maró hatású tisztítószereket. Máskülönb a termék anyaga megromolódhat.
- Ha a termék kerékpározás közben már nem biztosít stabilitást, a hajtósíj elkopott. Ki kell cserélni a terméket.

● Tárolás

- A termék nem szakszerű tárolása idő előtti elhasználódáshoz és károsodáshoz vezet, ami személyi sérülést és/vagy anyagi kárt okozhat.
- A száraz és tiszta terméket mindig szobahőmérsékleten tárolja, ha nem használja.
- Tárolás alatt óvja a terméket az extrém hőmérséklettől, napfénytől és nedvességtől.

● Mentesítés

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító helyeken adhat le ártalmatlanítás céljából.

A kiszolgált termék megsemmisítési lehetőségeiről lakóhelye illetékes önkormányzatánál tájékozódhat.



A termék, beleértve a tartozékokat és a csomagolóanyagokat is, újrahasznosítható, és a gyártó kiterjesztett felelőssége alá tartozik. A jobb hulladékkezelés érdekében az ábrán látható információk (szortírozási információk) alapján külön ártalmatlanítsa őket. A Triman-logó csak Franciaországra vonatkozik.

● Garancia

A terméket gondosan, szigorú minőségi előírások betartásával gyártottuk, és a szállítás előtt gondosan ellenőriztük. Anyag- vagy gyártási hibák esetén a termék eladójával szemben törvényes jogok illetik meg. Az Ön törvényes jogait az általunk alább meghatározott garancia semmilyen módon nem korlátozza.

Erre a termékre 3 év garanciát adunk a vásárlás dátumától számítva. A garancia idő a vásárlás dátumával kezdődik. Biztonságos helyen őrizze meg az eredeti vásárlói bizonylatot, mert ez a dokumentum szükséges a vásárlás bizonyításához.

A vásárláskor fennálló károk és hiányosságokat a termék kicsomagolása után haladéktalanul jelezze.

Ha ezen a terméken a vásárlástól számított 3 éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, választásunk szerint ingyenesen megjavítjuk vagy kicseréljük a terméket. A garancia idő nem hosszabbodik meg a helyette nyújtott szavatossági igény által. Ez a kicserélt vagy javított alkatrészekre is érvényes.

A garancia megszűnik, ha a terméket megrongálták, ill. nem szakszerűen kezelték vagy végezték a karbantartást.

A garancia az anyag- és gyártási hibákra vonatkozik. Ez a garancia nem terjed ki azokra a

termékalkatrészekre, amelyek normál kopásnak vannak kitéve, és ezért gyorsan kopó alkatrésznek minősülnek (pl. elemekre, akkumulátorokra, tömlőkre, tintapatronokra), illetve a törékeny alkatrészek sérülésére, pl. kapcsolókra vagy üveg alkatrészekre.

● Garanciális ügyek lebonyolítása

Ügyének gyors elintézhetsége céljából, kérjük kövesse az alábbi útmutatást:

Kérjük, kérdések esetére készítse elő a pénztárblokkot és a cikkszámot (IAN 422960_2204) a vásárlás tényének az igazolására.

Kérjük, hogy a cikkszámot olvassa le a típustábláról, a gravírozásból, az Útmutató címlapjáról (balra lent), illetve a hátoldalon, vagy a termék alján található matricáról.

Amennyiben működési hibák, vagy egyéb hiányosság lépne fel, előszöris vegye fel a kapcsolatot a következőkben megnevezett szervizek egyikével telefonon, vagy e-mailen.

A hibásnak ítélt terméket ezután a vásárlást igazoló blokk, valamint a hiba leírásának és keletkezési idejének mellékelésével díjmentesen postázhatja az Önnel közölt szervizcímre.

● Szerviz

Szerviz Magyarország

Tel.: 0680021536

E-mail: owim@lidl.hu

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model-No.: HG10014

Version: 12/2023

Stand der Informationen · Last Information
Update · Version des informations · Stand
van de informatie · Stan informacj · Stav
informáci · Stav informácii · Estado de las
informaciones · Tilstand af information

Versione delle informazioni · Információk állása:

11/2023 · Ident.-No.: HG100141112023-8



IAN 422960_2204

8 