



PDF ONLINE  
www.lidl-service.com

## MOBILITÄTSTRAINER MOBILITY TRAINER MINI-PÉDALIER

DE AT CH

### MOBILITÄTSTRAINER

Bedienungsanleitung

FR BE

### MINI-PÉDALIER

Notice d'utilisation

PL

### URZĄDZENIE TRENINGOWE DO PEDAŁOWANIA

Instrukcja obsługi

SK

### STROJ NA CVIČENIE

Návod na obsluhu

DK

### BEVÆGELSESTRÆNER

Bedjeningsvejledning

HU

### KAR- ÉS LÁBEDZŐESZKÖZ

Kezelési útmutató

HR

### MINI SOBNI BICIKL

Upute za rukovanje

BG

### УРЕД ЗА РАЗДВИЖВАНЕ

Ръководство за обслужване

GB IE

### MOBILITY TRAINER

Operating instructions

NL BE

### MOBILITEITSTRAINER

Bedieningshandleiding

CZ

### POSILOVAČ RUKOU A NOHOU

Návod k obsluze

ES

### PEDALEADOR

Instrucciones de manejo

IT

### PEDALIERA PER GAMBE E BRACCIA

Istruzioni operative

SI

### NAPRAVA ZA TRENING

### GIBLJIVOSTI

Navodilo za upravljanje

RO

### APARAT PENTRU EXERSAREA

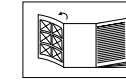
### MOBILITĂȚII

Instrucțiuni de funcționare

GR

### ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ

Οδηγίες χειρισμού



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

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

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

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

PL Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

CZ Před čtením si nejdříve vyklepte stránku s obrázky a seznámte se se všemi funkcemi přístroje.

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

ES Antes de leer, abra la página con las ilustraciones y familiarícese seguidamente con todas las funciones del aparato.

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

IT Prima di leggere ribaltare la pagina con le immagini e familiarizzare poi con tutte le funzioni dell'apparecchio.

HU Először el kell fordítani a képeket és meg kell ismerkedni a készülék valamennyi funkciójával.

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

HR Prije čitanja otvorite stranicu sa slikama i upoznajite se sa svim funkcijama uređaja.

RO Înainte să citiți, deschideți pagina cu imagini și după aceea familiarizați-vă cu toate funcțiunile aparatului.

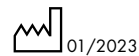
BG Разгънете страницата със схемите преди да я прочетете и се запознайте с всички функции на уреда.

GR Ξεδιπλώστε πριν την ανάγνωση την πλευρά με τις απεικονίσεις και εξοικειωθείτε κατόπιν με όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	10
GB/IE	Operating and safety information	Page	18
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	25
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	34
PL	Wskazówki dot. montażu i bezpieczeństwa	Strona	42
CZ	Pokyny k obsluze a bezpečnosti	Stránky	50
SK	Pokyny pre montáž a bezpečnosť	Stranu	57
ES	Instrucciones de manejo y seguridad	Página	64
DK	Bedjenings- og sikkerhedsanvisninger	Side	72
IT	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	79
HU	Kezelési és biztonsági utasítások	87.	Oldal
SI	Napotki glede upravljanja in varnosti	Strani	94
HR	Napomene o rukovanju i sigurnosti	Strana	101
RO	Instrucțiuni de funcționare și privind siguranța	Pagina	108
BG	Указания за обслужване и безопасност	Страни	116
GR	Οδηγίες χειρισμού και ασφαλείας	Σελίδα	126

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH

Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg  
GERMANY



01/2023  
Delta-Sport-Nr.: MT-12441

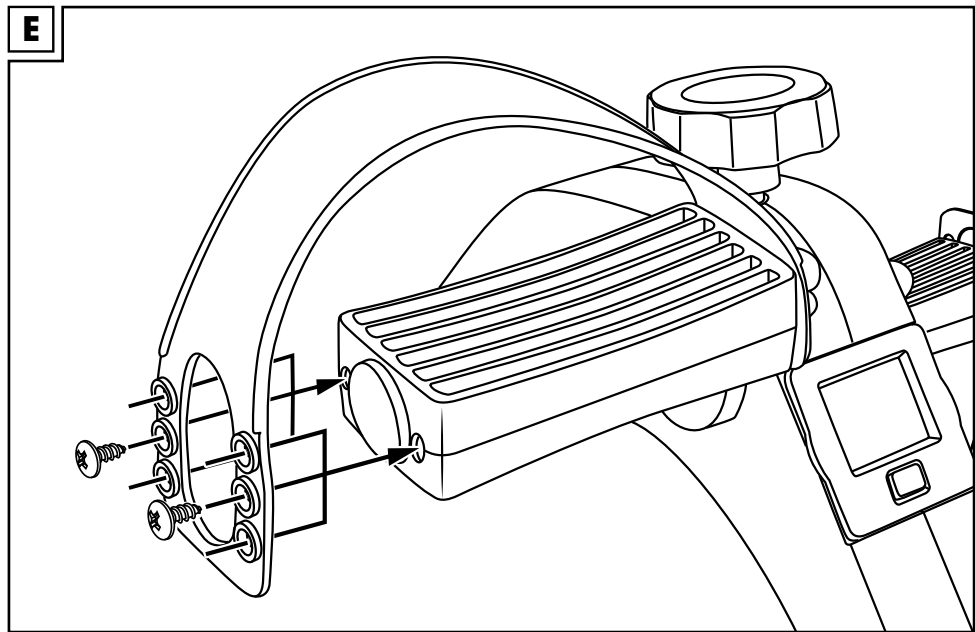
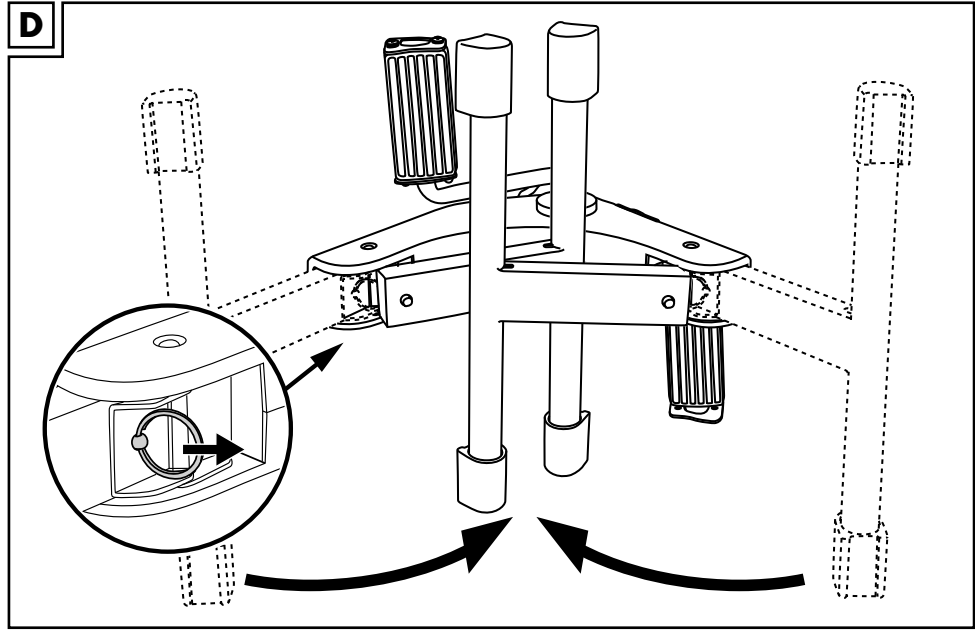
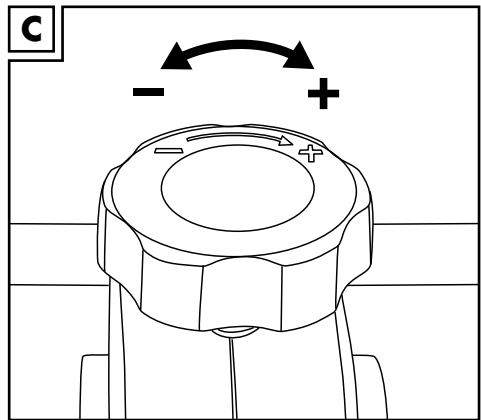
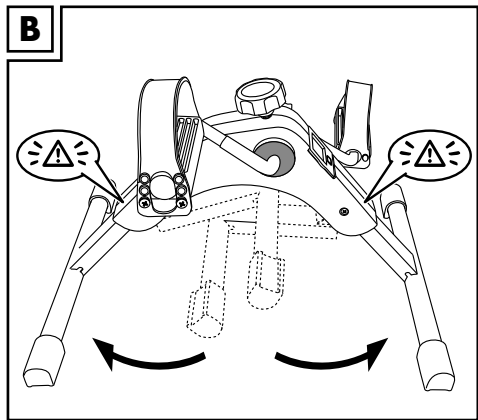
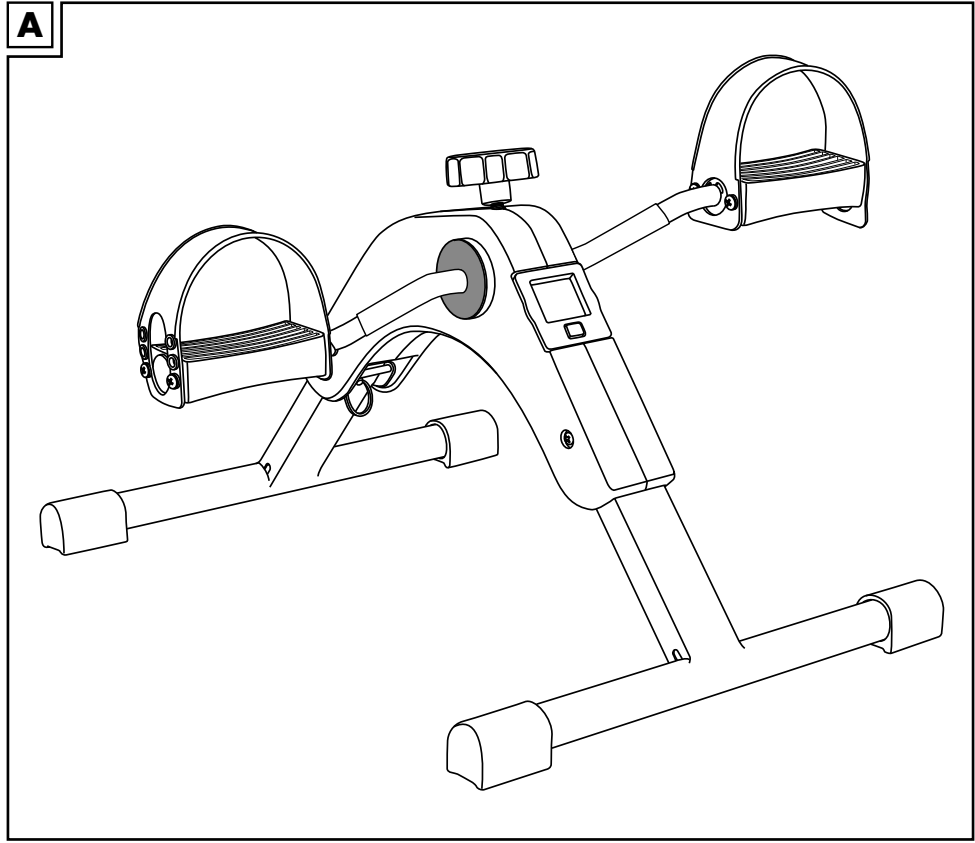
11.23.2022 / PM 12:00

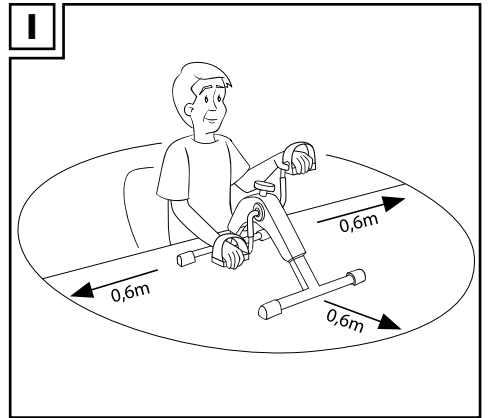
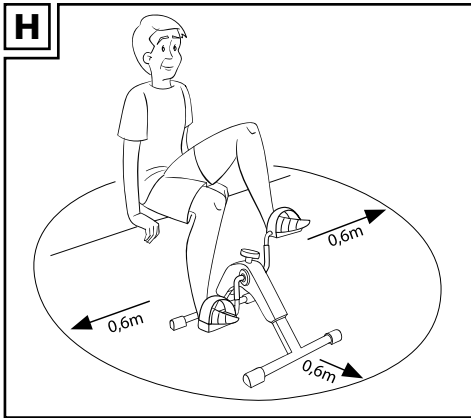
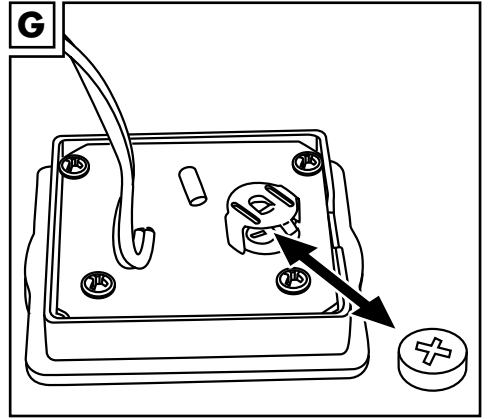
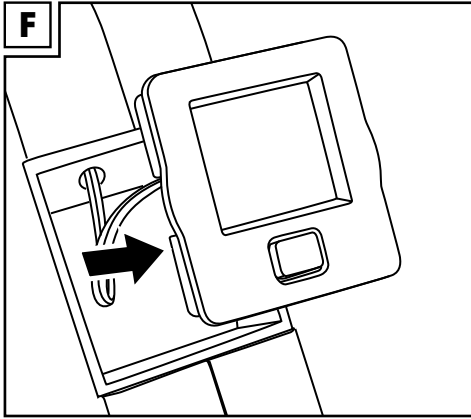
IAN 409125\_2207



IAN 409125\_2207







**DE AT CH**

Lieferumfang .....	10
Technische Daten .....	10
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	10
Sicherheitshinweise .....	10
Montage .....	13
Trainingshinweise .....	14
Aufwärmen .....	14
Anwendung .....	15
Anzeigenfunktion Display .....	15
Dehnen .....	16
Lagerung, Reinigung .....	16
Hinweise zur Entsorgung .....	16
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung .....	17

**FR BE**

Contenu de la livraison .....	25
Données techniques .....	25
Utilisation conforme .....	25
Consignes de sécurité .....	25
Montage .....	28
Consignes pour l'entraînement .....	28
Échauffement .....	29
Utilisation .....	29
Fonction d'affichage de l'écran .....	30
Étirement .....	30
Stockage, nettoyage .....	31
Mise au rebut .....	31
Indications concernant la garantie et le service après-vente .....	31

**GB IE**

Scope of delivery .....	18
Technical data .....	18
Correct use .....	18
Safety notes .....	18
Assembly .....	21
Training notes .....	21
Warming up .....	22
Use .....	22
Display function .....	23
Stretching .....	23
Storage, cleaning .....	23
Disposal .....	23
Notes on the guarantee and service handling .....	24

**NL BE**

In het leveringspakket inbegrepen .....	34
Technische gegevens .....	34
Voorgescreven gebruik .....	34
Veiligheidsinstructies .....	34
Montage .....	37
Trainingsinstructies .....	37
Opwarmen .....	38
Toepassing .....	38
Weergavefunctie display .....	39
Stretchen .....	39
Opslag, reiniging .....	40
Afvalverwerking .....	40
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling .....	40

**PL**

Zakres dostawy .....	42
Dane techniczne .....	42
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem .....	42
Wskazówki bezpieczeństwa .....	42
Montaż .....	45
Wskazówki dotyczące treningu .....	46
Rozgrzewka .....	46
Zastosowanie .....	46
Działanie wyświetlacza .....	47
Rozciąganie .....	47
Przechowywanie, czyszczenie .....	48
Uwagi odnośnie recyklingu .....	48
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej .....	48

**SK**

Obsah balenia .....	57
Technické údaje .....	57
Použitie podľa určenia .....	57
Bezpečnostné pokyny .....	57
Montáž .....	60
Upozornenia k tréningu .....	60
Rozohriatie .....	60
Použitie .....	61
Oznamovacia funkcia displeja .....	61
Strečing .....	62
Skladovanie, čistenie .....	62
Pokyny k likvidácii .....	62
Pokyny k záruke a priebehu servisu .....	63

**CZ**

Rozsah dodávky .....	50
Technické údaje .....	50
Použití ke stanovenému účelu .....	50
Bezpečnostní pokyny .....	50
Montáž .....	53
Tréninkové pokyny .....	53
Zahřívání .....	53
Používání .....	54
Oznamovací funkce displeje .....	54
Protahování .....	55
Uskladnění, čištění .....	55
Pokyny k likvidaci .....	55
Pokyny k záruce a průběhu služby .....	56

**ES**

Contenido del suministro .....	64
Datos técnicos .....	64
Uso previsto .....	64
Avisos de seguridad .....	64
Montaje .....	67
Indicaciones de entrenamiento .....	67
Calentamiento .....	68
Uso .....	68
Función indicadora de la pantalla .....	69
Estiramiento .....	69
Almacenamiento, limpieza .....	70
Indicaciones para la eliminación .....	70
Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios .....	70

**DK**

Leveringsomfang .....	72
Tekniske data .....	72
Tilsigtet brug .....	72
Sikkerhedsoplysninger .....	72
Montering .....	74
Træningsoplysninger .....	75
Opvarmning .....	75
Brug .....	76
Visningsfunktion på display .....	76
Strækning .....	77
Opbevaring, rengøring .....	77
Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	77
Oplysninger om garanti og servicehåndtering .....	78

**HU**

A csomag tartalma .....	87
Műszaki adatok .....	87
Rendeltetésszerű használat .....	87
Biztonsági előírások .....	87
Összeszerelés .....	90
Az edzésre vonatkozó megjegyzések .....	90
Bemelegítés .....	91
Használat .....	91
A kijelző funkciói .....	92
Nyújtás .....	92
Tárolás, tisztítás .....	92
Tudnivalók a hulladékkezelésről .....	93
A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató .....	93

**IT**

Contenuto della confezione .....	79
Dati tecnici .....	79
Utilizzo consueto .....	79
Avvertenze di sicurezza .....	79
Montaggio .....	82
Avvertenze per il training .....	82
Riscaldarsi .....	83
Impiego .....	83
Funzione di visualizzazione del display .....	84
Stretching .....	84
Conservazione, pulizia .....	85
Smaltimento .....	85
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza .....	85

**SI**

Obseg dobave .....	94
Tehnični podatki .....	94
Namenska uporaba .....	94
Varnostna obvestila .....	94
Montaža .....	96
Napotki za trening .....	97
Segrevanje .....	97
Uporaba .....	98
Prikazne funkcije zaslona .....	98
Raztezanje .....	99
Shranjevanje, čiščenje .....	99
Napotki za odlaganje v smeti .....	99
Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve .....	99
Garancijski list .....	100

**HR**

Opseg isporuke .....	101
Tehnički podaci .....	101
Namjenska uporaba .....	101
Sigurnosne napomene .....	101
Montaža .....	104
Upute za vježbanje .....	104
Zagrijavanje .....	105
Korištenje .....	105
Funkcija prikaza na displeju .....	106
Istezanje .....	106
Skladištenje, čišćenje .....	106
Uputa za zbrinjavanje .....	106
Napomene vezane za garanciju i usluge servisa .....	107

**BG**

Обем на доставката .....	116
Технически данни .....	116
Употреба по предназначение .....	116
Указания за безопасност .....	116
Монтаж .....	119
Указания за тренировка .....	120
Разгрыване .....	120
Употреба .....	120
Функция за показания на дисплея .....	121
Разтягане .....	121
Съхранение, почистване .....	122
Указания за отстраняване като отпадък ....	122
Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване .....	122

**RO**

Furnitura .....	108
Date tehnice .....	108
Utilizare conform destinației .....	108
Indicații de siguranță .....	108
Montajul .....	111
Indicații privind antrenamentul .....	112
Încălzire .....	112
Utilizarea .....	113
Funcții de afișare .....	113
Exercițiu de întindere .....	114
Depozitare și curățare .....	114
Instrucțiuni privind eliminarea .....	114
Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service .....	115

**GR**

Παραδοτέος εξοπλισμός .....	126
Τεχνικά χαρακτηριστικά .....	126
Όργανο γυμναστικής χωρίς ταχύτητα περιστροφής .....	126
Υποδείξεις ασφαλείας .....	126
Συναρμολόγηση .....	129
Υποδείξεις προπόνησης .....	130
Προθέρμανση .....	130
Χρήση .....	130
Ενδείξεις οθόνης .....	131
Διάταση .....	131
Αποθήκευση, καθαρισμός .....	132
Υποδείξεις ως προς την απόρριψη .....	132
Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις .....	132

Herzlichen Glückwunsch!

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



### **Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.**

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

### **Lieferumfang (Abb. A)**

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

### **Technische Daten**

Maße: ca. 37 x 48 x 30 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 2,4 kg

Material: Kunststoff, Stahl



Max. Benutzergewicht: 100 kg

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

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

=== Symbol für Gleichspannung



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):  
01/2023



Hiermit erklärt Delta-Sport Handelskontor GmbH, dass dieses Produkt mit den folgenden grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen übereinstimmt:

2014/30/EU - EMV-Richtlinie

2011/65/EU - RoHS-Richtlinie

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

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



### **Sicherheitshinweise**

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

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



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

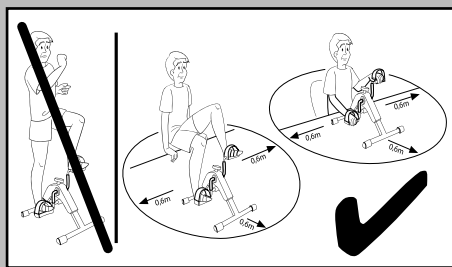
### **! Lebensgefahr!**

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.

- Der Artikel ist kein Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass sich Personen, insbesondere Kinder, nicht auf den Artikel stellen oder daran hochziehen. Der Artikel kann umfallen.
- Der Artikel ist nicht für die Belastung des gesamten Körpergewichts konzipiert.
- Kinder sollten den Artikel nur unter Aufsicht benutzen.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zu Rate, bevor Sie mit der Anwendung beginnen oder wenn Unwohlsein auftreten sollte.

### **! Verletzungsgefahr!**

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



- Achten Sie vor der Benutzung des Artikels auf die richtige Stabilität!

- Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen Untergrund.
- Achten Sie beim Aus- und Zuklappen der Beine besonders auf Ihre Finger. Es besteht Verletzungsgefahr durch Quetschungen.
- Achten Sie darauf, dass der Artikel vollständig ausgespannt wurde, bevor Sie ihn benutzen.
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene Teile des Artikels sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Der Artikel darf nur zum vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Fassen Sie nach der Anwendung nicht die Metallteile des Artikels (besonders nicht die Pedalarms) an, da sie sich bei der Anwendung erwärmen.

### **Warnhinweise Batterien!**

- Entfernen Sie die Batterien, wenn diese verbraucht sind oder der Artikel längere Zeit nicht verwendet wird.

- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+/-) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- **Warnung!** Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigung und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Reinigen Sie bei Bedarf und vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.

- Setzen Sie die Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

### **Gefahr!**

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

## **Montage**

### **Artikel aufbauen**

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

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

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

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

### **Einstellen der Pedalschlaufe (Abb. E)**

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

**Hinweis:** Dazu benötigen Sie einen passenden Schraubendreher.

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

### **Batterie austauschen**

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

## **Gefahr!**

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

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

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

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

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

## **Trainingshinweise**

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

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

Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler werden Sie sich fühlen.

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

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2 - 3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5 - 10 Minuten steigern.

Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.

- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

## **Achtung!**

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

## **Aufwärmen**

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

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

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

### **Aufwärmen der Arme und Schultern**

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

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

### **Aufwärmen der Beinmuskulatur**

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln Sie diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.

4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle.  
Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

## Anwendung

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

## Beintraining (Abb. H)

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

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

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

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

## Armtraining (Abb. I)

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

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

## Anzeigefunktion Display

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

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

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

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

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

## Werte auf Null setzen

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

## Dehnen

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

## Nackenk musculatur

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

## Arme und Schultern

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

## Beinmuskulatur

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

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

## Lagerung, Reinigung

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

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

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

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

## Hinweise zur Entsorgung



Die durchgestrichene Mülltonne ist ein Verbraucherhinweis der Richtlinie 2012/19/EU und weist darauf hin, dass dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Verreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Verreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet. LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei.

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

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

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

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

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



Weitere Informationen zur Entsorgung des ausgedienten Geräts erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Entsorgen Sie das Gerät und die Verpackung umweltschonend. Bewahren Sie Verpackungsmaterialien (wie z. B. Folienbeutel) für Kinder unerreichbar auf.



Beachten Sie die Kennzeichnung der Verpackungsmaterialien bei der Abfalltrennung, diese sind gekennzeichnet mit Abkürzungen (a) und Nummern (b) mit folgender Bedeutung: 1-7: Kunststoffe / 20-22: Papier und Pappe / 80-98: Verbundstoffe. Der Artikel und die Verpackungsmaterialien sind recycelbar, entsorgen Sie diese getrennt für eine bessere Abfallbehandlung. Das Triman-Logo gilt nur für Frankreich.

## Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter, Akkus oder Teile, die aus Glas gefertigt sind.

Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

Ansprüche aus der Garantie können nur innerhalb der Garantiefrist unter Vorlage des Originalkassenbelegs geltend gemacht werden. Bitte bewahren Sie deshalb den Originalkassenbeleg auf. Die Garantiefrist wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Bitte wenden Sie sich bei Beanstandungen zunächst an die untenstehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Liegt ein Garantiefall vor, wird der Artikel von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt oder der Kaufpreis erstattet. Weitere Rechte aus der Garantie bestehen nicht. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere Gewährleistungsansprüche gegenüber dem jeweiligen Verkäufer, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

IAN: 409125\_2207

- (DE)** Kundenservice Deutschland  
Tel.: 0800 5435 111  
E-Mail: [deltasport@lidl.de](mailto:deltasport@lidl.de)
- (AT)** Service Österreich  
Tel.: 0800 447744  
E-Mail: [deltasport@lidl.at](mailto:deltasport@lidl.at)
- (CH)** Service Schweiz  
Tel.: 0800 56 44 33  
E-Mail: [deltasport@lidl.ch](mailto:deltasport@lidl.ch)


Congratulations!

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

 **Read the following operating instructions carefully.**

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

## Scope of delivery (figure A)

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

## Technical data

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

Weight: approx. 2.4kg

Material: plastic, steel




Max. user weight: 100kg

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

Non-speed dependent exercise equipment.

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

 Symbol for DC voltage



Date of manufacture (month/year):  
01/2023



Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product complies with the following basic requirements as

well as other relevant statutory provisions:

2014/30/EU - EMC Directive

2011/65/EU - RoHS Directive

**UK  
CA** UK Conformity Assessed  
Delta-Sport Handelskontor GmbH hereby declares that this product meets the following basic requirements, as well as other important regulations:

Toys (Safety) Regulations 2011  
Electromagnetic Compatibility Regulations 2016  
The Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment Regulations 2012

## Correct use

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

## Safety notes

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

- The article is not suitable for therapeutic purposes.
- During the exercises sit upright and relaxed with a straight back.
- Exchange defective parts of the article immediately and do not use the article until the repair is complete.
- Please note that incorrect or excessive training may be detrimental to health.



- Place the article on a horizontal, level surface.
- Use an anti-slip underlay on smooth surfaces.
- Observe wear on parts. If the article no longer offers any step resistance then the drive belt is worn and the article needs to be replaced.
- There must be a free area of approx. 0,6m around the training area (figure H, I).
- This device can be used by children aged 14 and above and by persons with reduced physical, sensory, or mental capabilities or with a lack of experience and knowledge only if they are supervised or have received instruction on the safe use of the device and understand the resulting risks. Children may not play with the device. Children may not carry out cleaning or user-maintenance unless supervised.

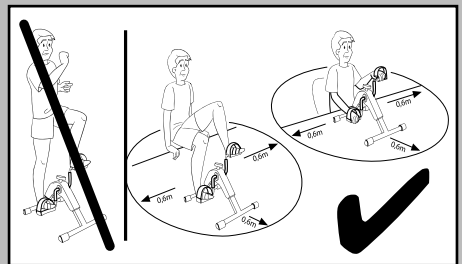
**⚠ Danger to life!**

- Never allow children to play with the packaging material unsupervised. There is a risk of suffocation.

- The product is not a piece of climbing or play equipment. Make sure that persons, particularly children, do not stand on the product or pull themselves up on it. The product can tip over.
- The article is not designed to support the entire body weight.
- Children should only use the article under supervision.
- Consult your doctor before beginning use or if you experience any discomfort.

**⚠ Risk of injury!**

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



- Ensure that the article is sufficiently stable before use.
- Place the article on a level surface.
- Be careful of your fingers when unfolding and folding. Fingers may become trapped.

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

 **Warning notes - batteries!**

- Remove the batteries if they are empty or if the product is not going to be used for an extended period.
- Do not use different battery types or brands, new and used batteries in combination, or batteries with different capacities, as they leak and can thus cause damage.
- Observe the polarity (+/-) when inserting batteries.
- Change all batteries at the same time and dispose of the old batteries properly.

- **Warning!** Batteries may not be charged or reactivated in any way. They may not be dismantled, thrown into fire, or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- The cleaning and user-maintenance may not be carried out by children without supervision.
- Clean the batteries and the device contacts as necessary and before inserting the batteries.
- Do not expose the batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leaks.
- Batteries can endanger life if swallowed. Keep batteries out of the reach of small children for this reason. Seek medical help immediately if a battery is swallowed.

**Danger!**

- Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly and immediately. Wear gloves to handle the battery.

- If you come into contact with battery acid then wash the affected area with soap and water. If battery acid gets in your eye rinse it out with water and seek medical help immediately!
- Do not short-circuit the terminals.

## Assembly

### Assembling the article

1. Remove the packaging material.
2. Unfold both legs until you hear an audible click from the safety pins (figure B).
3. Stand the product in front of you and attach the resistance screw.
4. Turn the resistance screw to the right to increase the resistance and to the left to reduce the resistance (Fig. C).

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

### Folding the article (figure D)

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

### Adjusting the pedal strap (figure E)

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

**Note:** You will require a corresponding screwdriver.

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

## Changing the battery

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



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

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

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

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

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

## Training notes

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

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.



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

- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.



### Caution!

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

## Warming up

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

### Warming up neck muscles

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

### Warming up arms and shoulders

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

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

### Warming up leg muscles

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

## Use

Place the training article in front of you.

Start with easy training and low resistance.

Release the resistance screw to achieve this.

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

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

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

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

## Leg training (figure H)

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

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

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

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

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

## Arm training (figure I)

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

1. Place the article in front of you on a level, stable and non-slip surface (e.g. at table height), and sit upright with your back straight in a relaxed position on a chair.

- Place your feet on the floor shoulder-width apart and tip your pelvis forwards.
- Tense your abdominal muscles, straighten your upper body and pull your shoulder blades towards your spine. Keep your abdominal muscles tensed throughout the exercise. Keep your shoulders down.
- Place the palms of your hands on the pedals so that the pedal strap is above your hand.
- 'Cycle' with your hands. Your head should form the extension of your spine. Ensure that you do not overextend your head.

## Display function

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

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

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

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

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

## Set value to zero

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

## Stretching

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

### Neck muscles

- 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.**

## Storage, cleaning

Fold the legs away as described in the section 'folding the article'. Store the article in a dry place. Parts that are susceptible to wear: if the article is no longer offering any step resistance then the drive belt is worn. The article must be replaced. Clean the article with a damp cloth and a mild cleaning agent.

Caution! Do not allow moisture to penetrate the display.

## Disposal



The accompanying symbol indicates that this device complies with Directive 2012/19/EU. This directive indicates that you may not dispose of this device along with basic household waste at the end of its useful life and instead must hand it in to specifically designated collection sites, valuable substance collection stations, or waste disposal facilities. Look after the environment and dispose of waste properly.

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



For further information about disposal of the product no longer needed, contact your local council. Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner. Store the packaging materials (foil bags, for example) out of the reach of children.



Note the label on the packaging materials when separating waste, as these are labelled with abbreviations (a) and numbers (b) with the following meaning: 1-7: plastics / 20-22: paper and cardboard / 80-98: composite materials. The product and the packaging materials can be recycled, dispose of them separately for better treatment of waste. The Triman logo only applies to France.

## Notes on the guarantee and service handling

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

The guarantee is only valid for material and manufacturing defects. The guarantee does not cover parts subject to normal wear and tear that are thus considered wear parts (e.g. batteries) or fragile parts such as switches, rechargeable batteries, or parts made of glass.

Claims under this guarantee are excluded if the product has been used incorrectly, improperly, or contrary to the intended purpose, or if the provisions in the instructions for use were not observed, unless the end customer proves that a material or manufacturing defect exists that was not caused by one of the aforementioned circumstances.

Claims under the guarantee can only be made within the guarantee period by presenting the original sales receipt. Please therefore keep the original sales receipt. The guarantee period is not extended by any repairs carried out under the guarantee, under statutory guarantees, or as a gesture of goodwill. This also applies to replaced and repaired parts.

If you wish to make a claim please first contact the service hotline mentioned below or contact us by e-mail. If there is a guarantee case, then the product will be repaired or replaced free of charge to you or the purchase price will be refunded, depending on our choice. Your legal rights, in particular guarantee claims against the respective seller, are not limited by this guarantee.

IAN: 409125\_2207

- Ⓒ Service Great Britain  
Tel.: 0800 404 7657  
E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)
- Ⓒ Service Ireland  
Tel.: 1800 101010  
E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

Félicitations !

Vous venez d'acquérir un article de grande qualité. Avant la première utilisation, familiarisez-vous avec l'article.



**Pour cela, veuillez lire attentivement la notice d'utilisation suivante.**

Utilisez l'article uniquement comme indiqué et pour les domaines d'utilisation mentionnés. Conservez bien cette notice d'utilisation. Si vous cédez l'article à un tiers, veuillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

## Contenu de la livraison (fig. A)

1 mini-pédalier avec vis de réglage de la résistance et écran (pile incluse (1 x 1,5V === LR44))  
1 notice d'utilisation

## Données techniques

Dimensions : env. 37 x 48 x 30 cm (La x H x P)

Poids : env. 2,4 kg

Matériau : plastique, acier



Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

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

Appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.

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

=== Symbole de tension continue



Date de fabrication (Mois/Année) :  
01/2023



Delta-Sport Handelskontor GmbH déclare par la présente que cet article répond aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes suivantes :

2014/30/UE - Directive européenne CEM

2011/65/UE - Directive RoHS

## Utilisation conforme

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



### Consignes de sécurité

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

- Cet article n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- Pendant les exercices, rester détendu et garder le dos droit.
- Remplacer immédiatement les pièces défectueuses de l'article et ne plus utiliser celui-ci jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veuillez noter qu'un entraînement non conforme ou excessif peut avoir des effets graves pour la santé.
- Placer l'article sur une surface horizontale et plane.
- Si la surface est glissante, utiliser un support antidérapant.
- Faire attention à l'usure des pièces. Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, cela signifie que la cour-

roie de transmission est usée et que l'article doit être remplacé.

- Respecter une zone dégagée d'environ 0,6 mètre autour de la zone d'entraînement (fig. H, I).
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants de 14 ans au moins et par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont diminuées ou qui manquent d'expérience et de connaissances si elles sont surveillées ou ont été informées de l'utilisation sûre de l'appareil et des risques en résultant. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués pas des enfants non surveillés.

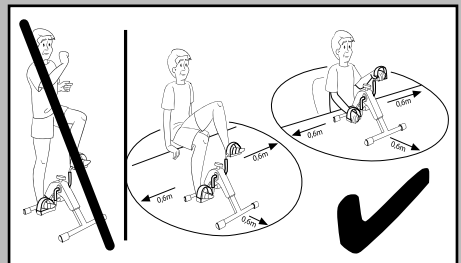
### **⚠ Danger de mort !**

- Ne jamais laisser les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage : il existe un risque d'étouffement.
- Cet article n'est pas un jouet ! S'assurer que personne, en particulier des enfants, ne se mette debout sur le produit ou n'y grimpe : l'article peut se renverser.

- Cet article n'a pas été conçu pour supporter tout le poids du corps.
- Les enfants ne doivent utiliser l'article que sous surveillance.
- Demandez conseil à votre médecin avant de commencer à utiliser l'article ou en cas d'apparition de malaise.

### **⚠ Risque de blessure !**

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



- Veiller à la bonne stabilité de l'article avant de l'utiliser !
- Placer l'article sur une surface plane.
- Faire particulièrement attention aux doigts lors du pliage et du dépliage des pieds. Il existe un risque de blessure par écrasement.
- Veiller à ce que l'article soit entièrement déployé avant de l'utiliser.



- Vérifier d'éventuels dommages ou usures sur l'article avant chaque utilisation.  
Remplacer immédiatement les pièces endommagées ou usées de l'article afin de ne pas nuire à son bon fonctionnement et à sa sécurité.
- Cet article ne doit être utilisé que pour l'usage initialement prévu.
- A la fin de l'entraînement, ne pas toucher les éléments métalliques de l'article, et en particulier les leviers des pédales, car ils sont devenus chauds pendant l'utilisation.

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

- Retirer les piles lorsqu'elles sont usagées ou en cas de non-utilisation prolongée de l'article.
- Ne pas utiliser des piles de type ou de marque différent, des piles neuves et usagées en même temps ou des piles dont la capacité est différente car celles-ci fuient et peuvent causer des dommages.
- Respecter la polarité (+/-) lors de l'insertion.

- Remplacer toutes les piles en même temps et éliminer les piles usagées selon les directives en vigueur.
- Avertissement ! Les piles ne doivent être ni chargées ni réactivées par d'autres moyens. Elles ne doivent être ni démontées, ni jetées au feu ni court-circuitées.
- Toujours conserver les piles hors de portée des enfants.
- Ne pas utiliser des piles rechargeables !
- Le nettoyage et l'entretien incombant à l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants non surveillés.
- Nettoyer les contacts de la pile et de l'appareil si nécessaire et avant l'insertion.
- Ne pas exposer les piles à des conditions extrêmes (p. ex. radiateurs ou rayons directs du soleil). Il existe sinon un risque élevé de fuite.
- L'ingestion de piles peut être mortelle. Par conséquent, conserver les piles hors de portée des jeunes enfants. En cas d'ingestion d'une pile, consulter immédiatement un médecin.

## Danger !

- Les piles abîmées ou qui fuient doivent être manipulées avec une extrême précaution et mises au rebut immédiatement selon les directives en vigueur. Porter alors des gants.
- En cas de contact avec de l'acide des piles, laver l'endroit atteint avec de l'eau et du savon. En cas de contact de l'acide de piles avec les yeux, les laver avec de l'eau et consulter immédiatement un médecin !
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.

## Montage

### Montage de l'article

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

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

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

1. Tourner l'article sur le côté.
2. Tirez l'anneau sur chaque jambe pour libérer la goupille de sécurité et pliez les jambes une à la fois.

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

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

**Indication :** pour cela, il faut un tournevis adapté.

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

## Remplacement de la pile

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

### Danger !

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

1. Soulever l'écran sur le côté et le sortir prudemment (fig. F). La pile se trouve au dos de l'écran.
2. Sortir prudemment la pile vide du compartiment à piles et la remplacer par une pile neuve (fig. G).

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

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

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

## Consignes pour l'entraînement

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

- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous êtes malade ou si vous ne vous sentez pas bien !

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

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

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

### **Attention !**

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

## Échauffement

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

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

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

## Échauffement des bras et des épaules

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

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

## Échauffement des muscles des jambes

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

## Utilisation

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

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

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

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

## Entraînement des jambes (fig. H)

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

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

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

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

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

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

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

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

## Entraînement des bras (fig. I)

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

1. Placez l'article devant vous sur une surface plane, stable et antidérapante (p. ex. sur une table) et asseyez-vous sur une chaise, le corps décontracté et le dos droit.

2. Écartez vos pieds de la largeur des hanches sur le sol et dirigez le bassin vers l'avant.

3. Contractez les abdominaux, redressez le buste et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Gardez les abdominaux tendus en permanence pendant ces deux exercices, les épaules restant alors abaissées.

4. Placez les paumes des mains sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les mains.

5. « Pédalez » avec les mains. Votre tête se trouve dans le prolongement de la colonne vertébrale. Veillez à ne pas trop tendre la tête.

## Fonction d'affichage de l'écran

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

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

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

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

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

## Retour à zéro

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

## Étirement

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

## Muscles de la nuque

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

## Bras et épaules

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

## Muscles des jambes

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

**Important : veillez à ce que les cuisses restent côte à côte et parallèles. Poussez alors le bassin vers l'avant, le buste reste redressé.**

## Stockage, nettoyage

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

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

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

## Mise au rebut



Le symbole ci-contre indique que ce produit est soumis à la directive 2012/19/UE. Cette directive stipule qu'à la fin de sa durée d'utilisation, vous ne devez pas jeter ce produit avec les déchets ménagers normaux, mais le déposer dans des centres de collecte spécialement aménagés, des centres de recyclage ou des entreprises de traitement des déchets.

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur.

Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



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



MANUEL  
À DÉPOSER DANS  
LE BAC DE TRI



LE TRI  
+ FACILE ÉLÉMENTS  
D'EMBALLAGE



Séparez les éléments avant de trier



FR  
Ce produit  
se recycle



Points de collecte sur [www.quefairemedechets.fr](http://www.quefairemedechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre produit!



Vous obtiendrez plus d'informations relatives à l'élimination du produit usagé auprès de votre commune ou de votre municipalité. Éliminez le produit et l'emballage dans le respect de l'environnement. Conservez les matériaux d'emballage (comme les sachets en plastique) hors de portée des enfants.



Notez le marquage des matériaux d'emballage lors du tri des déchets. Ceux-ci sont marqués par les abréviations (a) et les chiffres (b) avec la signification suivante : 1 - 7 : plastique / 20 - 22 : papier et carton / 80 - 98 : matériaux composites. Le produit et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets.

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

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

Les réclamations au titre de la garantie ne peuvent être adressées pendant la période de garantie qu'en présentant le ticket de caisse original. Veuillez pour cela conserver le ticket de caisse original. Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées.

Si vous avez des plaintes à formuler, veuillez d'abord contacter le service d'assistance téléphonique ci-dessous ou nous contacter par courrier électronique. Si le cas est couvert par la garantie, nous nous engageons - à notre appréciation - à réparer ou à remplacer l'article gratuitement pour vous ou à vous rembourser le prix d'achat. Aucun autre droit ne découle de la garantie.

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette 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 posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle ;
  - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage ;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

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

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

### **Article 1641 du Code civil**

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

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

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

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

IAN : 409125\_2207

**FR** Service France

Tel. : 0800 919270

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

**BE** Service Belgique

Tel. : 0800 12089

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

Gefeliciteerd!

Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor de ingebruikname met het artikel vertrouwd raakt.



**Lees hiervoor de volgende bedieningshandleiding zorgvuldig door.**

Gebruik het artikel alleen zoals omschreven en voor het aangegeven doel. Bewaar deze bedieningshandleiding goed. Geef alle documenten mee als u het artikel aan iemand anders geeft.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

1 x mobiliteitstrainer met weerstandsschroef en display (inclusief batterij (1 x 1,5V LR44))  
1 x bedieningshandleiding

## Technische gegevens

Afmetingen: ca. 37 x 48 x 30 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 2,4 kg

Materiaal: kunststof, staal



Maximaal gebruikersgewicht: 100 kg

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

**WAARSCHUWING!** Dit stationaire trainings toestel is niet geschikt voor doeleinden met hoge nauwkeurigheid.

Symbool voor gelijkspanning



Productiedatum (maand/jaar):  
01/2023



Hierbij verklaart Delta-Sport Handelskontor GmbH dat dit artikel voldoet aan de volgende basiseisen en de overige

ter zake doende bepalingen:

2014/30/EU - EMC-richtlijn

2011/65/EU - RoHS-richtlijn

## Voorgeschreven gebruik

Het artikel is niet voor commercieel gebruik bestemd. Het artikel is ontworpen voor particulier gebruik. Het artikel maakt het mogelijk om de armen en benen te trainen. Het is uitgerust met een weerstandsschroef voor het verbeteren en behouden van de mobiliteit. Een geïntegreerd display geeft de trainingsprogressie aan.

Door opvouwbare poten kan de mobiliteits-trainer opgeborgen en ook gemakkelijk weer gemonteerd worden.



## Veiligheidsinstructies

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

- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Zit tijdens de oefeningen ontspannen en rechtop met een rechte rug.
- Vervang defecte onderdelen van het artikel onmiddellijk en gebruik het artikel niet voordat het gerepareerd is.
- Neem in acht dat bij een ondeskundige of overmatige training de gezondheid in gevaar gebracht kan worden.
- Zet het artikel op een horizontale, vlakke ondergrond.
- Gebruik bij een gladde ondergrond een slipvrije onderlegger.
- Let op de slijtage van onderdelen. Indien het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de



aandrijfband versleten en moet het artikel vervangen worden.

- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 m zijn (afb. H, I).
- Dit apparaat kan gebruikt worden door kinderen met een leeftijd vanaf 14 jaar en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten of die een gebrek aan ervaring en kennis hebben indien ze onder toezicht staan of met het oog op een veilig gebruik van het apparaat opgeleid werden en de daaruit voortvloeiende gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging en gebruiksonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.

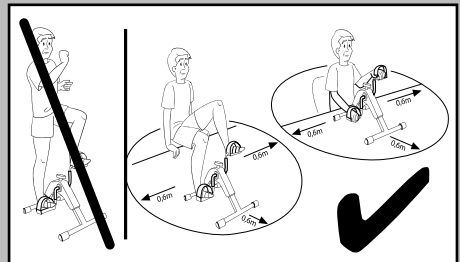
### **⚠ Levensgevaar!**

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speeltoestel! Vergewis u ervan dat personen, in het bijzonder kinderen, niet op het artikel gaan zitten of er zich aan optrekken. Het artikel kan omvallen.

- Het artikel is niet berekend op de belasting van het hele lichaamsgewicht.
- Kinderen mogen het artikel alleen onder toezicht gebruiken.
- Raadpleeg een arts voordat u het artikel begint te gebruiken of wanneer u zich onwel voelt.

### **⚠ Gevaar voor blessures!**

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



- Let vóór het gebruik van het artikel op de aangewezen stabiliteit!
- Plaats het artikel op een effen ondergrond.
- Let bij het uit- en dichtklappen van de poten in het bijzonder op uw vingers. Er bestaat gevaar voor blessures door kneuzingen.

- Let erop dat het artikel volledig uitgespannen is voordat u het artikel gebruikt.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk omdat anders de werking en de veiligheid in negatieve zin beïnvloed worden.
- Het artikel mag uitsluitend voor het voorziene doeleinde gebruikt worden.
- Raak na de toepassing de metalen onderdelen van het artikel in het bijzonder niet de pedaalarmen niet aan omdat ze tijdens het gebruik opwarmen.

### **Waarschuwings instructies batterijen!**

- Verwijder de batterijen wanneer deze opgebruikt zijn of als het artikel langere tijd niet gebruikt wordt.
- Gebruik geen verschillende batterijtypes, -merken, geen nieuwe en gebruikte batterijen met elkaar en die met een verschillende capaciteit, omdat deze uitlopen en zodoende schade kunnen veroorzaken.

- Let op de polariteit (+/-) bij de plaatsing van de batterijen.
- Vervang alle batterijen gelijktijdig en voer de oude batterijen af zoals voorgeschreven.
- Waarschuwing! Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd, niet gedemonteerd, niet in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Berg batterijen altijd buiten het bereik van kinderen op.
- Gebruik geen oplaadbare batterijen!
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht uitgevoerd worden.
- Reinig al naar behoefte en vóór de plaatsing de batterijen en apparaatcontacten.
- Stel de batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden (bv. radiator of direct zonlicht). Er bestaat meer gevaar dat de batterijen uitlopen.
- Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen daarom buiten het bereik van kleine kinderen. Werd een batterij ingeslikt, dan moet onmiddellijk medische hulp ingeroepen worden.

## Gevaar!

- Ga met een beschadigde of uitlopende batterij uiterst voorzichtig om en voer deze onmiddellijk zoals voorgeschreven af. Draag daarbij handschoenen.
- Wanneer u met batterijzuur in aanraking komt, wast u het getroffen lichaamsdeel met water en zeep. Raakt er batterijzuur in uw oog, dan spoelt u het met water uit en laat u zich onmiddellijk medisch behandelen!
- De aansluitklemmen mogen niet kortgesloten worden.

## Montage

### Artikel opbouwen

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

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

### Artikel opvouwen (afb. D)

1. Draai het artikel op zijn kant.
2. Trek aan de sleutelringen van de poten om de veiligheidspin los te maken en klap de poten één voor één naar binnen.

## Instellen van het pedaalriempje (afb. E)

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

**Opmerking:** daarvoor hebt u een passende schroevendraaier nodig.

1. Draai de twee schroeven met een passende schroevendraaier los en verwijder ze uit het pedaal en het riemeinde.
2. Selecteer de gaten van het riemeinde voor de gewenste wijde en steek de twee schroeven in de gaten van het riemeinde en van het pedaal.
3. Draai de schroeven met de passende schroevendraaier vast. Stel de wijdtes bij beide pedaalriempjes in.

## Batterij uitwisselen

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



### Gevaar!

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

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

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

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

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

## Trainingsinstructies

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

- Warm u vóór elke training goed op.
- Train niet wanneer u zich ziek of onwel voelt.

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

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

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

### **Let op!**

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

## **Opwarmen**

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

### **Opwarmen van de hals- en nekspieren**

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

### **Opwarmen van de armen en schouders**

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

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

### **Opwarmen van de beenspieren**

1. Ga op één been staan en breng het andere been met gebogen knie ca. 20 cm van de grond omhoog.
2. Draai in eerste instantie de omhoog gebrachte voet in één richting en wissel na enkele seconden van richting.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Breng achtereenvolgens het ene en dan het andere been omhoog en zet ter plaatse enkele stappen. Let erop dat u uw benen slechts zodanig omhoog brengt, dat u uw evenwicht goed kunt houden.

## **Toepassing**

Plaats het artikel voor de training vóór u. Begin met een lichte training en weerstand. Draai daarvoor de weerstandsschroef los. Hoe vaster de weerstandsschroef gedraaid is, hoe moeilijker de pedalen te draaien zijn. Begin de training tijdens de opwarmfase met langzame bewegingen en een geringe weerstand. Voer na ca. 5-10 minuten het tempo en de weerstand op. Verminder op het einde van uw training weer uw beweging en de weerstand. Na de training doet u rekoefeningen voor de betreffende spieren.

### **Training van de benen (afb. H)**

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

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

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

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

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

### **Training van de armen (afb. 1)**

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

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

### **Weergavefunctie display**

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

- SCAN: in deze modus worden de verschillende weergavemodi afwisselend aangegeven.
- TIME: in deze modus wordt de duur van uw actuele training voor u aangegeven.

- CNT: in deze modus worden de tijdens de actuele training doorlopen rondjes aangegeven.
- CAL: in deze modus worden de door u tijdens de actuele training verbruikte calorieën aangegeven.

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

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

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

### **Waarde op nul zetten**

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

### **Stretchen**

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

### **Nekspieren**

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

### **Armen en schouders**

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

### **Beenspieren**

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

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

## Opslag, reiniging

Voor de opslag vouwt u de poten, zoals in de paragraaf „Artikel opvouwen“ beschreven op.

Bewaar het artikel op een droge plaats.

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

Het artikel moet uitgewisseld worden.

Reinig het artikel met een vochtige doek en met een mild reinigingsmiddel. Let op! Laat geen vochtigheid het display binnendringen.

## Afvalverwerking



Het hiernaast afgebeelde symbool geeft aan dat dit apparaat aan de richtlijn 2012/19/EU onderworpen is. Deze richtlijn impliceert dat u dit apparaat op de einde van de gebruiksduur daarvan niet samen met het normale huisvuil mag afvoeren, maar op speciaal voorziene inzamelpunten, in recyclagecentra of bij afvalverwerkende bedrijven moet afgeven. Draag zorg voor het milieu en voer deskundig af.

Batterijen/accu's mogen niet via het huisafval worden afgevoerd. Ze kunnen giftige zware metalen bevatten en moeten worden behandeld als klein chemisch afval. De chemische symbolen van de zware metalen zijn als volgt: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood. Geef verbruikte batterijen/accu's daarom af bij een gemeentelijk inzamelpunt.



Bijkomende informatie over de afvoer van het onbruikbaar geworden apparaat krijgt u bij uw gemeente- of stadsbestuur. Voer het apparaat en de verpakking milieuvriendelijk af. Berg verpakkingsmaterialen (zoals bv. foliezakjes) op buiten het bereik van kinderen.



Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenissen: 1 - 7: kunststoffen / 20 - 22: papier en karton / 80 - 98: composietmaterialen.

Het artikel en de verpakkingsmaterialen zijn recyclebaar; voer ze gescheiden af voor een betere afvalbehandeling.

Het Triman-logo is alleen van toepassing voor Frankrijk.

## Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

Het artikel werd met de grootste zorgvuldigheid en onder permanent toezicht geproduceerd. De firma DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH verleent particuliere eindklanten op dit artikel drie jaar garantie, te rekenen vanaf de datum van aankoop (garantietermijn) en dit op grond van de volgende bepalingen. De garantie geldt alleen voor materiaal- en verwerkingsfouten.

De garantie is niet van toepassing op onderdelen die aan een normale slijtage onderhevig zijn en daarom als niet-slijtgevaste onderdelen te beschouwen zijn (bv. batterijen) en evenmin op breekbare onderdelen, bv. schakelaars, accu's of onderdelen die van glas gemaakt zijn.

Uit de garantie voortvloeiende claims zijn uitgesloten als het artikel onvakkundig, verkeerd of niet in het kader van de voorziene bepaling of in het kader van het voorziene gebruiksdoeleinde gebruikt werd of indien richtlijnen in de gebruiksaanwijzing niet in acht genomen werden, tenzij de eindklant aantoonde dat er sprake is van een materiaal- of verwerkingsfout die niet op één van de hoger vermelde omstandigheden gebaseerd is.

Uit de garantie voortvloeiende claims kunnen alleen tijdens de garantietermijn op vertoon van de originele kassabon ingediend worden. Gelieve daarom de originele kassabon te bewaren. De garantietermijn wordt door eventuele reparaties op grond van de garantie, wettelijke waarborg of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde onderdelen.

Gelieve u bij klachten in eerste instantie tot de hieronder vermelde servicehotline te richten of met ons per e-mail contact op te nemen. Is er sprake van een garantiegeval, dan wordt het artikel door ons – naar onze keuze – voor u gratis gerepareerd, wordt het vervangen of wordt de aankoopssom terugbetaald. Verdere rechten op grond van de garantie bestaan niet.

Uw wettelijke rechten, in het bijzonder rechten op garantie tegenover de betreffende verkoper, worden door deze garantie niet beperkt.

IAN: 409125\_2207

**BE** Service België

Tel.: 0800 12089

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

**NL** Service Nederland

Tel.: 0800 0249630

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


Gratulujemy!

Decydując się na ten produkt, otrzymują Państwo towar wysokiej jakości. Należy zapoznać się z produktem przed jego pierwszym użyciem.

### **Należy uważnie przeczytać następującą instrukcję obsługi.**

Produkt ten należy użytkować wyłącznie w opisany sposób oraz zgodnie ze wskazanym przeznaczeniem. Niniejszą instrukcję obsługi należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Przekazując produkt innej osobie, należy upewnić się, że otrzyma ona także całą dokumentację dotyczącą produktu.

## **Zakres dostawy (rys. A)**

- 1 x przyrząd do ćwiczeń ze śrubą oporową i wyświetlaczem (z akumulatorem (1 x 1,5V  LR44))
- 1 x instrukcja obsługi

## **Dane techniczne**

Wymiary: ok. 37 x 48 x 30 cm (szer. x wys. x gł.)

Waga: ok. 2,4 kg

Materiał: tworzywo sztuczne, stal





Maks. waga użytkownika: 100 kg


Klasa urządzenia: HC (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność C)/nie nadaje się do treningu terapeutycznego;

Urządzenie treningowe o poziomie oporu niezależnym od prędkości.

**UWAGA!** Niniejszy stacjonarny przyrząd treningowy nie jest przeznaczony do celów wymagających dużej dokładności pomiarowej.

 Symbol napięcia stałego

 Data produkcji (miesiąc/rok):  
01/2023

 Firma Delta-Sport Handelskontor GmbH oświadcza, że niniejszy produkt spełnia najważniejsze wymagania oraz jest

zgodny z podanymi poniżej wytycznymi:

2014/30/UE - dyrektywa EMC

2011/65/UE - dyrektywa RoHS

## **Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem**

Produkt ten nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Produkt jest przeznaczony do użytku prywatnego. Produkt umożliwia trening rąk i nóg. Jest on wyposażony w śrubę oporową zwiększającą i utrzymującą mobilność. Zintegrowany wyświetlacz pokazuje postęp treningu. Składane nóżki umożliwiają łatwe przechowywanie i składanie rowerka.

### **Wskazówki bezpieczeństwa**

#### **Ważne: Należy uważnie przeczytać instrukcję i zachować ją do późniejszego użytku!**

- Urządzenie nie jest odpowiednie do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas ćwiczeń siadaj w pozycji wyprostowanej oraz z wyprostowanymi plecami.
- Uszkodzone części należy natychmiast wymienić. Produktu nie należy używać do momentu jego naprawy.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Ustawić produkt na równej, poziomej powierzchni.
- Na śliskich powierzchniach należy używać podkładki antypoślizgowej.



- Zwracać uwagę na zużycie części. Jeśli produkt nie ma już oporu podczas pedałowania, oznacza to, że pasek napędowy jest zużyty i należy go wymienić.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. H i I).
- To urządzenie może być stosowane przez dzieci w wieku powyżej 14 lat oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także nieposiadające odpowiedniego doświadczenia ani wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia. Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.

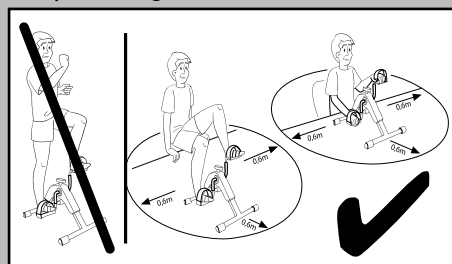
### **! Zagrożenie dla życia!**

- Nigdy nie pozostawiać dzieci bez nadzoru z dostępem do opakowania. Istnieje niebezpieczeństwo uduszenia.

- Produkt nie jest zabawką! Użytkownicy, w tym w szczególności dzieci, nie powinni stawać ani podciągać się na tym produkcie. Produkt może się przewrócić.
- Produkt nie jest przeznaczony do obciążania całej masy ciała.
- Dzieci powinny korzystać z produktu wyłącznie pod nadzorem.
- Przed rozpoczęciem korzystania z produktu lub w przypadku wystąpienia jakichkolwiek dolegliwości należy skonsultować się z lekarzem.

### **! Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!**

- Nigdy nie stawaj na produkcie całym ciężarem ciała. Produkt może być użytkowany wyłącznie w sposób opisany w instrukcji obsługi.



- Przed używaniem produktu zapewnić prawidłową stabilność!

- Ustawić produkt na równej powierzchni.
- W trakcie rozkładania i składania nóżek należy szczególnie uważać na palce. Istnieje ryzyko obrażeń spowodowanych zmiażdżeniem.
- Przed użyciem upewnij się, że produkt został całkowicie rozłożony.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić produkt pod kątem uszkodzeń lub zużycia. Uszkodzone lub zużyte części produktu należy natychmiast wymienić, gdyż w przeciwnym razie dojdzie do pogorszenia jego działania i bezpieczeństwa.
- Produkt może być używany wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.
- Po użyciu nie należy dotykać metalowych części produktu (zwłaszcza ramion pedałów), ponieważ nagrzewają się one podczas użytkowania.

### **Ostrzeżenia dotyczące baterii!**

- Wyjmij baterie, jeśli są rozładowane lub artykuł nie jest używany przez dłuższy okres czasu.

- Nie stosuj równocześnie różnych typów baterii, różnych marek, nowych wraz z używanymi lub baterii o różnych pojemnościach, ponieważ może dojść do ich wycieku i powstania szkód.
- Podczas wkładania zwróć uwagę na polaryzację (+/-).
- Wymieniaj wszystkie baterie jednocześnie a baterie zużyte utylizuj zgodnie z przepisami.
- Ostrzeżenie! Baterii nie wolno ładować lub w inny sposób reaktywować, nie wolno ich demontować, wrzucać do ognia lub zwierać.
- Baterie należy przechowywać zawsze w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie stosuj baterii wielokrotnego ładowania!
- Dzieciom bez nadzoru osób dorosłych nie wolno powierzać czyszczenia ani konserwacji.
- W razie potrzeby przed włożeniem baterii przeczyść zestyki baterii i urządzenia.
- Baterii nie poddawać działaniu ekstremalnych warunków (np. kaloryfer czy oddziaływanie promieni słonecznych).

Powoduje to zwiększenie zagrożenia wyciekami.

- W przypadku połknięcia baterie mogą stanowić zagrożenie dla życia. Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. Jeśli dojdzie do połknięcia baterii, należy natychmiast zgłosić się do lekarza.

## Niebezpieczeństwo!

- Z uszkodzonymi lub wyciekającymi bateriami należy obchodzić się nadzwyczaj ostrożnie i poddać je natychmiast utylizacji zgodnie z przepisami. Zakładaj zawsze rękawiczki.
- W przypadku kontaktu z elektrolitem baterii, przemyj skażone miejsca czystą wodą z mydłem. Jeśli elektrolit z baterii dostanie się do oczu, przepłucz je wodą i natychmiast udaj się do lekarza!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

## Montaż

### Montaż artykułu

1. Usuń materiał opakowaniowy.
2. Rozsuń obie nóżki, aż usłyszysz wyraźnie słyszalne kliknięcie kotków zabezpieczających (rys. B).
3. Ustawić produkt przed sobą i umieścić w nim śrubę oporową.

4. Przekręć śrubę oporową w prawo, aby zwiększyć opór lub w lewo, aby go zmniejszyć (rys. C).

**Wskazówka:** Symbole + i - umieszczone są na śrubie oporowej w celu wyregulowania oporu. Symbol + oznacza zwiększenie, natomiast symbol - zmniejszenie oporu.

### Składanie produktu (rys. D)

1. Połóż urządzenie na boku.
2. Pociągnąc za poszczególne pierścienie nóżek, aby zwolnić trzpień zabezpieczający i złożyć nóżki po kolei do środka.

### Regulacja pasków pedałowych (rys. E)

Paski pedałowe są fabrycznie zamontowane na pedałach. Paski można regulować na trzech szerokościach.

**Wskazówka:** Potrzebny jest do tego odpowiedni śrubokręt.

1. Odkręć dwie śruby za pomocą odpowiedniego śrubokręta i wyjmij je z pedałów i końcówek pasków.
2. Wybierz otwory na końcówkach pasków odpowiadające żądanej szerokości i włóż dwie śruby do otworów na końcówkach pasków i na pedałach.
3. Dokręć śruby odpowiednim śrubokrętem. Ustaw szerokość obu pasków na pedałach.

### Wymiana baterii

**UWAGA! Przestrzegaj poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.**

#### Niebezpieczeństwo!

Produkt zawiera jedną baterię LR44.

Jeśli bateria już nie działa, można ją wymienić.

1. Wyciągnij wyświetlacz z boku w górę i ostrożnie go wyjmij (rys. F). Bateria znajduje się z tyłu wyświetlacza.
2. Ostrożnie wysuń rozładowaną baterię z uchwytu i wymień ją na nową (rys. G).

**Wskazówka:** Upewnij się, że bateria znajduje się w całości w uchwycie.

3. Ponownie podłącz połączenia kablowe i wyświetlacz do obudowy.

**Wskazówka:** Upewnij się, że wyświetlacz jest prawidłowo umieszczony w obudowie.

## Wskazówki dotyczące treningu

Poniższe ćwiczenia stanowią jedynie przykłady. Więcej ćwiczeń można znaleźć w odpowiedniej literaturze fachowej.

- Rozgrzej się dobrze przed każdym treningiem.
- Nie ćwicz, jeśli czujesz się źle lub jesteś chory.
- Jeśli to możliwe, za pierwszym razem prawidłowe wykonanie ćwiczeń powinien zademonstrować doświadczony fizjoterapeuta.
- Wykonuj ćwiczenia tak długo, jak długo czujesz się komfortowo lub dopóki możesz wykonywać ćwiczenie w prawidłowy sposób.
- Noś wygodną odzież sportową i buty sportowe.
- Ustal samodzielnie częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Powoli rozpocznij trening 2–3 razy w tygodniu przez 10 minut i stopniowo zwiększaj częstotliwość i intensywność ćwiczeń.

Im częściej i bardziej regularnie wykonujesz ćwiczenia, tym lepiej będziesz się czuć.

### **Uwaga! Należy unikać zbyt dużej intensywności treningu!**

- W pierwszym okresie treningu wystarczą 2–3 minuty ćwiczeń. Dzięki codziennemu treningowi można wydłużyć czas trwania treningu po około tygodniu do 5–10 minut. Maksymalny czas treningu nie powinien jednak przekraczać 1 godziny.
- Pomiędzy ćwiczeniami należy robić odpowiednie długie przerwy oraz uzupełniać płyny.

### **Uwaga!**

**W przypadku poczucia dyskomfortu lub złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.**

## Rozgrzewka

Przed każdym treningiem poświęć wystarczająco dużo czasu na rozgrzewkę. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń rozciągających. Powtarzaj każde ćwiczenie 2 do 3 razy.

## Rozgrzewka mięśni szyi i karku

1. Wolno obracaj głowę w lewo i w prawo.
2. Powtórz ten ruch 4 do 5 razy.
3. Następnie powoli wykonuj ruch okrężny głową w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.

## Rozgrzewka ramion i rąk

1. Zataczaj kręgi jednocześnie obydwoma ramionami do przodu.
2. Po minucie zmień kierunek ruchu.
3. Następnie przyciągnij ramiona do uszu i ponownie opuść ramiona.
4. Zataczaj kręgi lewą i prawą ręką naprzemiennie do przodu i po ok. 1 minucie do tyłu.

**Ważne: Pamiętaj, aby spokojnie oddychać!**

## Rozgrzewka mięśni nóg

1. Stań na jednej nodze i unieś drugą nogę ze zgiętym kolaniem około 20 cm nad podłożem.
2. Najpierw zataczaj okręgi uniesioną stopą w jednym kierunku, po kilku sekundach zmień kierunek obrotów.
3. Następnie zmień nogę i powtórz to ćwiczenie.
4. Podnoś po kolei obie nogi i zrób kilka kroków w miejscu. Upewnij się, że podnosisz nogi tylną na tyle wysoko, by utrzymać równowagę.

## Zastosowanie

Na czas treningu ustaw produkt przed sobą. Rozpocznij od lekkiego treningu i niewielkiego oporu. Poluzuj w tym celu śrubę oporową. Im śruba oporowa jest bardziej dokręcona, tym trudniej jest pedałować. Rozpocznij trening od rozgrzewki polegającej na powolnych ruchach i niewielkim oporze. Po ok. 5–10 minutach zwiększ tempo i opór. Pod koniec treningu zredukuj tempo ruchów i opór. Po zakończeniu treningu wykonaj kilka ćwiczeń rozciągających odpowiednie partie mięśni.

## Trening nóg (rys. H)

Podczas tego ćwiczenia krzesło musi być umieszczone przed produktem, tak aby stawy kolanowe pozostawały lekko zgięte podczas fazy prostowania nóg. Upewnij się, że siedzisz swobodnie na krześle i nie opierasz się o oparcie.

1. Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej podłodze, usiądź na krześle w wygodnej, wyprostowanej pozycji i z prostymi plecami przed produktem.

**Wskazówka:** Upewnij się, że krzesło jest stabilne i wygodne.

2. Umieść stopy na pedałach w taki sposób, aby spody stóp były obciążone na środku.
3. Wyrównaj miednicę do przodu i napnij mięśnie brzucha. Utrzymuj napięcie mięśni brzucha w trakcie całego ćwiczenia.
4. Utrzymuj górną część ciała w pozycji pionowej i ściągaj łopatki w kierunku kręgosłupa, głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem.
5. Uruchoom rowerek stopami, unikając przy tym ruchów stóp do wewnątrz i na zewnątrz.

## Trening ramion (rys. 1)

Podczas tego ćwiczenia produkt musi być tak ustawiony, aby ruch odbywał się na wysokości klatki piersiowej lub poniżej stawów barkowych. Upewnij się, że podczas prostowania łokcie są nadal lekko zgięte.

1. Umieść produkt na płaskiej, stabilnej i antypoślizgowej powierzchni (np. na blacie stołu), usiądź na krześle przed produktem w wygodnej, wyprostowanej pozycji i z prostymi plecami.
2. Ustaw stopy na szerokość bioder na podłodze i skieruj miednicę do przodu.
3. Napnij mięśnie brzucha, wyprostuj tułów i ściągaj łopatki w kierunku kręgosłupa. Utrzymuj napięcie mięśni brzucha w trakcie całego ćwiczenia. Ramiona powinny pozostać opuszczone.
4. Umieść dłonie na pedałach w taki sposób, aby paski pedałów znajdowały się nad dłońmi.
5. Uruchoom rowerek za pomocą ruchów dłoni. Głowa powinna stanowić jedną linię z kręgosłupem. Pamiętaj, aby nie wychylać głowy.

## Działanie wyświetlacza

Wyświetlacz posiada różne tryby wyświetlania, które można przelączać, naciskając odpowiednie przyciski:

- SCAN: W tym trybie wyświetlane są naprzemiennie różne tryby wyświetlania.

- TIME: W tym trybie wyświetlany jest czas trwania aktualnego treningu.
- CNT: W tym trybie wyświetlane są cykle ukończone podczas aktualnego treningu.
- CAL: W tym trybie wyświetlane są kalorie spalone podczas aktualnego treningu.

**Wskazówka:** Wskazywana wartość spalonych kalorii jest wartością orientacyjną.

- R.P.M.: W tym trybie wyświetlana jest prędkość wskazywana w cyklach na minutę.

**Wskazówka:** W przypadku nieużywania produktu przez ok. 4 minuty wyświetlacz automatycznie się wyłącza.

## Resetowanie wartości

Aby zresetować wartości, wciskaj przycisk przez ok. 4 sekundy.

## Rozciąganie

Po każdym treningu poświęć wystarczająco dużo czasu na rozciąganie. Poniżej opisujemy kilka prostych ćwiczeń rozciągających.

Wykonuj każde ćwiczenie 1 raz po 10–15 sekund na każdą stronę.

## Mięśnie karku

1. Stań w rozluźnionej pozycji. Delikatnie pociągnij dłonią głowę najpierw w lewą, a następnie w prawą stronę. To ćwiczenie ma na celu rozciągnięcie mięśni szyi.

## Ręce i barki

1. Stań prosto, z lekko ugiętymi kolanami.
2. Przenieś prawe ramię za głowę, tak żeby prawa dłoń znalazła się między łopatkami.
3. Złap lewą dłonią prawy łokieć i pociągnij go do tyłu.
4. Zmień strony i powtórz ćwiczenie.

## Mięśnie nóg

1. Stań prosto i podnieś jedną stopę nad ziemię.
2. Powoli wykonuj ruch okrężny stopą w jednym kierunku, a następnie w przeciwnym kierunku.
3. Po chwili zmień stopy.

**Ważne: Uważaj, aby uda były ustawione równoległe względem siebie. W trakcie wykonywania ćwiczenia miednica powinna być wysunięta do przodu, a tułów pozostać wyprostowany.**

## Przechowywanie, czyszczenie

Do przechowywania produktu należy złożyć nóżki w sposób opisany w punkcie „Składanie produktu”. Przechowuj produkt w suchym miejscu.

Elementy używające się: Jeśli produkt nie ma już oporu podczas pedalowania, oznacza to, że pasek napędowy jest zużyty. Produkt należy wymienić.

Produkt należy czyścić przy pomocy wilgotnej ściereczki i łagodnego środka czyszczącego.

Uwaga! Utrzymuj wyświetlacz z dala od wilgoci.

## Uwagi odnośnie recyklingu



Znajdujący się obok symbol wskazuje, że niniejsze urządzenie podlega Dyrektywie 2012/19/UE. Dyrektywa ta stanowi, że po zakończeniu okresu użytkowania urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z normalnymi odpadami domowymi, lecz należy oddać je do specjalnie utworzonych punktów zbiórki, centrów recyklingu lub firm zajmujących się utylizacją odpadów. Należy chronić środowisko i właściwie usuwać odpady.

Baterii/akumulatorów nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi. Mogą zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają obróbce odpadów niebezpiecznych. Symbole chemiczne metali ciężkich są następujące: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów. Zużyte baterie/akumulatory należy oddawać w miejskim punkcie zbiórki.



Szczegółowe informacje na temat sposobów usuwania zużytego urządzenia uzyskują Państwo u władz gminnych i miejskich. Urządzenie oraz opakowanie należy usunąć w sposób przyjazny dla środowiska. Materiały opakowaniowe (np. worki foliowe) należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.



Przestrzegać oznakowania materiałów opakowaniowych podczas segregacji odpadów. Są one oznaczone skrótami (a) i liczbami (b) o następującym znaczeniu: 1-7: tworzywa sztuczne / 20-22: papier i karton / 80-98: materiały kompozytowe.

Produkt i materiały opakowaniowe nadają się do recyklingu, należy je osobno zutylizować w celu lepszego przetwarzania odpadów. Logo Triman obowiązuje tylko we Francji.

## Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Artykuł został wyprodukowany z najwyższą starannością i pod stałą kontrolą. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH przyznaje klientowi końcowemu na niniejszy artykuł trzy lata gwarancji od daty zakupu (okres gwarancyjny) z zastrzeżeniem poniższych postanowień. Gwarancja dotyczy wyłącznie wad materiałowych i wad wykonania. Gwarancja nie obejmuje części, które podlegają normalnemu zużyciu i z tego względu należy je traktować jako części zużywalne (np. baterie) i nie obejmuje części kruchych, np. przełączników, akumulatorów ani części wykonanych ze szkła.

Wyklucza się roszczenia z tytułu niniejszej gwarancji w przypadku użycia artykułu w sposób niewłaściwy lub sprzeczny z jego przeznaczeniem lub w sposób wykraczający poza przewidziane przeznaczenie lub poza przewidziany zakres użytkowania lub jeśli wytyczne zawarte w instrukcji obsługi nie były przestrzegane, chyba że klient końcowy udowodni istnienie wady materiałowej lub wady wykonania, która nie wynika z podanych wyżej przyczyn.

Roszczenia z tytułu gwarancji można zgłaszać wyłącznie w okresie gwarancyjnym za okazaniem oryginalnego dowodu zakupu. Prosimy zatem zachować oryginalny dowód zakupu! W przypadku jakichkolwiek reklamacji prosimy skontaktować się z nami najpierw za pośrednictwem podanej poniżej infolinii serwisowej lub drogą e-mailową.

W przypadku objętym gwarancją artykuł zostanie - według naszego uznania - bezpłatnie naprawiony, wymieniony lub nastąpi zwrot ceny zakupu. Z gwarancji nie wynikają żadne inne prawa.

Niniejsza gwarancja nie ogranicza Państwa ustawowych praw, w szczególności roszczeń gwarancyjnych wobec danego sprzedawcy.

W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upływie czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 409125\_2207

 Serwis Polska

Tel.: 22 397 4996

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

Srdečně blahopřejeme!

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



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

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

## **Rozsah dodávky (obr. A)**

- 1 x šlapací posilovač s odporovým šroubem a displejem (včetně baterie  
(1 x 1,5V  $\equiv$  LR44))
- 1 x návod k obsluze

## **Technické údaje**

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

Váha: cca 2,4 kg

Materiál: Plast, ocel



Max. hmotnost uživatele: 100 kg

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

Posilovací stroj nezávislý na rychlosti.

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

 Symbol pro stejnosměrného napětí



Datum výroby (měsíc/rok):  
01/2023



Společnost Delta-Sport Handelskontor GmbH tímto prohlašuje, že tento výrobek je v souladu s následujícími zá-

kladními požadavky a ostatními příslušnými ustanoveními:

2014/30/EU - Směrnice o EMK

2011/65/EU - Směrnice RoHS

## **Použití ke stanovenému účelu**

Výrobek není určen pro podnikatelskou sféru.

Tento výrobek je určen pro soukromé použití.

Výrobek umožňuje posilování paží a nohou. Je vybaven odporovým šroubem pro stupňování a udržení mobility. Integrovaný displej zobrazuje pokrok při cvičení. Díky skládacím nožkám se šlapací posilovač dá dobře složit a snadno opět sestavit.



### **Bezpečnostní pokyny**

#### **Důležité upozornění: Pečlivě si přečtete tento návod k používání a bezpodmínečně ho dobře uložte!**

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



- Kolem úseku tréninku musí být volný prostor zhruba 0,6 m (obr. H a I).
- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let, a navíc také osoby se sníženými fyzickými, senzorickými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatečnými zkušenostmi a znalostmi, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a porozuměly nebezpečím, která z toho vyplývají. Děti si nesmí s přístrojem hrát. A děti nesmí provádět čištění a uživatelskou údržbu bez dohledu.

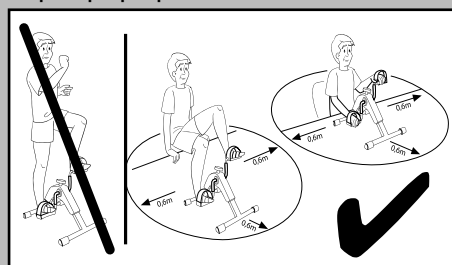
### **⚠ Ohrožení života!**

- Nikdy neponechávejte děti bez dohledu s obalovým materiálem. Existuje tu nebezpečí udušení.
- Výrobek není hračka! Zabezpečte, aby na výrobek nestouhaly nebo se na něj nevytahovaly osoby, zejména děti. Výrobek se může převrátit.
- Výrobek není koncipován pro zatížení vahou celého těla.
- Děti musí výrobek používat pouze pod dohledem.

- Než začnete výrobek používat nebo pokud byste cítili nevolnost, poraďte se se svým lékařem.

### **⚠ Nebezpečí úrazu!**

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



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

- Výrobek smí být používán pouze ke stanovenému účelu.
- Po použití se nedotýkejte kovových částí výrobku (to se týká zejména ramínek pedálů), neboť se při používání zahřívají.

### **Varovná upozornění pro baterie!**

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

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

### **Nebezpečí!**

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

## Montáž

### Sestavení výrobku

1. Odstraňte obalový materiál.
2. Rozklapněte obě nohy tak, až uslyšíte zřetelně slyšitelně zaklapnutí zabezpečovacích kolíčků (obr. B).
3. Postavte výrobek před sebe a instalujte odporový šroub.
4. Otáčejte odporovým šroubem doprava, abyste zvýšili odpor, a doleva, abyste odpor snížili (obr. C).

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

### Složení výrobku sklapnutím (obr. D)

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

### Nastavení pedálové smyčky (obr. E)

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

**Upozornění:** K tomu potřebujete vhodný šroubovák.

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

### Výměna baterií

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

#### **Nebezpečí!**

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

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

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

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

3. Zastrčte kabelová spojení a displej znovu do pouzdra.

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

## Tréninkové pokyny

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

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

#### **Pozor! Vyhněte se příliš vysoké intenzitě tréninku!**

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

#### **Pozor!**

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

## Zahřívání

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

## Zahřívání krčního a šíjového svalstva

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

## Zahřívání paží a ramen

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

**Důležité upozornění: Nezapomínejte přitom nadále klidně dýchat!**

## Zahřívání svalstva nohou

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

## Používání

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

## Trénink nohou (obr. H)

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

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

## Trénink paží (obr. I)

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

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

## Oznamovací funkce displeje

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

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

**Upozornění:** Spotřeba kalorií je přitom pouze přibližná orientační hodnota.

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

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

## Vynulování hodnot

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

## Protahování

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

### Šijové svalstvo

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

### Paže a ramena

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

### Svalstvo nohou

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

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

**Pánev přitom vysunujte dopředu, trup zůstává vzpřímený.**

## Uskladnění, čištění

Pro uložení sklapněte nožky tak, jak je popsáno v oddíle „Složení výrobku sklapnutím“.

Výrobek skladujte na suchém místě.

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

Pozor! Nedovolte vniknutí vlhkosti do displeje.

## Pokyny k likvidaci



Tento doprovodný symbol označuje, že toto zařízení podléhá směrnici 2012/19/EU. Tato směrnice uvádí, že toto zařízení nesmíte po skončení jeho

životnosti likvidovat s běžným domovním odpadem, ale musíte jej odevzdat na speciálně zřízených sběrných místech, v recyklačních střediscích nebo ve společnostech pro likvidaci odpadu. Chraňte životní prostředí a provádějte řádnou likvidaci.

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



O možnostech likvidace vysloužilého výrobku se informujte u Vaší obecní nebo městské správy. Výrobek a obaly likvidujte ekologicky. Uchovávejte obalové materiály (jako např. fóliové sáčky) nedostupné pro děti.



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

Výrobek a balicí materiály jsou recyklovatelné, likvidujte je odděleně pro lepší zpracování odpadu. Logo Triman platí pouze pro Francii.

## **Pokyny k záruce a průběhu služby**

Výrobek byl vyroben s velkou péčí a za stálé kontroly. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH poskytuje koncovým privátním zákazníkům na tento výrobek tři roky záruky od data nákupu (záruční lhůta) podle následující ustanovení. Záruka se týká pouze vad materiálu a závad ve zpracování. Záruka se nevztahuje na díly, které podléhají normálnímu opotřebením, a proto je nutné na ně pohlížet jako na rychle opotřebitelné díly (např. baterie), a na křehké díly, např. vypínače, akumulátory nebo díly vyrobené ze skla.

Nároky z této záruky jsou vyloučeny, pokud výrobek byl používán neodborně nebo nedovoleným způsobem nebo nikoli v rámci stanoveného účelu určení nebo předpokládaného rozsahu používání nebo nebyla dodržena zadání v návodu k obsluze, ledaže by koncový zákazník prokázal, že existuje vada materiálu nebo došlo k chybě ve zpracování, které nevyplývají z některé výše uvedených okolností.

Nároky ze záruky lze uplatnit pouze v rámci záruční lhůty po předložení originálního pokladního dokladu. Proto si prosím uschovejte originál pokladního dokladu. Doba záruky se neprodlužuje případnými opravami na základě záruky, zákonné záruky nebo kulance. Totéž platí také pro vyměněné a opravené díly.

Při reklamacích se prosím obračejte na níže uvedenou horkou linku servisu nebo se s námi spojte e-mailem. Pokud se vyskytne případ reklamace, výrobek Vám – dle naší volby – bezplatně opravíme, vyměníme nebo Vám vrátíme kupní cenu. Další práva ze záruky nevznikají.

Vaše zákonná práva, zejména nároky na zajištění záruky vůči konkrétnímu prodejci, nejsou touto zárukou omezena.

IAN: 409125\_2207



Servis Česko

Tel.: 800143873

E-Mail: [deltasport@idl.cz](mailto:deltasport@idl.cz)

Blahoželáme!

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



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

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

### **Obsah balenia (obr. A)**

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

### **Technické údaje**

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

Váha: cca. 2,4 kg

Materiál: umelá hmota, ocel'



Max. hmotnosť používateľa: 100 kg

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

Tréningové zariadenie s nezávislou rýchlosťou.

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

=== Symbol pre jednosmerné napätie



Dátum výroby (mesiac/rok):  
01/2023



Spoločnosť Delta-Sport Handelskontor GmbH týmto vyhlasuje, že tento výrobok je v súlade s nasledujúcimi základnými požiadavkami a ostatnými príslušnými ustanoveniami:

2014/30/EU - Smernica o elektromagnetickej Kompatibilite

2011/65/EÚ - Smernica RoHS

### **Použitie podľa určenia**

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



### **Bezpečnostné pokyny**

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

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

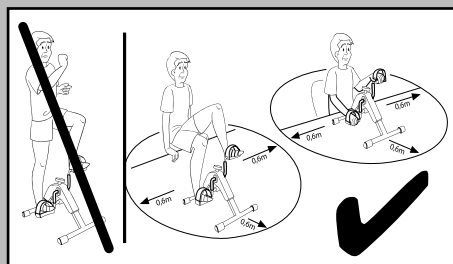
- Tento prístroj môžu používať deti staršie ako 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, senzorickými alebo mentálnymi schopnosťami alebo osoby s nedostatkom skúseností a vedomostí, ak sú pod dohľadom alebo ak boli poučené o bezpečnom používaní prístroja a ak chápu nebezpečenstvá, ktoré z toho vyplývajú.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

### **⚠ Nebezpečenstvo života!**

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

### **⚠ Nebezpečenstvo poranenia!**

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



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



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

### **Výstražné pokyny pre batérie!**

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

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

### **Nebezpečenstvo!**

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

## Montáž

### Postavenie výrobku

1. Odstráňte obalový materiál.
2. Obidve nohy roziahnite, kým nepočujete zreteľne počuteľné zaklapnutie bezpečnostných kolíkov (obr. B).
3. Výrobok postavte pred seba a namontujte odporovú skrutku.
4. Otáčajte odporovou skrutkou doprava, čím zvýšite odpor a doľava, čím odpor znížite (obr. C).

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

### Zloženie výrobku (obr. D)

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

### Nastavenie klips pedálov (obr. E)

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

**Poznámka:** K tomu potrebujete vhodný skrutkovač.

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

### Výmena batérie

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

#### Nebezpečenstvo!

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

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

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

3. Káble a displej znovu zasuňte do puzdra.

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

## Upozornenia k tréningu

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

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

#### **Pozor! Vyhňte sa príliš vysokej intenzite tréningu!**

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

#### **Pozor!**

**Pri ťažkostiach alebo nevoľnosti ihneď ukončíte cvičenia a kontaktujte svojho lekára.**

## Rozohriatie

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

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

## Rozohriatie svalov krku a šije

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

## Rozohriatie ramien a pliec

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

**Dôležité: Nezabudnite ďalej pokojne dýchať!**

## Rozohriatie svalov nôh

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

## Použitie

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

## Tréning nôh (obr. H)

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

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

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

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

## Tréning rúk (obr. I)

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

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

## Oznamovacia funkcia displeja

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

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

**Poznámka:** Spotreba kalórií je pritom len približnou hodnotou.

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

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

## Nastavenie hodnôt na nulu

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

## Strečing

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

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

## Svalstvo šije

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

## Ramená a plecia

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

## Svaly nôh

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

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

## Skladovanie, čistenie

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

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

Výrobok čistíte vlhkou handrou a jemným čistiacim prostriedkom.

Pozor! Nedovoľte, aby sa do displeja dostala vlhkosť.

## Pokyny k likvidácii



Vedľa uvedený symbol znázorňuje, že tento prístroj podlieha smernici 2012/19/EÚ. Táto smernica oznamuje, že tento výrobok nesmiete na konci jeho

doby používania likvidovať spolu s bežným domácim odpadom, ale ho musíte odovzdať v špeciálne zriadených zberných dvoroch, recyklačných centrách alebo likvidačných prevádzkach.

Chráňte životné prostredie a likvidujte odborne.

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



Ďalšie informácie o možnostiach likvidácie zastaraného prístroja dostanete na svojej obecnej alebo mestskej správe. Prístroj a obal zlikvidujte ekologicky. Obalový materiál (ako napr. fóliové vrecká) uschovajte mimo dosahu detí.



Pri triedení odpadu dodržiavajte označenie obalových materiálov, ktoré sú označené skratkami (a) a číslami (b) s nasledujúcim významom: 1 – 7: plasty / 20 – 22: papier a lepenka / 80 – 98: kompozitné látky.

Výrobok a obalové materiály sú recyklovateľné, likvidujte tieto oddelene pre lepšie spracovanie odpadu.

Logo Triman je len pre Francúzsko.

## Pokyny k záruke a priebehu servisu


Výrobok bol vyrobený veľmi starostlivo a pod stálou kontrolou. Na tento výrobok poskytuje DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH súkromným koncovým užívateľom trojročnú záruku odo dňa kúpy (záručná lehota) po splnení nasledovných podmienok. Záruka platí len na chyby materiálu a spracovania. Záruka sa netýka dielov, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu a preto ich možno považovať za opotrebitelné diely (napr. batérie), ako aj krehkých dielov, napr. vypínače, akumulátory alebo diely, ktoré sú vyrobené zo skla.

Nároky z tejto záruky zanikajú, keď sa výrobok používal neodborne alebo nesprávne, mimo určenia na používanie alebo určeného rozsahu používania alebo neboli dodržané pokyny návodu na obsluhu, s výnimkou, že koncový užívateľ preukáže, že ide o chybu materiálu alebo spracovania, ktorá nebola spôsobená niektorou z hore uvedených okolností.

Záruku je možné uplatniť len počas záručnej lehoty po predložení originálu pokladničného dokladu. Originál pokladničného dokladu preto prosím uschovajte. Záručná doba sa kvôli prípadným záručným opravám, zákonnej záruke alebo ako obchodné gesto nepredlžuje. Platí to aj pre vymenené a opravené diely.


Pri reklamáciách sa prosím najskôr obráťte na dole uvedenú Service-Hotline alebo sa s nami spojte prostredníctvom e-mailu. Ak sa jedná o záručný prípad, výrobok – podľa našej voľby – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Ďalšie práva zo záruky nevyplývajú. Vaše zákonné práva, hlavne nároky na záručné plnenie voči príslušnému predajcovi, nie sú touto zárukou obmedzené.

IAN: 409125\_2207

 Servis Slovensko  
Tel.: 0850 232001  
E-Mail: [deltasport@lidl.sk](mailto:deltasport@lidl.sk)


¡Enhorabuena!

Con su compra se ha decidido por un artículo de gran calidad. Familiarícese con el artículo antes de la primera puesta en marcha.

 **Para ello, lea detenidamente las siguientes instrucciones de manejo.**

Use el artículo solo de la forma descrita y para los campos de aplicación indicados. Conserve estas instrucciones de manejo a buen recaudo. Entregue todos los documentos en caso de traspasar el artículo a terceros.

## Contenido del suministro (Imagen A)

1 pedaleador con tornillo de resistencia y pantalla (incluye pila (1 x 1,5V  LR44))  
1 instrucciones de manejo

## Datos técnicos

Dimensiones:

aprox. 37 x 48 x 30 cm (An x Al x Pr)

Peso: aprox. 2,4 kg

Material: Plástico, acero





Peso corporal máx.: 100 kg

Categoría del aparato: HC (para el uso en domicilios particulares, exactitud C) / No es apto para entrenamiento terapéutico;  
Aparato de entrenamiento independiente de la velocidad.

**ADVERTENCIA!** Este aparato de entrenamiento estático no es apto para fines que precisen una gran exactitud.

 Símbolo de tensión continua

 Fecha de fabricación (mes/año):  
01/2023

 Por la presente, Delta-Sport Handelskontor GmbH declara que este artículo cumple con los siguientes requisitos básicos y las disposiciones pertinentes:

2014/30/UE - Directiva CEM

2011/65/UE - Directiva RoHS

## Uso previsto

No se permite el uso comercial del artículo. El artículo se ha diseñado para su uso en el ámbito privado. El artículo permite entrenar los brazos y las piernas. Está equipado con un tornillo de resistencia para mantener y ampliar la movilidad. La pantalla integrada muestra el progreso en el entrenamiento. Gracias a las patas plegables, el entrenador de movilidad se puede recoger y volver a montar fácilmente.

## Avisos de seguridad

**Importante: ¡Lea atentamente estas instrucciones de uso y consérvelas incondicionalmente!**

- El artículo no debe usarse con fines terapéuticos.
- Durante los ejercicios, siéntese erguido y relajado.
- Cambie inmediatamente las piezas defectuosas del artículo y no lo utilice hasta haberlas repuesto.
- Tenga presente que el entrenamiento excesivo o impropio puede acarrear problemas de salud.
- Coloque el artículo sobre una superficie plana y lisa.
- En caso de que la superficie sea resbaladiza, coloque una base antideslizante.
- Tenga en cuenta el desgaste de las piezas. Si el artículo no ofrece resistencia en el pedal, significa que la cadena está gastada y éste se tiene que cambiar.

- Alrededor de la zona de entrenamiento tiene que haber una superficie libre de objetos de aprox. 0,6 metro (Imagen H, I).
- Este aparato puede ser empleado por niños mayores de 14 años, así como por personas con las facultades mentales, físicas o sensoriales mermadas o sin experiencia ni conocimientos, siempre y cuando estén bajo vigilancia o hayan sido instruidas sobre el uso seguro del aparato y conozcan los peligros derivados del mismo. Los niños no deben jugar con el aparato. No está permitido a los niños realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.

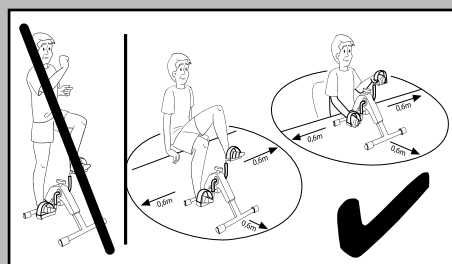
### **⚠ ¡Peligro de muerte!**

- No deje a los niños sin vigilancia con el material de embalaje. Peligro de asfixia.
- ¡El aparato no es un juguete! Asegúrese de que ninguna persona, especialmente niños, se sienten o apoyen sobre el artículo, ni se encaramen a él. Éste podría volcarse.
- El artículo no está diseñado para aguantar todo el peso del cuerpo.

- Los niños solamente deben usar el artículo estando vigilados.
- Consulte a un médico antes de empezar a usarlo o si se encuentra mal.

### **⚠ ¡Peligro de lesiones!**

- No coloque todo el peso de su cuerpo sobre el artículo. Sólo se permite su uso de la manera que se indica en las instrucciones.



- ¡Antes de usar el producto tenga en cuenta la estabilidad pertinente!
- Coloque el artículo sobre una superficie plana.
- Cuando pliegue o despliegue las patas, tenga cuidado con los dedos. Peligro de lesiones por magulladuras.
- Antes de utilizar el producto, tenga en cuenta que el artículo esté completamente desplegado.

- Antes de cada uso, compruebe que el artículo no esté deteriorado, ni gastado. Recambie inmediatamente las piezas del artículo que estén deterioradas o gastadas, ya que de otra forma compromete la funcionalidad y la seguridad.
- Sólo se permite el uso del artículo con el fin para el que se creó.
- Tras el uso del artículo, no toque las piezas metálicas de éste, especialmente los brazos de los pedales, ya que se calientan con el uso.

### **¡Avisos de precaución para las pilas!**

- Saque las pilas si están gastadas o si el artículo no se va a emplear durante un periodo de tiempo prolongado.
- No emplee pilas de tipos y marcas diferentes, no mezcle pilas nuevas y usadas, ni pilas con capacidad diferente, ya que podrían derramarse y provocar daños.
- Respete la polaridad (+/-) cuando las coloque.
- Sustituya todas las pilas al mismo tiempo y elimine las pilas viejas conforme a las ordenanzas.

- ¡Advertencia! Las pilas no deben cargarse ni reactivarse con otros medios, desmontarse, tirarse al fuego ni ponerse en cortocircuito.
- Guarde las pilas siempre fuera del alcance de los niños.
- ¡No emplee pilas recargables!
- No está permitido a los niños realizar la limpieza ni el mantenimiento de usuario sin vigilancia.
- Limpie los contactos de las pilas y el aparato cuando sea necesario y antes de colocarlas.
- No exponga las pilas a condiciones extremas (p. ej., radiadores o radiación solar directa). De lo contrario existe peligro de que se derramen.
- Tragarse las pilas puede conllevar peligro de muerte. Guarde por ello las pilas en un lugar inaccesible para los niños pequeños. Si alguien se tragara una pila, deberá solicitarse asistencia médica de inmediato.

### **¡Peligro!**

- Manipule las pilas dañadas o derramadas con sumo cuidado y elimínelas inmediatamente conforme a las ordenanzas. Use guantes cuando lo haga.



- Lave con agua y jabón las partes que hayan entrado en contacto con el ácido de las pilas. Si el ácido de las pilas entrara en contacto con los ojos, ¡enjuáguelos con agua y consulte a un médico de inmediato para su tratamiento!
- Los bornes de conexión no deben ponerse en cortocircuito.

## Montaje

### Montaje del artículo

1. Elimine el material de embalaje.
2. Despliegue ambas patas hasta que se oiga el encasquillamiento de las clavijas de seguridad (Imagen B).
3. Coloque el artículo ante sí y monte el tornillo de resistencia.
4. Gire el tornillo de resistencia hacia la derecha para aumentar la resistencia y hacia la izquierda para reducirla (Fig. C).

**Aviso:** Para su ajuste, en el tornillo de resistencia hallará los signos + y -. El signo + significa aumentar la resistencia y el - reducirla.

### Plegar el artículo (Imagen D)

1. Gire el artículo hasta tenerlo de lado.
2. Tire de la anilla en las patas para soltar el pasador de seguridad y repliegue sucesivamente las patas hacia el interior.

### Ajuste de la correa del pedal (fig. E)

Las correas están premontadas en los pedales y se pueden ajustar según tres anchos diferentes.

**Nota:** Para ello, necesitará un destornillador adecuado.

1. Afloje los dos tornillos con un destornillador adecuado y quítelos del pedal y del extremo de la correa.
2. Elija los orificios con el ancho deseado en el extremo de la correa e introduzca los dos tornillos en los orificios del extremo de la correa y de los pedales.

3. Apriete los tornillos con el destornillador. Ajuste el ancho de ambas correas.

## Cambiar las pilas

**¡ATENCIÓN! Tenga en cuenta las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos.**

### ¡Peligro!

En el artículo hay una pila LR44. Si la pila no funcionara, cámbiela.

1. Levante la pantalla lateralmente y sáquela con cuidado (Imagen F). Hallará la pila en la parte posterior de la pantalla.
2. Saque la pila vacía deslizándola con cuidado y cámbiela por una nueva (Imagen G).

**Aviso:** Tenga en cuenta que la pila se halle completamente en su soporte.

3. Coloque otra vez las conexiones del cable y la pantalla en la carcasa.

**Aviso:** Tenga cuidado de que la pantalla quede de nuevo bien colocada en la carcasa.

## Indicaciones de entrenamiento

Los ejercicios que se exponen a continuación constituyen sólo una selección. Encontrará más ejercicios en la correspondiente bibliografía especializada.

- Caliente correctamente antes de cada sesión de entrenamiento.
- No entrene si está enfermo o no se encuentra bien.
- Si es posible, haga que la primera vez un fisioterapeuta experimentado le explique la correcta realización de los ejercicios.
- Realice los ejercicios siempre y cuando se encuentre bien o, en su caso, únicamente mientras pueda realizarlos correctamente.
- Lleve puestos ropa y calzado deportivos cómodos.
- Determine usted mismo la frecuencia e intensidad de los ejercicios. Empiece lentamente con 10 minutos 2 o 3 veces por semana y aumente la frecuencia y la intensidad de los ejercicios paulatinamente. La realización frecuente y regular de los ejercicios hará que se sienta más sano y en forma.



### **¡Atención! ¡Evite realizar un entrenamiento excesivo!**

- Cuando empiece a entrenar basta con realizar entre 2-3 minutos cada ejercicio. Si entrena a diario puede aumentar la duración a 5-10 minutos después de una semana aproximadamente. Sin embargo, el tiempo de entrenamiento máximo no debe superar 1 hora.
- Realice pausas de una duración suficiente entre los ejercicios y beba suficiente líquido.



### **¡Atención!**

**Si siente algún tipo de malestar o molestias, interrumpa de inmediato los ejercicios y consulte a un médico.**

## **Calentamiento**

Tómese el tiempo suficiente para calentar antes de cada entrenamiento. A continuación le describiremos algunos ejercicios sencillos. Debería repetir cada ejercicio entre 2 y 3 veces.

### **Calentamiento de la musculatura de la nuca y el cuello**

1. Gire la cabeza lentamente hacia la izquierda y hacia la derecha.
2. Repita este movimiento 4 o 5 veces.
3. A continuación, realice movimientos circulares con la cabeza, primero en una dirección y después en la otra.

### **Calentamiento de los brazos y los hombros**

1. Realice movimientos circulares con ambos hombros hacia delante.
2. Cambie de dirección después de un minuto.
3. Después, acerque los hombros hacia las orejas y déjelos caer de nuevo.
4. Realice círculos con el brazo izquierdo y el derecho alternativamente hacia delante y, transcurrido aprox. 1 minuto, hacia atrás.

**Importante: ¡No se olvide en ningún momento de respirar con tranquilidad!**

## **Calentamiento de la musculatura de las piernas**

1. Colóquese sobre una pierna y levante la otra con la rodilla flexionada aprox. 20 cm del suelo.
2. Realice círculos con el pie levantado en una dirección y cambie de dirección transcurridos algunos segundos.
3. Cambie de pierna y repita este ejercicio.
4. Levante las piernas sucesivamente y muévase algunos pasos sin moverse del sitio. Tenga cuidado de levantar las piernas sólo de forma que pueda mantener bien el equilibrio.

## **Uso**

Coloque el artículo para el entrenamiento delante de usted. Comience con un entrenamiento y resistencia leves. Para ello, libere el tornillo de resistencia. Cuanto más apriete el tornillo de resistencia, más difícil es girar los pedales. Comience el entrenamiento en la fase de calentamiento con movimientos suaves y una baja resistencia. Después de unos 5 - 10 minutos, aumente el ritmo y la resistencia. Al finalizar el entrenamiento, disminuya los movimientos y la resistencia. Después del entrenamiento, realice ejercicios de estiramiento para la musculatura correspondiente.

### **Entrenamiento de las piernas (Imagen H)**

Para realizar este ejercicio, debe colocar la silla delante del artículo de manera tal, que al introducir los pies, las articulaciones de las rodillas queden y permanezcan levemente dobladas. Preste atención a sentarse libremente en la silla y no apoyarse en el respaldo.

1. Coloque el artículo sobre un suelo plano, firme y no resbaladizo, y siéntese en una silla de manera relajada y derecho, con la espalda recta delante del artículo.

**Aviso:** Preste atención a que la silla sea firme y cómoda.

2. Coloque los pies en los pedales de manera tal, que el peso recaiga sobre el centro de la planta del pie.

3. Dirija la pelvis hacia adelante y tense los músculos abdominales. Mantenga la tensión en los músculos abdominales durante todo el ejercicio.
4. Mantenga el torso derecho y apriete los omóplatos hacia la columna vertebral. La cabeza es una extensión de la columna.
5. Haga girar los pedales con los pies y evite movimientos hacia adentro y hacia afuera.

## Entrenamiento de los brazos (Imagen I)

Durante este ejercicio, el artículo debe estar colocado de manera tal, que los movimientos permanezcan a la altura del esternón, por debajo de las articulaciones de los hombros. Preste atención a que mientras estira los brazos, los codos queden levemente doblados.

1. Coloque el artículo sobre una superficie plana, firme y no resbaladiza (por ejemplo, a la altura de una mesa) y siéntese en una silla de manera relajada y derecho, con la espalda recta delante del artículo.
2. Separe las piernas a la distancia de la cadera sobre el suelo y dirija la pelvis hacia adelante.
3. Tense los músculos abdominales, mantenga el torso derecho y apriete los omóplatos hacia la columna vertebral. Mantenga la tensión en los músculos abdominales durante todo el ejercicio. Los hombros quedan levemente caídos.
4. Coloque la palma de la mano en los pedales de manera tal, que la trabilla quede colocada encima de su mano.
5. Haga girar los pedales con las manos. La cabeza es una extensión de la columna. Tenga cuidado de no estirar demasiado la cabeza.

## Función indicadora de la pantalla

La pantalla tiene diferentes modos de indicación. Pulsando el botón puede conmutar entre ellos:

- SCAN: En este modo se mostrarán de forma alterna los diferentes tipos de indicación.
- TIME: En este modo se mostrará la duración del entrenamiento actual.

- CNT: En este modo se mostrarán las vueltas que se han realizado en el entrenamiento actual.
- CAL: En este modo se mostrarán las calorías que se han quemado en el entrenamiento actual.

**Aviso:** El consumo de calorías es solamente un parámetro aproximado.

- R.P.M.: En este modo se mostrará la velocidad por minuto de las vueltas.

**Aviso:** En caso de que no se utilice, la pantalla se apagará automáticamente pasados aprox. cuatro minutos.

## Poner a cero el valor

Pulse durante unos cuatro segundos el botón para poner a cero el valor.

## Estiramiento

Tómese el tiempo suficiente para estirar después de cada entrenamiento. A continuación le describiremos un sencillo ejercicio para ello. Tras el entrenamiento estire 1 veces durante 10-15 segundos por cada lado.

## Musculatura de la nuca

1. Póngase de pie relajado. Tire de la cabeza suavemente con una mano primero hacia la izquierda y, después, hacia la derecha. Este ejercicio permite estirar los laterales del cuello.

## Brazos y hombros

1. Colóquese erguido con las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Desplace el brazo derecho detrás de la cabeza hasta que la mano derecha se encuentre entre los omóplatos.
3. Coja el codo derecho con la mano izquierda y tire de él hacia atrás.
4. Cambie de lado y repita el ejercicio.

## Musculatura de las piernas

1. Colóquese recto y levante un pie del suelo.
2. Gírelo lentamente, primero en una dirección y después en la otra.
3. Cambie de pie después de un rato.

**Importante: Tenga cuidado de que los muslos permanezcan paralelos. La pelvis se desplace hacia delante y el tronco permanece recto.**

## Almacenamiento, limpieza

Para guardar el producto, pliegue las patas tal y como se describe en el apartado „plegar el artículo“. Guarde el artículo en un lugar seco. Piezas con tendencia al desgaste: Si el artículo no ofrece resistencia en el pedal, significa que la cadena está gastada. Se debe cambiar el artículo.

Limpie el artículo con un paño húmedo y con un producto suave de limpieza.

¡Atención! No permita que entre humedad en la pantalla.

## Indicaciones para la eliminación



Este símbolo indica que el dispositivo está sujeto a la Directiva 2012/19/UE.

Esta directiva especifica que este dispositivo no puede ser eliminado con la

basura doméstica normal al final de su vida útil, sino que debe ser entregado en puntos de recogida, centros de reciclaje o empresas eliminadoras de basura especialmente habilitados al efecto. Proteja el medio ambiente y elimine los productos correctamente.

No deseche las pilas/acumuladores con la basura doméstica. Pueden contener metales pesados y deben ser tratados como residuos especiales. Los símbolos químicos de los metales pesados son estos: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = plomo. Por ello, elimine las pilas/acumuladores en un punto de recogida comunitario.



En su administración local o municipal podrán informarle sobre otras posibilidades de eliminación del artículo usado.

No deje material de embalaje, como bolsas de plástico, en manos de niños. Guarde el material de embalaje en un lugar inaccesible para éstos.



Al separar los residuos, tenga en cuenta la marcación de los materiales de embalaje, que se indica con abreviaturas (a) y números (b) que significan lo siguiente: 1-7: plásticos / 20-22: papel y cartón / 80-98: materiales compuestos.

El artículo y su material de embalaje son reciclables, deséchelos separados para un mejor tratamiento de los residuos.

El logo «Triman» solo se aplica en Francia.

## Indicaciones relativas a la garantía y la gestión de servicios

El artículo ha sido fabricado con gran esmero y sometido a controles constantes. Para el mismo, DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH ofrece a los clientes finales particulares una garantía de tres años a contar desde la fecha de compra (periodo de garantía) con arreglo a las condiciones que se exponen a continuación. La garantía tiene validez únicamente para fallos del material y fabricación. La garantía no cubre las piezas sometidas a un desgaste normal, las cuales se consideran piezas de desgaste (p. ej., pilas) así como tampoco piezas frágiles como, p. ej., interruptores, baterías o piezas fabricadas en vidrio o cristal.

Se excluyen derechos derivados de esta garantía, si se ha realizado un uso incorrecto o abusivo del artículo o que no se encuentre dentro del marco del uso o ámbito de uso previstos o si no se ha observado lo recogido en el manual de instrucciones, a no ser que el cliente final demuestre que existen fallos del material o fabricación no derivados de una de las circunstancias expuestas anteriormente.

Las demandas derivadas de la garantía sólo podrán presentarse dentro del periodo de garantía exhibiendo el comprobante de compra original. Le rogamos, por ello, que conserve el comprobante de compra original. El periodo de garantía no se verá prolongado por ningún tipo de reparación realizada con motivo de la garantía, la garantía legal o como gesto de buena voluntad. Esto se aplica también a las piezas sustituidas o reparadas.

Por favor, dirija sus quejas primero a la línea telefónica del servicio de atención al cliente que se indica a continuación o póngase en contacto con nosotros por correo electrónico. Si el caso está cubierto por la garantía, a nuestra elección, repararemos o cambiaremos gratuitamente el artículo o le restituiremos el precio de compra del mismo. De la garantía no se derivan otros derechos.

Esta garantía no limitará sus derechos legales, especialmente los derechos de garantía frente al vendedor correspondiente.

IAN: 409125\_2207

**ES** Servicio España

Tel.: 900 984 989

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

Hjertelig tillykke!

Du har valgt at købe et kvalitetsprodukt. Lær produktet at kende, inden du tager det i brug første gang.



### Det gør du ved at læse nedenstående betjeningsvejledning omhyggeligt.

Brug kun produktet som beskrevet og til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne betjeningsvejledning et sikkert sted. Udlever også alle dokumenter, hvis produktet videregives til en tredjepart.

## Leveringsomfang (afb. A)

1 x bevægelsestræner med modstandsskrue og display (inklusive batteri (1 x 1,5V === LR44))  
1 x betjeningsvejledning

## Tekniske data

Mål: ca. 37 x 48 x 30 cm (b x h x d)

Vægt: ca. 2,4 kg

Materiale: kunststof, stål



Maks. brugervægt: 100 kg

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

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

=== Symbol for jævnspænding



Fremstillingsdato (måned/år):  
01/2023



Hermed erklærer Delta-Sport Handelskontor GmbH, at denne artikel er i overensstemmelse med følgende grundlæggende krav og de øvrige gældende bestemmelser:

2014/30/EU - EMC-direktiv

2011/65/EU - RoHS-direktiv

## Tilsigtet brug

Træningsudstyret er ikke tænkt til kommerciel brug. Produktet er udviklet til privat brug. Udstyret giver mulighed for at træne arme og ben. Artiklen er udstyret med en modstandsskrue til at øge og opretholde mobiliteten. Et integreret display viser træningsfremskridtet.

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



## Sikkerhedsoplysninger

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

- Bevægelsestræner er ikke egnet til terapeutiske formål.
- Sid afslappet og oprejst med lige ryg under øvelserne.
- Udskift defekte dele på bevægelsestræner omgående og brug den ikke før den er repareret.
- Vær opmærksom på, at der er mulighed for sundhedsskader ved overdreven træning.
- Stil bevægelsestræner op på en vandret, plan overflade.
- Brug et skridsikkert underlag på glatte overflader.
- Vær opmærksom på slitage af dele. Er der ikke længere pedalmodstand, er drivremmen slidt og bevægelsestræner skal udskiftes.

- Der skal være et friareal på ca. 0,6 meter omkring trænings-rådet (afb. H, I).
- Dette træningsudstyr kan bruges af børn fra 14 år og derover såvel som personer med nedsatte fysiske, senso-ri-ske eller mentale evner eller manglende erfaring og viden, hvis de er under opsyn eller får instruktion i sikker brug af træ-ningsudstyret og kan forstå de deraf følgende farer. Børn må ikke lege med trænings-udsty-ret. Rengøring og vedligehol-delse må ikke udføres af børn uden opsyn.

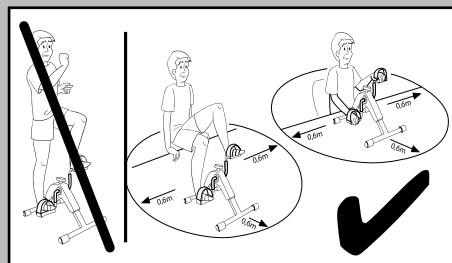
### ⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagen uden opsyn. Der er fare for kvælning.
- Bevægelsestræner er ikke legetøj. Sørg for, at personer, især børn, ikke stiller sig op på bevægelsestræner eller trækker sig op i den. Bevægelsestræner kan vælte.
- Bevægelsestræner er ikke desi-gnet til at bære hele krop-svægten.
- Børn bør kun bruge bevægel-se-stræner under opsyn.

- Få rådgivning af din læge, før du begynder at bruge be-væ-gelsestræner eller hvis der fore-kommer ubehag.

### ⚠ Fare for skader!

- Stil dig ikke med hele krop-svægten på mobilitetstræne-ren. Den må kun bruges som bes-krevet i brugsanvisningen.



- Sørg for den korrekte stabilitet, før mobilitetstræneren tages i brug!
- Stil bevægelsestræner på en plan overflade.
- Pas godt på fingrene, når be-vægelsestræner klappes sam-men og klappes ud. Der er fare for skader ved klemning.
- Sørg for, at bevægelsestræner er fuldt spændt ud, før den tages i brug.
- Kontrollér bevægelsestræner for skader eller slid før hver brug. Udskift beskadigede eller slidte dele på den omgående, fordi funktion og sikkerhed ellers kan forringes.

- Bevægelsestræner må kun bruges til det tiltænkte formål.
- Rør ikke ved bevægelsestræners metaldele efter brugen, især ikke pedalarmene, da de bliver varme ved brug.

### **Advarsel om batterier!**

- Fjern batterierne, når de er brugt op, eller artiklen ikke er i brug i længere tid.
- Brug aldrig forskellige batterityper, -mærker, ingen nye og brugte batterier sammen eller nogle med forskellige kapaciteter, da disse kan lække og forårsage skade.
- Vær opmærksom på polariteten (+/-), når de lægges i.
- Udskift alle batterier samtidigt og bortskaf de gamle batterier korrekt.
- Advarsel! Batterier må ikke oplades eller genaktiveres med andre midler, skilles ad, kastes i ild eller kortsluttes.
- Opbevar batterierne utilgængeligt for børn.
- Brug ikke genopladelige batterier!
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke foretages af børn uden de er under opsyn.

- Rengør ved behov batteriernes og apparatets kontakter før ilægning.
- Udsæt ikke batterierne for ekstreme forhold (f.eks. radiatorer eller direkte sollys). Der er i givet fald øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige, hvis de sluges. Derfor skal batterierne opbevares utilgængeligt for små børn. Hvis et batteri sluges, skal der søges lægehjælp med det samme.

### **Fare!**

- Vær yderst forsigtig med et beskadiget eller lækkende batteri og bortskaf et sådant korrekt med det samme. Brug handsker til det.
- Hvis man kommer i kontakt med batterisyre, vask det berørte område med sæbe og vand. Hvis syren kommer i øjet, skylles det med vand og der søges lægehjælp med det samme!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

## **Montering**

### **Bevægelsestræner sættes sammen**

1. Fjern emballagematerialet.
2. Klap de to ben ud fra hinanden, indtil der høres et hørbart klik, når sikkerhedsstifterne låser sig fast (afb. B).



3. Stil artiklen foran dig, og isæt modstandsskruen.
4. Drej modstandsskruen til højre for at øge modstanden og til venstre for at mindske modstanden (fig. C).

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

## Bevægelsestræner klappes sammen (afb. D)

1. Læg bevægelsestræner om på siden.
2. Træk i låseringen på hvert ben for at løsne sikkerhedsstiften, og klap benene ind mod hinanden.

## Indstilling af pedalløkken (afb. E)

Pedalstropperne er formonteret på pedalerne. Du har mulighed for at indstille stropperne i tre vidder.

**Bemærk:** Der skal bruges en passende skrue-trækker til det.

1. Løsn de to skruer med en passende skrue-trækker og tag dem af pedalen og stroppe-ns ende.
2. Vælg huller i stroppe-ns ende efter den ønskede vidde og sæt de to skruer i hullerne på stroppe-ns ende og pedalen.
3. Spænd skrue-erne med en passende skrue-trækker. Indstil vidden på begge pedalstropper.

## Batteriet udskiftes

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



**Fare!**

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

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

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

3. Sæt kabelforbindelserne og displayet tilbage i huset igen.

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

## Træningsoplysninger

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

- Varm op godt op før hver træning.
- Træn ikke, hvis du føler dig syg eller utilpas.
- Få så vidt muligt en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang.
- Udfør kun øvelserne så længe du føler dig godt tilpas, eller så længe du kan udføre øvelserne korrekt.
- Bær bekvemt sportstøj og sneakers.
- Bestem selv hyppigheden og intensiteten af øvelserne. Start langsomt med 2 til 3 gange om ugen, hver af 10 minutters varighed og øg gradvist hyppigheden og intensiteten af øvelserne. Jo oftere og mere regelmæssigt du laver øvelserne, jo mere fit og veltilpas følerdu dig.

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

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

### **OBS!**

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

## Opvarmning

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

### Opvarmning af hals- og nakke-musklerne

1. Drej langsomt hovedet til venstre og til højre.
2. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.

3. Lav langsomme cirkelbevægelser med hovedet, først i den ene retning og derefter i den anden retning.

### Opvarmning af arme og skuldre

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

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

### Opvarmning af benmusklerne

1. Stå på det ene ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm op fra gulvet.
2. Lav så cirkelbevægelser med den løftede fod i en retning og skift retning efter et par sekunder.
3. Skift derefter over til det andet ben og gentag denne øvelse.
4. Løft benene efter hinanden og gå et par skridt på stedet. Sørg for, kun at løfte benene så langt, at du godt kan holde balancen.

## Brug

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

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

Efter træningen skal der udføres strækøvelser for de tilsvarende muskler.

### Bentræning (afb. H)

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

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

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

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

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

### Armtræning (afb. I)

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

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

### Visningsfunktion på display

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

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

- CAL: I denne tilstand vises kalorieforbruget for den aktuelle træning.

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

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

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

## Værdien sættes på nul

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

## Strækning

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

### Nakkemuskler

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

### Arme og skuldre

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

### Benmusklerne

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

**Vigtigt: Sørg for, at lårene bliver ved med at være parallelle med hinanden.**

**Bækkenet skubbes fremad, overkroppen bliver ved med at være oprejst.**

## Opbevaring, rengøring

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

Rengør bevægelsestræner med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel.

OBS! Lad ikke fugt trænge ind i displayet.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse



Symbolet ved siden af angiver, at denne enhed er omfattet af direktiv 2012/19/EU. Dette direktiv fastslår, at man ved slutningen af denne enheds levetid ikke

må bortskaffe den sammen med det normale husholdningsaffald, men skal aflevere den hos specielt udstyrede indsamlingssteder, på genbrugspladser eller til affaldshåndteringsvirksomheder. Skån miljøet og bortskaf sagkyndigt.

Batterier, genopladelige eller ej, må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffaldet. De kan indeholde giftige tungmetaller, og er derfor underlagt den samme håndtering som farlig affald. Tungmetallernes kemiske symboler er som følger: Cd = cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly. Indlever derfor de brugte batterier, genopladelige eller ej, på en af de kommunale genbrugsstationer.



Yderligere informationer om bortskaffelse af det udtjente apparat kan indhentes hos kommunen. Bortskaf apparatet og emballagen på en miljøvenlig måde.

Opbevar emballagematerialer (som f.eks. folieposer) utilgængeligt for børn.



Vær opmærksom på emballagematerialernes mærkning under affaldssorteringen. Disse er markeret med forkortelser

(a) og tal (b), der har følgende betydning:

1-7: Kunststoffer / 20-22: Papir og pap / 80-98: Kompositmaterialer.

Produktet og emballagematerialerne kan genbruges, hvorfor du bedes bortskaffe dem separat for at opnå en bedre affaldshåndtering.

Triman-logoet er kun gældende for Frankrig.

## Oplysninger om garanti og servicehåndtering

Varen er fremstillet med største omhu og under løbende kontrol. DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH yder private slutkunder tre års garanti på varen fra købsdato (Garantifrist) i henhold til følgende bestemmelser. Garantien gælder kun for materiale- og fremstillingsfejl. Garantien omfatter ikke dele, der er udsat for normal slid og derfor skal betragtes som sliddele (f.eks. batterier) og ikke skrøbelige dele, f.eks. kontakter, genopladelige batterier eller dele, der er fremstillet af glas.

Garantien kan ikke gøres gældende, hvis varen er blevet anvendt ukorrekt eller uagtsomt eller til andre formål end det tilsigtede eller i det tilsigtede omfang. Garantien bortfalder ligeledes ved manglende overholdelse af anvisningerne i betjeningsvejledningen. Kunden skal kunne påvise, at der er tale om materiale- eller fremstillingsfejl og ikke fejl som følge af ovenstående omstændigheder.

Garantien kan kun gøres gældende i garanti-perioden mod fremvisning af original kvittering. Gem derfor den originale kvittering. Garantiperioden forlænges ikke i tilfælde af reparation i henhold til garantien, den lovpligtige garanti eller pr. kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

I tilfælde af klager er det muligt at kontakte nedenstående servicelinje eller kontakte os pr. e-mail. Ved garantisager vil vi efter eget skøn reparere varen uden beregning, ombytte varen eller refundere købsprisen. Der er ingen yderligere rettigheder under garantien.

Dine lovmæssige rettigheder, herunder navnlig garantikrav over for sælger, indskrænkes ikke som følge af denne garanti.

IAN: 409125\_2207

**DK** Service Danmark  
Tel.: 32 710005  
E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)

Congratulazioni!


Avete acquistato un articolo di alta qualità. Consigliamo di familiarizzare con l'articolo prima di cominciare ad utilizzarlo.



**Leggere attentamente le seguenti istruzioni operative.**

Utilizzare l'articolo solo nel modo descritto e per gli ambiti di applicazione indicati. Conservare accuratamente queste istruzioni operative. In caso di trasferimento dell'articolo a terzi, consegnare tutti i documenti insieme all'articolo.

## Contenuto della confezione (imm. A)

1 x pedaliera per gambe e braccia con vite di resistenza e display (compresa batteria (1 x 1,5V  LR44))

1 x istruzioni operative

## Dati tecnici

Misure: ca. 37 x 48 x 30 cm (l x A x P)

Peso: circa 2,4 kg

Materiale: plastica, acciaio



Peso utente max. 100 kg

Classe di attrezzi: HC (per l'impiego in ambienti domestici privati, esattezza C) / non adatto al training terapeutico Attrezzo per il training indipendente dal numero di giri; Dispositivo di allenamento indipendente dalla velocità.

**AVVERTENZA!** Questa attrezzatura fissa per il training non è adatta a scopi con alta precisione.

 Simbolo di corrente continua



Data di produzione (mese/anno):  
01/2023



Con la presente Delta-Sport Handl-skontor GmbH dichiara che questo articolo è conforme ai seguenti requisiti di

base e alle altre disposizioni vigenti:

2014/30/UE - Direttiva EMC

2011/65/UE - Direttiva RoHS

## Utilizzo consono

L'articolo non è destinato all'utilizzo commerciale. L'articolo è destinato all'uso privato. L'articolo permette di allenare le braccia e le gambe.

È dotato di una vite di resistenza per l'aumento e il mantenimento della mobilità. Un display integrato indica l'avanzamento dell'allenamento. Grazie alle gambe mobili l'attrezzo per allenare la mobilità è facile da mettere via e da rimontare.



## Avvertenze di sicurezza

**Importante: leggere attentamente le presenti istruzioni che è assolutamente necessario conservare!**

- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Mentre si svolgono gli esercizi stare seduti rilassati e con la schiena dritta.
- Sostituire immediatamente i pezzi difettosi dell'articolo e non utilizzarlo più fino a riparazione avvenuta.
- Osservare che in caso di training non consono o eccessivo si possono subire danni alla salute.
- Poggiare l'articolo su una superficie orizzontale e piana.
- In caso di superfici lisce utilizzare uno strato di materiale antiscivolo.
- Fare attenzione all'usura dei pezzi. Qualora l'articolo non dovesse più avere resistenza

alla pedalata, il nastro di trasmissione è usurato e l'articolo deve essere sostituito.

- Attorno al luogo in cui ci si allena ci deve essere circa 0,6 metro di spazio libero (imm. H, I).
- Questo attrezzo può essere utilizzato dagli adolescenti a partire da 14 anni di età nonché da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate, oppure con scarsa esperienza e conoscenza, qualora esse siano sorvegliate oppure siano state istruite sull'utilizzo sicuro dell'attrezzo, e siano in grado di comprendere i rischi che possono derivare dall'utilizzo. I bambini non possono giocare con l'attrezzo. La pulizia e la manutenzione che spetta all'utente non possono essere condotte dai bambini non sorvegliati.

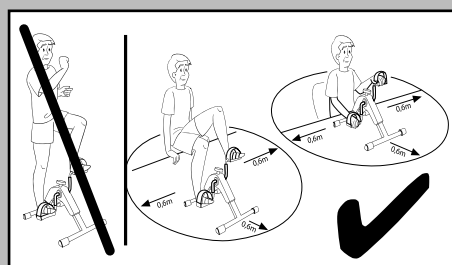
### **⚠ Pericolo di morte!**

- Non lasciare mai i bambini incustoditi con il materiale della confezione. Pericolo di soffocamento.
- L'articolo non è un giocattolo! Assicurarsi che le persone, in particolare i bambini, non salgano sull'articolo o lo usino per sollevarsi. L'articolo può cadere.

- L'articolo non è concepito per sorreggere l'intero peso corporeo.
- I bambini possono utilizzare l'articolo solo se sorvegliati.
- Consultare il proprio medico prima di iniziare ad utilizzare l'articolo oppure in caso di malessere.

### **⚠ Pericolo di riportare lesioni!**

- Non caricare l'intero proprio peso corporeo sull'articolo. Esso può essere utilizzato solo come descritto nelle istruzioni.



- Prima di utilizzare l'articolo verificarne la corretta stabilità!
- Poggiare l'articolo su una superficie piana.
- Quando si aprono e richiudono le gambe, fare particolare attenzione alle dita, altrimenti si corre il rischio di riportare ferite da schiacciamento.
- Prima di utilizzare l'articolo assicurarsi che esso sia completamente aperto.

- Prima di ogni utilizzo dell'articolo verificare che esso non presenti danni o segni di usura. Sostituire immediatamente le parti danneggiate o usurate dell'articolo, altrimenti la sua funzionalità e sicurezza potrebbero essere compromesse.
- L'articolo può essere utilizzato solo allo scopo previsto.
- Dopo l'utilizzo non toccare le parti metalliche dell'articolo, in particolare le aste dei pedali, poiché esse si riscaldano durante l'utilizzo.

### **Avvertenze sulle batterie!**

- Togliere le batterie una volta scariche oppure se non si utilizza l'articolo per lungo tempo.
- Non utilizzare batterie di tipo diverso o di marca diversa, né utilizzare assieme batterie nuove e scariche oppure batterie con capacità differente, poiché da esse potrebbe fuoriuscire del liquido e causare quindi dei danni.
- Quando si inseriscono le batterie, osservare la polarità (+/-).
- Sostituire contemporaneamente tutte le batterie e smaltire le batterie scariche nel rispetto delle normative.
- Attenzione! Le batterie non devono essere caricate né riattivate in altro modo, smontate, gettate nel fuoco oppure collegate in corto circuito.
- Conservare le batterie sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- La pulizia e la manutenzione dell'utente non possono essere condotte dai bambini non sorvegliati.
- Se necessario e prima di inserire le batterie, pulire i contatti delle batterie e delle apparecchiature.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme (ad es. termosifoni o radiazione solare diretta). Altrimenti sussiste un pericolo maggiore che fuoriesca del liquido.
- Se inghiottite, le batterie possono causare la morte. Conservare quindi le batterie in un luogo non raggiungibile per i bambini piccoli.

In caso di ingestione di una batteria è necessario sottoporsi subito a cure mediche.

## Pericolo!

- Maneggiare con estrema cautela una batteria danneggiata o dalla quale è fuoriuscito del liquido, e smaltirla come previsto dalle normative. Indossare dei guanti durante l'operazione.
- Se si dovesse venire a contatto con l'acido delle batterie, lavare la parte interessata con acqua e sapone. Se l'acido delle batterie dovesse venire a contatto con gli occhi, lavarli con acqua e affidarsi quanto prima a delle cure mediche!
- I morsetti di collegamento non devono essere collegati in corto circuito.

## Montaggio

### Montare l'articolo

1. Togliere il materiale della confezione.
2. Aprire le due gambe divaricandole, fino a quando si sente che i perni di sicurezza si sono incastrati (imm. B).
3. Posizionare l'articolo davanti a sé e regolare la vite di resistenza.
4. Girare la vite di resistenza verso destra per aumentare la resistenza e verso sinistra per ridurla (fig. C).

**Avvertenza:** sulla vite di resistenza sono riportati, ai fini della regolazione della resistenza, i simboli + e -. Il simbolo + indica l'aumento, e il simbolo - la riduzione della resistenza.

### Richiudere l'articolo (imm. D)

1. Girare l'articolo su un lato.
2. Tirare uno degli anelli delle gambe di supporto per sbloccare il perno di sicurezza e spingere le gambe una dopo l'altra verso l'interno.

### Regolare i cappi dei pedali (imm. E)

I cappi dei pedali sono già montati ai pedali. È possibile regolare i cappi a tre ampiezze diverse.

**Avvertenza:** per fare ciò è necessario utilizzare un adeguato cacciavite.

1. Allentare le due viti con un adeguato cacciavite e toglierle dai pedali e dalla estremità dei cappi.
2. Scegliere i fori dell'estremità dei cappi per l'ampiezza desiderata e inserire le due viti nei fori nell'estremità dei cappi e dei pedali.
3. Serrare le viti con il cacciavite adeguato. Regolare l'ampiezza su entrambi i pedali.

### Sostituire la batteria

**ATTENZIONE! Seguire le seguenti istruzioni per evitare danni meccanici ed elettrici.**

#### Pericolo!

Nell'articolo si trova una batteria LR44. Se la batteria non dovesse più funzionare, è possibile sostituirla.

1. Sollevare lateralmente il display ed estrarlo con cautela (imm. F). La batteria si trova nella parte posteriore del display.
2. Togliere con cautela la batteria scarica dall'alloggiamento e sostituirla con una batteria nuova (imm. G).

**Avvertenza:** assicurarsi che la batteria sia completamente inserita nell'alloggiamento.

3. Inserire nuovamente il cavo di collegamento e il display nella struttura.

**Avvertenza:** assicurarsi che il display sia di nuovo inserito correttamente nella struttura.

### Avvertenze per il training

I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.



- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Determinare da sé la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con 2-3 sessioni la settimana da 10 minuti ciascuna e aumentare progressivamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Tanto più spesso e regolarmente si svolgono gli esercizi, quanto più in forma e meglio vi sentirete.

### **Attenzione! Evitare di allenarsi con un'intensità eccessiva.**

- Quando si inizia ad allenarsi, sono sufficienti 2-3 minuti per ciascun esercizio. In caso di training quotidiano, dopo una settimana è possibile incrementare la durata fino a 5-10 minuti. La durata massima del training non deve comunque superare 1 ora.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.

### **Attenzione!**

**In caso di disturbi o di malessere interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**

## **Riscaldarsi**

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

## **Riscaldamento della muscolatura del collo e della nuca**

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra.
2. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.

3. Poi muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

## **Riscaldamento di braccia e spalle**

1. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente.
2. Cambiare direzione dopo un minuto.
3. Poi sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo 1 minuto all'indietro.

**Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!**

## **Riscaldamento della muscolatura delle gambe**

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Muovere lentamente il piede sollevato compiendo un movimento circolare in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

## **Impiego**

Mettere davanti a sé l'articolo per il training. Iniziare con un allenamento leggero con bassa resistenza, allentando l'apposita vite. Tanto più serrata è la vite che regola la resistenza, quanto più difficile sarà girare i pedali. Iniziare l'allenamento nella fase di riscaldamento con movimenti lenti e una bassa resistenza. Dopo circa 5-10 minuti aumentare la velocità e la resistenza. Alla fine dell'allenamento ridurre nuovamente i propri movimenti e la resistenza. Dopo l'allenamento fare degli esercizi di stretching per i relativi muscoli.

## Allenamento per le gambe (imm. H)

In questo esercizio la sedia deve essere davanti all'articolo, in modo che durante la fase di distensione le ginocchia siano o rimangano sempre leggermente piegate.

Fare attenzione a sedersi a schiena dritta sulla sedia e a non appoggiarsi all'indietro.

1. Poggiare l'articolo su una superficie piana, stabile e antiscivolo, e sedersi su una sedia davanti all'articolo, assumendo una posizione sciolta con la schiena dritta.

**Avvertenza:** assicurarsi che la sedia sia stabile e comoda.

2. Mettere i piedi sui pedali in modo che essi poggino al centro delle piante.

3. Orientare il bacino in avanti e tendere la muscolatura dell'addome. Durante l'esercizio mantenere sempre in tensione la muscolatura dell'addome.

4. Tenere il busto eretto e spostare le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è in linea con la colonna vertebrale.

5. "Andare in bicicletta" con i piedi ed evitare di compiere movimenti laterali verso l'interno e l'esterno.

## Allenamento per le braccia (imm. I)

In questo esercizio l'articolo deve essere posizionato in modo che il movimento si svolga all'altezza dello sterno, al di sotto delle articolazioni delle spalle.

Fare attenzione a tenere leggermente piegati i gomiti durante la distensione.

1. Mettere l'articolo davanti a sé su una superficie piana, stabile e antiscivolo (ad es. all'altezza di un tavolo) e sedersi su una sedia assumendo una posizione sciolta ed eretta, con la schiena dritta.

2. Mettere i piedi sul pavimento alla larghezza delle anche e orientare il bacino in avanti.

3. Tendere la muscolatura addominale, portare il busto in posizione eretta e spostare le scapole verso la colonna vertebrale. Durante tutto l'esercizio tenere sempre in tensione la muscolatura dell'addome. Le spalle rimangono abbassate.

4. Mettere le palme delle mani sui pedali in modo che i cappi dei pedali si trovino attorno alle mani.

5. "Andare in bicicletta" con le mani. La testa è in linea con la colonna vertebrale. Fare attenzione a non distendere troppo la testa.

## Funzione di visualizzazione del display

Il display ha diverse modalità di visualizzazione, e premendo il pulsante è possibile passare da una modalità all'altra:

- SCAN: in questa modalità vengono visualizzate una dopo l'altra le diverse modalità di visualizzazione.
- TIME: in questa modalità viene visualizzata la durata dell'allenamento attuale.
- CNT: in questa modalità vengono visualizzati i giri compiuti nel corso dell'allenamento attuale.
- CAL: in questa modalità vengono visualizzate le calorie bruciate nel corso dell'allenamento attuale.

**Avvertenza:** il consumo di calorie è un valore guida approssimativo.

- R.P.M.: in questa modalità viene visualizzata la velocità in giri al minuto.

**Avvertenza:** in caso di inutilizzo il display si spegne automaticamente dopo circa quattro minuti.

## Impostare il valore a zero

Tenere premuto il tasto per circa quattro secondi e riportare il valore a 0.

## Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo un semplice esercizio. Dopo il training fare l'esercizio di stretching con 1 serie da 10-15 secondi per lato.

## Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

## Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

## Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

**Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.**

## Conservazione, pulizia

Per la conservazione richiudere le gambe come descritto nella sezione "richiudere l'articolo".

Conservare l'articolo in un luogo asciutto. Pezzi soggetti ad usura: se l'articolo non dovesse più avere alcuna resistenza alla pedalata, il nastro di trasmissione è usurato e l'articolo deve essere sostituito.

Pulire l'articolo con un panno umido e con un detergente non aggressivo.

Attenzione! Evitare che dell'umidità possa penetrare nel display.

## Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi.

L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti.

Il logo Triman è valido solo per la Francia.

## Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La 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 a danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.


Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 409125\_2207

 Assistenza Italia  
Tel.: 800781188  
E-Mail: [deltasport@lidl.it](mailto:deltasport@lidl.it)

Szívvel gratulálunk!


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



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

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

## A csomag tartalma (A ábra)

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

## Műszaki adatok

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

Súly: kb. 2,4 kg

Anyag: műanyag, acél




Felhasználó maximálisan engedélyezett súlya: 100 kg

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

Fordulatszám-funkcióval nem rendelkező edzőgép;

Sebességfüggetlen tréningkészülék.

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

 Egyenfeszültség jele



Gyártási dátum (hónap/év):  
01/2023



A Delta-Sport Handelskontor GmbH jelenti, hogy a termék megfelel az alábbi általános követelményeknek és az

egyéb vonatkozó rendelkezéseknek:

2014/30/EU - Elektromágneses összefehetősegi Irányelv

2011/65/EU - ROHS irányelv

## Rendeltetészerű használat

A termék nem kereskedelmi célú felhasználásra készült. A terméket privát felhasználásra terveztük. Található rajta egy ellenállást szabályozó csavar, amely elősegíti a mozgékonytápot növelését és fenntartását. A beépített kijelzőn követhető az edzés előrehaladása. A lábak összecukásával a mozgékonytápot javító edzőgép könnyen elraktározható és ismét felállítható.



## Biztonsági előírások

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

- A termék terápiás célú felhasználásra nem alkalmas.
- A gyakorlatok végzése közben üljön kényelmesen és egyenes háttal.
- A termék hibás alkatrészeit azonnal cserélje ki, és ne használja a terméket, amíg meg nem lett javítva.
- Vegye figyelembe, hogy a helytelen és túlzott edzés egészségkárosodást okozhat.
- A terméket vízszintes, sík felületre kell állítani.
- Csúszós felületen használjon csúszásgátló alátétet.
- Ügyeljen az alkatrészek elhasználódására. Ha nem érez ellenállást a termék lábpedáljának használatakor, akkor elhasználódott a hajtószalag, és a terméket ki kell cserélni.

- Az edzés helye körül legyen körülbelül 0,6 m szabad terület (H és I ábra).
- 14 évesnél idősebb gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek, illetve azok, akik nem rendelkeznek megfelelő tudással és tapasztalattal, csak felügyelet mellett használhatják a készüléket, illetve csak megfelelő tájékoztatás után, és ha a lehetséges veszélyeket megértik. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel. A tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.

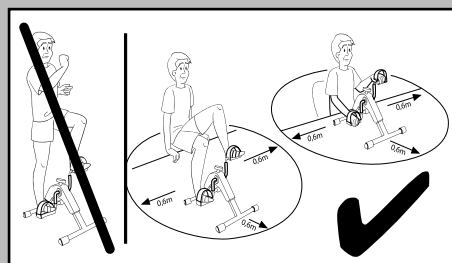
### **! Életveszély!**

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

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

### **! Sérülésveszély!**

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



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

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

### **Az elemmel kapcsolatos figyelmeztetések!**

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

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

### **Veszély!**

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

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

## Összeszerelés

### A termék összeállítása

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

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

### A termék összecsucukása (D ábra)

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

### A pedálszij beállítása (E ábra)

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

**Megjegyzés:** Ehhez megfelelő csavarhúzóra lesz szüksége.

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

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

### Elem cseréje

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



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

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

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

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

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

## Az edzésre vonatkozó megjegyzések

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

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



## **Figyelem! Ne eddzen túl intenzíven!**

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

## **Figyelem!**

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

## **Bemelegítés**

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

### **A nyak- és a tarkóizom bemelegítése**

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

### **A kar- és a vállizom bemelegítése**

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

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

### **A lábizom bemelegítése**

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

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

## **Használat**

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

### **A láb edzése (H ábra)**

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

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

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

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

### **A kar edzése (I ábra)**

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

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

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

## A kijelző funkciói

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

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

**Megjegyzés:** Az elégetett kalóriák száma csak hozzávetőleges referenciaérték.

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

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

## Az értékek lenullázása

Az értékek lenullázásához tartsa körülbelül négy másodpercig lenyomva a gombot.

## Nyújtás

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

## Nyakizom

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

## Kar- és vállizom

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

## Lábizom

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

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

## Tárolás, tisztítás

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

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

## Tudnivalók a hulladékkezelésről



Az oldalsó szimbólum azt jelzi, hogy a készülék a 2012/19/EU irányelv hatálya alá tartozik. Ez az irányelv kimondja, hogy ezt a készüléket a hasznos élettartamának végén nem szabad a normál háztartási hulladékkal együtt ártalmatlanítani, hanem a speciálisan erre a célra kialakított gyűjtőhelyeken, újrahasznosító központokban vagy hulladékfeldolgozóknál kell leadni őket. Óvja a környezetet és ártalmatlanítsa szakszerűen a terméket.

Az elemeket/akkumulátorokat tilos a háztartási hulladékokkal együtt kidobni. Ugyanis mérgező nehézfémeket tartalmazhatnak, ami a különleges hulladékkezeléshez tartozik. A nehézfémek vegyjelei: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom. Ezért a használt elemeket/akkumulátorokat a községi gyűjtőhelyen adja le.



Az elhasználadott készülék ártalmatlanításával kapcsolatos további információkat a települési vagy városi önkormányzattól tudhatja meg. A készüléket és a csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. A csomagolóanyagokat (például fóliatasakokat) tartsa távol a gyermekektől.



A szelektív hulladékgyűjtés során vegye figyelembe a csomagolóanyagokon lévő jelzéseket, ahol a rövidítések (a) és számok (b) jelentése: 1-7: műanyagok / 20-22: papír és karton / 80-98: kötőanyagok. A termékek és a csomagolóanyagok újrahasznosíthatók, ezért a jobb hulladékkezelés érdekében külön gyűjtse ezeket. A Triman logó csak Franciaországban érvényes.

## A garanciával és a szerviz lebonyolításával kapcsolatos útmutató

A termék nagy gondossággal és állandó ellenőrzés mellett készült. A DELTA-SPORT HANDELS-KONTOR GmbH privát végső felhasználóknak a vásárlás dátumától számított három év (garancia időtartama) garanciát ad erre a termékre a következő rendelkezések szerint. A garancia csak anyaghibára és feldolgozási hibára érvényes. A garancia nem terjed ki a szokásos elhasználódásnak kitett, ezért kopó alkatrésznek tekintendő alkatrészekre (pl. elemek), valamint a törékeny alkatrészekre sem, például a kapcsolókra, az akkumulátorokra vagy az üvegből készült alkatrészekre.

Kizárásra kerül a garanciaigény, ha a terméket szakszerűtlenül vagy helytelenül, nem rendeltetésszerűen vagy nem az előírt használati körben használták, vagy figyelmen kívül hagyták a kezelési útmutató előírásait, kivéve, ha a végső felhasználó bizonyítja, hogy olyan anyag- vagy feldolgozási hiba áll fenn, amely nem a fent említett körülmények valamelyikéből ered.

A garanciaigény csak a garancia időtartamán belül, az eredeti pénztári bizonylat bemutatásával érvényesíthető. Ezért kérjük, őrizze meg az eredeti pénztári bizonylatot. A garancia, a törvényes garancia vagy a méltányosság alapján végzett esetleges javítások a garancia időtartamát nem hosszabbítják meg. Ez vonatkozik a kicserélt és javított alkatrészekre is.

Kérjük, hogy reklamáció esetén először az alábbi szervizvonalat hívja, vagy e-mailen keressen minket. Garanciális esetekben a terméket saját döntésünk alapján ingyenesen megjavítjuk, kicseréljük vagy megtérítjük a vételárat. A garanciából további jogok nem következnek.

A jelen garancia nem korlátozza az Ön törvényes jogait, különösen a mindenkorı értékesítıvel szembeni garanciaigényét.

IAN: 409125\_2207

 Szerviz Magyarország  
Tel.: 06800 21225  
E-Mail: [deltasport@idl.hu](mailto:deltasport@idl.hu)

Čestitamo!

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



**V ta namen natančno preberite naslednje navodilo za upravljanje.**

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

## Obseg dobave (sl. A)

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

## Tehnični podatki

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

Teža: pribl. 2,4 kg

Material: plastika, jeklo



Maks. teža uporabnika: 100 kg

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

Od hitrosti neodvisna vadbena naprava.

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

Simbol za enosmerno napetost



Datum izdelave (mesec/leto):

01/2023



Delta-Sport Handelskontor GmbH izjavlja, da je ta izdelek skladen z naslednjimi temeljnimi zahtevami in drugimi ustreznimi določbami:

2014/30/EU - Direktiva EMC

2011/65/EU - Direktiva RoHS

## Namenska uporaba

Izdelek ni namenjen za komercialno uporabo. Izdelek je zasnovan za zasebno uporabo. Opremljen je z vijakom za upor za povečanje in ohranjanje mobilnosti. Vgrajeni zaslon prikazuje napredek pri vadbi. Zložljive noge omogočajo, da napravo pospravite in jo z lahkoto ponovno sestavite.



## Varnostna obvestila

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

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

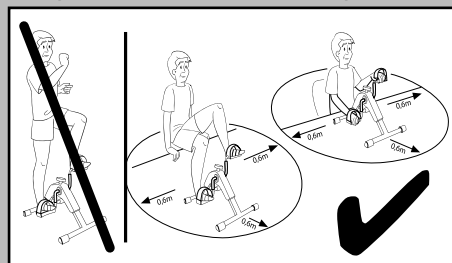
- To napravo lahko uporabljajo otroci od 14. leta dalje in osebe z zmanjšanimi telesnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, kadar so pod nadzorom ali so bili podučeni o varni rabi naprave in nevarnostmi, ki iz rabe izhajajo. Otroci se z napravo ne smejo igrati.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

### **⚠ Smrtna nevarnost!**

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

### **⚠ Nevarnost poškodbe!**

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



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

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

### **Opozorila za baterije!**

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

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

### **Nevarnost!**

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

### **Montaža**

#### **Sestavljanje izdelka**

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

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

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

### Zlaganje izdelka (sl. D)

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

### Nastavljanje pedalnih zank (sl. E)

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

**Napotek:** v ta namen potrebujete ustrezen izvijač.

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

### Menjava baterije

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

#### **Nevarnost!**

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

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

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

- Kabelski spoj in zaslon ponovno vtaknite v ohišje.

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

## Napotki za trening

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

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

#### **Pozor! Izogibajte se preveliki intenzivnosti treninga!**

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

#### **Pozor!**

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

### Segrevanje

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

### Segrevanje vratnih mišic in mišic zatilja

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

## Segrevanje rok in ramen

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

**Pomembno: ne pozabite mirno dihati naprej!**

## Segrevanje mišic nog

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

## Uporaba

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

## Trening nog (sl. H)

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

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

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

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

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

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

## Trening rok (sl. I)

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

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

## Prikazne funkcije zaslona

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

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

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

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

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

## Nastavljanje vrednosti na ničlo

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



## Raztezanje

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

### Vratne mišice

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

### Roke in ramena

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

### Mišice nog

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

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

## Shranjevanje, čiščenje

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

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

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

## Napotki za odlaganje v smeti



Sosednji simbol označuje, da za to napravo velja Direktiva 2012/19/EU. Ta direktiva določa, da te naprave po koncu njene življenjske dobe ne smete odvreči med običajne gospodinjske odpadke, temveč jo morate oddati na posebej vzpostavljenih zbirnih mestih, v centrih za recikliranje ali v podjetjih za odstranjevanje.

Varujte okolje in pravilno odstranjujte med odpadke.

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



Druge informacije o odstranjevanju odslužene opreme med odpadke lahko dobite pri svoji občinski ali mestni upravi. Opremo in embalažo zavržite okolju prijazno. Embalažni material (kot so npr. vrečke iz folije) hranite izven dosega otrok.



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

Izdelek in embalažne materiale je mogoče reciklirati, zato jih zavržite ločeno, da jih je mogoče lažje predelati.

Logotip Triman velja samo za Francijo.

## Napotki za garancijo in izvajanje servisne storitve

Izdelek je bil izdelan z veliko skrbnostjo in pod stalno kontrolo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH zasebnim končnim kupcem od datuma nakupa (garancijskega obdobja) v skladu z naslednjimi določbami odobri triletno garancijo na to postavko. Garancija velja samo za napake v materialu in obdelavi. Garancija ne velja za dele, ki so podvrženi običajni obrabi in jih je zato treba šteti za obrabljive dele (npr. baterije), in za lomljive dele, kot so npr. stikala, akumulatorji ali deli iz stekla.

Zahtevki iz te garancije so izključeni, če je bil izdelek uporabljen nepravilno ali pretirano ali če ni bil uporabljen v okviru predvidenega namena ali predvidenega obsega uporabe ali če niso bile upoštevane specifikacije v navodilih za uporabo, razen če končni kupec lahko dokaže, da gre za napako v materialu ali izdelavi, ki ne temelji na eni od zgoraj navedenih okoliščin.

Garancijski zahtevki se lahko uveljavljajo le v garancijskem roku ob predložitvi originalnega računa. Zato originalni račun shranite. Garancijski čas se zaradi morebitnih popravil na podlagi garancije, zakonskega jamstva ali kulance ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele.

Pri morebitnih reklamacijah se najprej obrnite na spodaj navedeno servisno številko za nujne primere ali stopite z nami v stik po elektronski pošti. Če obstaja garancijski primer, vam bomo izdelek po naši izbiri brezplačno popravili, zamenjali ali pa vam bomo povrnili kupnino.

Druge pravice iz garancije ne obstajajo. Ta garancija ne omejuje vaših zakonskih pravic, še posebej garancijskih zahtevkov do prodajalca.

IAN: 409125\_2207

 Servis Slovenija

Tel.: 080080917

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

## Garancijski list

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

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

Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



Čestitamo!


Ovom kupnjom odlučili ste se za visokokvalitetan proizvod. Upoznajte se s proizvodom prije prve upotrebe.



### **Stoga pažljivo pročitate sljedeću uputu za rukovanje.**

Koristite se proizvodom samo na način kako je ovdje opisano i u navedene svrhe. Dobro čuvajte ove upute za rukovanje. Ako proizvod predajete drugim osobama, svakako im predajte i svu dokumentaciju.

## **Opseg isporuke (sl. A)**

1 x mini sobni bicikl s vijkom za namještanje otpora i displejom (uključujući baterije (1 x 1,5V  LR44))

1 x upute za rukovanje

## **Tehnički podaci**

Dimenzije: cca 37 x 48 x 30 cm (Š x V x D)

Težina: cca. 2,4 kg

Materijal: plastika, čelik




Maksimalna težina korisnika: 100 kg

Razred uređaja: HC (za korištenje u privatnim kućanstvima, točnost C) / nije prikladan za terapijske vježbe;

Uređaj za trening neovisan o brzini izvedbe.

**UPOZORENJE!** Ova stacionarna sprava za vježbanje nije prikladna u svrhe koje zahtijevaju veliku točnost.

 Simbol za istosmjerni napon



Date of manufacture (month/year):  
01/2023



Tvrtka Delta-Sport Handelskontor GmbH ovime izjavljuje da ovaj proizvod odgovara sljedećim osnovnim zahtjevima i ostalim primjenjivim odredbama:

2014/30/EU - Direktiva o elektromagnetskoj Kompatibilnosti

2011/65/EU - Direktiva o ograničenju uporabe određenih opasnih tvari u električnoj i elektroničkoj opremi

## **Namjenska uporaba**

Proizvod nije namijenjen za korištenje u komercijalne svrhe. Proizvod je osmišljen za privatnu upotrebu. Ova sprava omogućava vježbanje ruku i nogu. Opremljen je vijkom za namještanje otpora za povećanje i održavanje mobilnosti. Integrirani zaslon prikazuje napredak treninga. Zahvaljujući sklopivim nogarima sprava za vježbanje mobilnosti može se lako spremiti i ponovno montirati.



## **Sigurnosne napomene**

### **Važno: pažljivo pročitate ove Upute za uporabu i obavezno ih spremite!**

- Proizvod nije prikladan za korištenje u terapijske svrhe.
- Za vrijeme vježbi sjedite opušteno i sa ispravljenim leđima.
- Neispravne dijelove proizvoda odmah zamijenite i nemojte ga koristiti do popravka.
- Imajte na umu da su kod nepravilnog ili prekomjernog vježbanja moguća zdravstvena oštećenja.
- Postavite proizvod na vodoravnu, ravnu podlogu.
- Kod skliske podloge koristite protuklizni podložak.
- Vodite računa o habanju dijelova. Ako proizvod više ne pokazuje otpor kod okretanja pedala, znači da je pogonska traka istrošena i da je morate zamijeniti.

- U zoni vježbanja morate ostaviti slobodan prostor cca. 0,6 metar od proizvoda (sl. H, I).
- Ovaj uređaj mogu koristiti djeca od 14 godina starosti i više te osobe sa smanjenim fizičkim, senzoričkim ili mentalnim sposobnostima ili nedovoljnim iskustvom i znanjem, ako su pod nadzorom ili su upućena u sigurnu uporabu uređaja te razumiju opasnosti koje iz toga proizlaze. Djeca se ne smiju igrati s uređajem. Čišćenje i korisničko održavanje proizvoda ne smiju obavljati djeca bez nadzora.

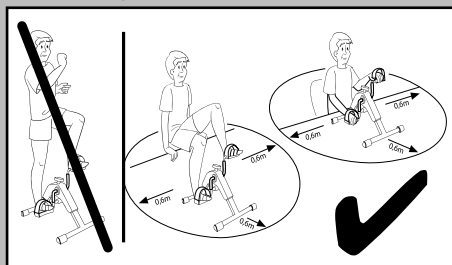
### **! Opasnost po život!**

- Nikada ne ostavljajte djecu da se bez nadzora igraju s ambalažnim materijalom jer postoji opasnost od gušenja.
- Proizvod nije igračka! Osigurajte da se nitko, a posebice djeca, ne penju na proizvod niti vješaju po njemu jer se isti može prevrnuti.
- Proizvod nije predviđen za opterećenje ukupne tjelesne težine.
- Djeca bi trebala koristiti proizvod samo uz nadzor odraslih osoba.

- Savjetujte se sa svojim liječnikom prije nego što počnete koristiti proizvod ili ako osjetite mučninu.

### **! Opasnost od ozljeda!**

- Nikada se ne oslanjajte svom težinom na proizvod. Smijete ga koristiti samo kako je opisano u uputama.



- Prije korištenja proizvoda vodite računa je li doista stabilan!
- Postavite proizvod na ravnu podlogu.
- Kod otklapanja i sklapanja nogara pazite posebno na svoje prste jer postoji opasnost od ozljede uslijed prignječenja.
- Vodite računa da je proizvod do kraja rasklopljen prije nego što ga počnete koristiti.
- Prije svakog korištenja provjerite je li proizvod oštećen ili pohaban. Odmah zamijenite oštećene ili pohabane dijelove proizvoda jer je inače smanjena njegova funkcija i sigurnost.

- Proizvod se smije koristiti samo u svrhu za koju je predviđen.
- Nakon korištenja ne posežite rukom za metalnim dijelovima proizvoda, naročito ne za polugama pedala jer se one zagriju prilikom korištenja proizvoda.

### **Upozorenja u vezi s baterijama!**

- Izvadite baterije ako su potrošene ili ako dulje vrijeme ne namjeravate koristiti proizvod.
- Nemojte koristiti različite tipove ili marke baterija, nemojte uparivati nove i rabljene baterije ili baterije različitih kapaciteta, jer iz njih može iscuriti kiselina i prouzročiti štetu.
- Pazite na polove (+/-) prilikom umetanja.
- Kod zamjene promijenite istodobno sve baterije i stare baterije zbrinite sukladno važećim propisima.
- Upozorenje! Baterije se ne smiju puniti niti reaktivirati drugim sredstvima, ne smiju se rastavljati, bacati u vatru niti kratko spajati.
- Spremite baterije uvijek izvan dohvata djece.
- Nemojte koristiti baterije koje se mogu puniti!

- Čišćenje i korisničko održavanje proizvoda ne smiju obavljati djeca bez nadzora.
- Prema potrebi i prije umetanja baterija očistite kontakte baterija i uređaja.
- Nemojte izlagati baterije ekstremnim uvjetima (npr. radijatori ili izravno sunčevo zračenje), jer u protivnom postoji opasnost od curenja kiseline.
- Gutanje baterija može biti opasno po život. Stoga pohranite baterije izvan dohvata male djece. Ako je došlo do gutanja baterije, smjesta potražite liječničku pomoć.

### **Opasnost!**

- S oštećenom ili potrošenom baterijom postupajte uz krajnji oprez i zbrinite je propisno čim prije. Nosite pritom rukavice.
- Ako dođete u dodir s kiselinom iz baterija, operite dotično mjesto vodom i sapunom. Dospije li Vam kiselina iz baterija u oči, isperite ih vodom i odmah potražite liječnika!
- Priključne stezaljke ne smiju se kratko spajati.



**OPREZ**

## UPOZORENJE:

Mogućnost strujnog udara!  
Ne otvarati kućište proizvoda!

### Montaža

#### Sastavljanje proizvoda

1. Uklonite ambalažni materijal.
2. Otklopite oba nogara tako da čujete ulije-ganje sigurnosnih klinova (sl. B).
3. Postavite proizvod ispred sebe i pričvrstite vijak za namještanje otpora.
4. Okrenite vijak za namještanje otpora udesno kako biste povećali otpor, a ulijevo kako biste ga smanjili (sl. C).

**Napomena:** na vijku za namještanje otpora nalaze se znakovi + i - za namještanje otpora. Znak + označava povećanje, a znak - smanjenje otpora.

#### Sklapanje proizvoda (sl. D)

1. Okrenite proizvod na stranu.
2. Povucite oba zaporna prstena na nogama kako biste otpustili sigurnosni klin i preklopite noge prema unutra jednu za drugom.

#### Namještanje omče na pedali (sl. E)

Omče su prethodno montirane na pedalama. Imate mogućnost namjestiti omče u tri širine.

**Napomena:** za to vam je potreban odgovarajući odvijač.

1. Odvrnite dva vijka odgovarajućim odvijačem i izvadite ih iz pedale i kraja omče.
2. Odaberite rupe na kraju omče za željenu širinu i utaknite dva vijka u rupe na kraju omče i na pedali.
3. Dotežite vijke odgovarajućim odvijačem. Namjestite obje omče na pedalama na odgovarajuću širinu.

#### Zamjena baterija

**POZOR! Pridržavajte se uputa koje slijede kako biste izbjegli mehanička i električna oštećenja.**



**Opasnost!**

Jedna se baterija LR44 nalazi u proizvodu. Ako baterija više ne funkcionira, možete je zamijeniti.

1. Zadignite displej na strani i pažljivo ga skinite (sl. F). Baterija se nalazi na pozadini displeja.
2. Oprezno izvadite praznu bateriju iz držača i zamijenite je novom (sl. G).

**Napomena:** vodite računa da baterija leži potpuno u svom držaču.

3. Ponovno utaknite kablanske spojeve i displej u kućište.

**Napomena:** vodite računa da displej ponovno pravilno sjedne u kućište.

### Upute za vježbanje

Vježbe koje slijede predstavljaju samo izbor iz velikog broja vježbi. Druge vježbe naći ćete u odgovarajućoj stručnoj literaturi.

- Dobro se zagrijte prije svakog vježbanja.
- Nemojte vježbati ako se osjećate bolesno ili loše.
- Neka Vam, po mogućnosti, prvi put iskusan fizioterapeut pokaže pravilno izvođenje vježbi.
- Izvodite vježbe dok se osjećate dobro, odnosno dokle god možete pravilno izvoditi vježbu.
- Nosite udobnu sportsku odjeću i tenisice.
- Sami odredite učestalost i intenzitet vježbi. Započnite polagano s 2 do 3 puta na tjedan po 10 minuta i postupno povećajte učestalost i intenzitet vježbi. Što češće i redovitije izvodite ove vježbe, to ćete se osjećati spremnije i bolje.



**Pozor! Izbjegnite preveliki intenzitet vježbanja!**

- Kada započnete s vježbanjem, dostatne su 2-3 minute po vježbi. Kod svakodnevnog vježbanja možete povećati trajanje vježbi nakon otprilike tjedan dana na 5-10 minuta. Međutim, maksimalno vrijeme vježbanja ne bi trebalo prekoračiti 1 sat.
- Između vježbi pravite dovoljno dugačke stanke i pijte dovoljno tekućine.



**Pozor!**

**Ako se pojave tegobe ili Vam nije dobro, smjesta prekinite vježbanje i posavjetujte se s liječnikom.**

## Zagrijavanje

Prije svakog vježbanja uzmite si dovoljno vremena za zagrijavanje. U nastavku ćemo Vam opisati nekoliko jednostavnih vježbi za zagrijavanje. Dotočne vježbe trebali biste ponoviti 2 do 3 puta.

### Zagrijavanje mišića vrata

1. Polako okrenite glavu ulijevo i udesno.
2. Ponovite ovu kretnju 4 do 5 puta.
3. Zatim lagano kružite glavom najprije u jednom i onda u drugom smjeru.

### Zagrijavanje ruku i ramena

1. Kružite s oba ramena istodobno prema naprijed.
2. Nakon jedne minute promijenite smjer.
3. Zatim povucite ramena u smjeru ušiju i onda ih pustite da padnu.
4. Kružite naizmjenično lijevom i desnom rukom prema naprijed i nakon cca. jedne minute prema natrag.

**Važno: ne zaboravite i dalje mirno disati!**

### Zagrijavanje nožnih mišića

1. Stanite na jednu nogu i podignite drugu sa savijenim koljenom cca. 20 cm od poda.
2. Kružite najprije podignutim stopalom u jednom smjeru i nakon nekoliko sekunda promijenite smjer.
3. Stanite zatim na drugu nogu i ponovite vježbu.
4. Podignite noge jednu za drugom i hodajte nekoliko koraka u mjestu. Pazite da podignete noge samo toliko da možete dobro držati ravnotežu.

## Korištenje

Postavite proizvod za vježbanje ispred sebe. Započnite s laganim vježbanjem i malim otporom. U tu svrhu popustite vijak za namještanje otpora. Što je vijak za namještanje otpora čvršće zategnut, to je teže okretati papučice. Započnite vježbanje u fazi zagrijavanja polaganim kretnjama i malim otporom. Nakon cca. 5-10 minuta povećajte tempo i otpor. Pri kraju vježbanja ponovno usporite kretanje i smanjite otpor.

Nakon vježbanja izvedite vježbe istezanja za odgovarajuće skupine mišića.

### Vježbanje nogu (sl. H)

Kod ove vježbe stolac mora biti ispred proizvoda, kako bi koljena u fazi istezanja uvijek bila odnosno ostala malo savijena.

Vodite rana da slobodno sjedite na stolcu i da se ne naslanjate unatrag.

1. Postavite proizvod na ravnu, stabilnu i neklizajuću podlogu i sjednite opuštено uspravnih leđa ispred proizvoda na stolac.

**Napomena:** vodite računa da je stolac stabilan i udoban.

2. Postavite stopala na papučice tako da su donovi stopala opterećeni u sredini.
3. Ispravite zdjelicu prema naprijed i zategnite trbušne mišiće. Kod ove vježbe trbušni mišići moraju stalno biti potpuno napeti.
4. Držite gornji dio tijela uspravno i povucite lopatice prema kralježnici. Glava je u produžetku kralježnice.
5. „Vozite“ nogama bicikl i izbjegavajte pritom kretanje izmicanja prema unutra i van.

### Vježbanje ruku (sl. I)

Kod ove vježbe proizvod mora stajati tako da se kretanje odvija u visini prsne kosti odnosno ispod Vaših ramena. Vodite računa da su laktovi za vrijeme istezanja blago savijeni.

1. Postavite proizvod ispred sebe na ravnu, stabilnu i neklizajuću površinu (npr. u visini stola) i sjednite opuštено uspravnih leđa na stolac.
2. Stanite raširenih nogu (otprilike širine kukova) na pod i usmjerite zdjelicu prema naprijed.
3. Zategnite trbušne mišiće, uspravite gornji dio tijela i povucite lopatice prema kralježnici. Tijekom vježbe trbušni mišići moraju stalno biti napeti. Ramena pritom ostaju spuštена.
4. Položite dlanove na papučice tako da se omča papučice nalazi oko šake.
5. „Vozite“ rukama bicikl. Glava je ispružena u nastavku kralježnice. Vodite računa da ne istegnute glavu.

## Funkcija prikaza na displeju

Displej ima različite moduse prikaza koje možete mijenjati pritiskom na gumb:

- SCAN: u ovom se modusu naizmjenice prikazuju različiti modusi prikaza.
- TIME: u ovom se modusu prikazuje trajanje Vašeg aktualnog vježbanja.
- CNT: u ovom se modusu prikazuju runde koje ste završili u aktualnom vježbanju.
- CAL: u ovom se modusu prikazuju kalorije koje ste potrošili u aktualnom vježbanju.

**Napomena:** prikazana potrošnja kalorija je samo približna vrijednost.

- R.P.M.: u ovom se modusu prikazuje Vaša brzina u rundama po minuti.

**Napomena:** kod nekorisćenja displej se automatski isključuje nakon cca. četiri minute.

## Postavljanje vrijednosti na nulu

Pritisnite gumb u trajanju od cca. 4 sekunde kako biste ponovno došli na vrijednost 0.

## Istezanje

Nakon svakog vježbanja uzmite si dovoljno vremena za istezanje. U nastavku ćemo Vam opisati jednu jednostavnu vježbu za istezanje. Nakon treninga izvedite vježbu istezanja 1 puta po svakoj strani u trajanju 10-15 sekundi.

### Mišići vrata

1. Stanite opušteno. Nježno vucite glavu jednom rukom naprijede ulijevo, a zatim udesno. Ovom se vježbom istežu obje strane Vašeg vrata.

### Ruke i ramena

1. Stanite uspravno, koljena su lagano savijena.
2. Provcite desnu ruku iza glave, dok ne dođe u položaj između lopatica.
3. Lijevom rukom uhvatite desni lakat i vucite ga unatrag.
4. Promijenite stranu i ponovite vježbu.

### Nožni mišići

1. Stanite uspravno i podignite jedno stopalo od poda.
2. Lagano kružite stopalom naprijede u jednom, a zatim u drugom smjeru.
3. Nakon nekog vremena promijenite stopalo.

**Važno: vodite računa da Vaše natkoljenice ostanu paralelno jedna uz drugu. Gurnite pritom zdjelicu prema naprijed, a gornji dio tijela ostaje uspravan.**

## Skladištenje, čišćenje

Za pohranu sprave sklopite nogare kako je opisano u odlomku „Sklapanje proizvoda“. Skladištite proizvod na suhom mjestu.

Dijelovi koji podliježu habanju: ako proizvod više ne pokazuje otpor kod okretanja pedala, znači da je pogonska traka istrošena i da se mora zamijeniti.

Čistite proizvod vlažnom krpom i blagim sredstvom za čišćenje.

Pozor! Ne dopustite da vlaga prodre u displej.

## Uputa za zbrinjavanje



Ovaj simbol označava da uređaj podliježe Direktivi 2012/19/EU. Ova direktiva navodi da ovaj uređaj na kraju njegovog vijeka trajanja ne smijete

odlagati s normalnim komunalnim otpadom, već ga morate predati na posebno ustrojnim sabirnim mjestima, centrima za reciklažu ili tvrtkama za zbrinjavanje. Zaštite okoliš i ispravno zbrinjavajte.

Baterije/akumulatori ne smiju se odlagati u kućni otpad. Budući da mogu sadržavati teške metale, potrebno ih je zbrinuti u skladu s odredbama o posebnim kategorijama otpada. Kemijski simboli teških metala su sljedeći: Cd = kadmij, Hg = živa, Pb = olovo. Stoga istrošene baterije/akumulatore obvezno odnesite u lokalni sabirni centar.



Za više informacija o zbrinjavanju istrošenog uređaja obratite se svojoj općinskoj ili gradskoj upravi. Zbrinite uređaj i ambalažu ekološki. Čuvajte ambalažni materijal (kao što su npr. folijske vrećice) izvan dohvata djece.



Prilikom odvajanja otpada pripazite na oznake ambalažnog materijala. One sadržavaju kratice (a) i brojeve (b) sa sljedećim značenjima: 1 - 7: plastika / 20 - 22: papir i karton / 80 - 98: kompozitni materijali.



Proizvod i ambalažni materijal prikladni su za recikliranje. Odložite ih odvojeno od ostalog otpada radi boljeg zbrinjavanja. Logotip Triman važeći je isključivo u Francuskoj.

## **Napomene vezane za garanciju i usluge servisa**

Proizvod je proizveden s velikom pažnjom i pod stalnom kontrolom. Tvrtka DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH privatnim krajnjim kupcima na ovaj proizvod daje trogodišnju garanciju od datuma kupovine (garancijsko razdoblje) u skladu s sljedećim odredbama. Garancija se odnosi samo na greške u materijalu i obradi. Garancija se ne odnosi na dijelove koji su podložni uobičajenom habanju te se stoga moraju smatrati potrošenim dijelovima (npr. baterije), niti na lomljive dijelove, npr. sklopke, aku baterije ili dijelove koji su izrađeni od stakla.

Zahtjevi iz ove garancije su isključeni ako je proizvod korišten nepropisno ili nepravilno ili ako nije korišten u okviru predviđene namjene ili predviđenog opsega uporabe ili ako se nisu poštivale odredbe iz uputa za uporabu, osim ako krajnji kupac može dokazati da se radi o greški u materijalu ili obradi koji se ne temelji na nekoj od gore spomenutih okolnosti..

Zahtjevi iz garancije mogu se ostvariti samo unutar garancijskog roka uz predočenje izvornog računa. Čuvajte stoga izvorni račun. Garancijski rok se načelno ne produžuje uslijed eventualnih popravaka na temelju garancije, zakonskog jamstva ili kulancije. To se također odnosi i na zamijenjene i popravljene dijelove.

U slučaju bilo kakvih pritužbi, molimo kontaktirajte prvo niže navedeni servisni telefon ili nas kontaktirajte putem e-pošte. Ako se radi o garancijskom slučaju, mi ćemo proizvod - po našem izboru - besplatno popraviti ili zamijeniti ili ćemo vam vratiti kupoprodajnu cijenu. Druga prava na temelju garancije ne postoje.

Ovom garancijom nisu ograničena vaša zakonska prava, posebno jamstveni zahtjevi prema dotičnom prodavatelju.

(1) U slučaju manjeg popravka jamstveni rok se produljuje onoliko koliko je kupac bio lišen uporabe stvari.

(2) Međutim, kad je zbog neispravnosti stvari izvršena njezina zamjena ili njezin bitni popravak, jamstveni rok počinje teći ponovno od zamjene, odnosno od vraćanja popravljene stvari.

(3) Ako je zamijenjen ili bitno popravljen samo neki dio stvari, jamstveni rok počinje teći ponovno samo za taj dio.

IAN: 409125\_2207

 Servis Hrvatska

Tel.: 0800 777 999

E-Mail: [deltasport@idl.hr](mailto:deltasport@idl.hr)

Felicitări!

Ați ales să achiziționați un produs de calitate superioară. Familiarizați-vă cu produsul înainte de prima punere în funcțiune a acestuia.



### **Citiți cu atenție cu atenție următoarele instrucțiuni de funcționare.**

Utilizați produsul numai în modul descris și în scopurile de utilizare prevăzute. Păstrați aceste instrucțiuni de funcționare într-un loc sigur. În cazul predării produsului unei alte persoane, transmiteți toată documentația acestuia.

## **Furnitura (fig. A)**

- 1 x aparat pentru exersarea mobilității, cu șurub de rezistență și afișaj (inclusiv baterie (1 x 1,5V LR44))
- 1 x instrucțiuni de funcționare

## **Date tehnice**

Dimensiuni:

aprox. 37 x 48 x 30 cm (l x Î x A)

Greutate: cca 2,4 kg

Material: plastic, oțel



Greutatea maximă a utilizatorului:  
100 kg

Clasa aparatului: HC (pentru utilizare în domeniul privat, exactitate C) / nu este adecvat pentru antrenament terapeutic; Aparat de training cu viteză reglabilă.

**AVERTIZARE!** Acest echipament de antrenament staționar nu este potrivit a fi utilizat în scopuri de înaltă precizie.

Simbol pentru tensiune continuă



Data de fabricație (luna/anul):  
01/2023



Prin prezentul, Delta-Sport Handelskontor GmbH declară că acest produs corespunde următoarelor cerințe de bază și altor dispoziții relevante:

2014/30/UE – Directiva privind compatibilitatea Electromagnetică

2011/65/UE – Directiva privind restricțiile de utilizare a anumitor substanțe periculoase

## **Utilizare conform destinației**

Aparatul nu este destinat uzului profesional. Articolul este conceput pentru uz privat. Produsul este destinat antrenamentului brațelor și al picioarelor. Produsul este echipat cu un șurub de rezistență pentru creșterea și menținerea mobilității. Ecranul integrat afișează progresul înregistrat la antrenament. Datorită picioarelor pliante, aparatul de antrenament al mobilității poate fi depozitat și montat din nou cu ușurință.



### **Indicații de siguranță**

#### **Important: Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare și păstrați-le neapărat!**

- Acest aparat nu este adecvat în scopuri terapeutice.
- În timpul exercițiilor, ședeți relaxat și cu spatele drept.
- Înlocuiți imediat piesele defecte ale aparatului și utilizați-l numai după reparație.
- Aveți în vedere faptul că în cazul antrenamentului în-corect sau excesiv, sunt posibile înrăutățiri ale stării de sănătate.
- Așezați produsul pe o suprafață orizontală, netedă.

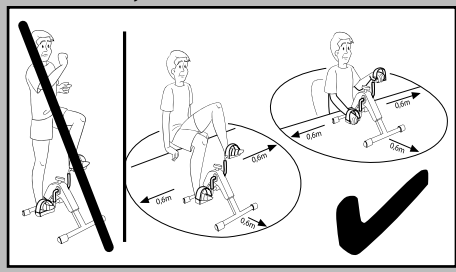
- În cazul unei suprafețe alun-ecoase, utilizați un suport antiderapant.
- Aveți în vedere starea de uzură a pieselor. Dacă aparatul nu mai prezintă rezistență la pedalare, banda de acționare este uzată, iar aparatul trebuie înlocuit.
- În jurul zonei de antrenament trebuie să existe un spațiu liber de cca 0,6 me-tru (fig. H, I).
- Acest aparat poate fi utilizat de copii cu vârsta peste 14 ani și de persoane cu abilități fizice, senzoriale și mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, dacă aceștia sunt supravegheați sau dacă au fost instruiți cu privire la utilizarea în siguranță a aparatului și dacă au înțeles pericolele care pot rezulta. Copiii nu au voie să se joace cu aparatul. Curățarea și lucrările de întreținere destinate utilizatorului nu trebuie efectuate de către copii fără supraveghere.

### **⚠ Pericol de moarte!**

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați să se joace cu materialul de ambalare. Pericol de asfixiere.
- Aparatul nu este o jucărie! Aveți grijă ca nicio persoană, și mai ales copiii, să nu se așeze pe produs sau să se tragă în sus ținându-se de produs. Aparatul se poate răsturna.
- Aparatul nu este conceput pentru susținerea întregii greutate a corpului.
- Copiii au voie să utilizeze articolul doar supravegheați.
- Consultați medicul înainte de a începe utilizarea sau în cazul în care apare o stare de indispoziție.

### **⚠ Pericol de accidentare!**

- Nu vă așezați pe aparat cu întreaga greutate a corpului. Acesta poate fi utilizat numai în modul descris în instrucțiuni.



- Înainte de utilizarea produsului, aveți grijă ca acesta să aibă o stabilitate bună!
- Așezați produsul pe o suprafață netedă.
- Aveți grijă mai ales la degețele dumneavoastră atunci când extindeți sau pliați picioarele. Există pericol de rănire prin strivire.
- Aveți grijă ca articolul să fie extins complet înainte de a utiliza.
- Verificați articolul de deteriorări sau uzură înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți imediat piesele deteriorate sau uzate ale articolului, deoarece, în caz contrar, funcția și siguranța sunt afectate.
- Articolul trebuie folosit numai în scopul pentru care a fost destinat.
- După utilizare, nu atingeți părțile metalice ale aparatului, în special brațele pedalelor, deoarece acestea se încălzesc în timpul utilizării.

### **Indicații de avertizare în privința bateriilor!**

- Scoateți bateriile dacă sunt consumate sau dacă articolul nu este utilizat pentru o perioadă mai lungă de timp.
- Nu folosiți împreună baterii de tipuri sau mărci diferite, nu combinați baterii noi cu altele vechi sau baterii de capacități diferite deoarece acestea curg și pot cauza pagube.
- Țineți cont de polaritate (+/-) la introducerea bateriilor.
- Schimbați toate bateriile o dată și eliminați bateriile vechi în mod corespunzător.
- Atenție! Bateriile nu trebuie încărcate sau reactivate cu alte mijloace, nu trebuie dezmembrate, aruncate în foc sau scurtcircuitate.
- Nu lăsați niciodată bateriile la îndemâna copiilor.
- Nu utilizați baterii reîncărcabile!
- Curățarea și întreținerea destinate utilizatorului nu trebuie efectuate de copii nesupravegheați.

- La nevoie și înainte de introducere, curățați contactele bateriei și ale aparatului.
- Nu expuneți bateriile unor condiții extreme (de ex. unui corp de încălzit sau razelor directe ale soarelui). În caz contrar, există pericol crescut de curgere.
- În cazul în care sunt înghițite, bateriile pot provoca moartea. De aceea nu păstrați bateriile la îndemâna copiilor mici. În cazul în care s-a înghițit o baterie, trebuie contactat imediat un medic.

### **Pericol!**

- Manevrați o baterie deteriorată sau care curge cu multă atenție și eliminați-o imediat în mod corespunzător. Purtați mănuși.
- Dacă intrați în contact cu acid de baterie, spălați locul respectiv cu apă și săpun. Dacă vă pătrunde acid de baterie în ochi, clătiți cu apă și contactați imediat un medic!
- Bornele nu trebuie scurtcircuitate.

## **Montajul**

### **Asamblarea aparatului**

1. Îndepărtați materialul de ambalare.
2. Desfaceți cele două picioare, până când auziți că știfturile de siguranță sau blocat cu zgomot (fig. B).
3. Așezați produsul în fața dumneavoastră și montați șurubul de rezistență.
4. Rotiți șurubul de rezistență spre dreapta pentru a crește rezistența și spre stânga pentru a scădea rezistența (fig. C).

**Indicație:** pentru reglarea rezistenței, pe șurubul de rezistență sunt vizibile semnele + și - . + reprezintă creșterea, iar - reduce rezistenței.

### **Plierea aparatului (fig. D)**

1. Întoarceți aparatul pe o parte.
2. Trageți de fiecare inel de la nivelul picioarelor pentru a desface știftul de siguranță și rabatați pe rând picioarele către interior.

### **Setarea pedalei pentru curea (fig E)**

Curelele pentru pedale sunt preasamblate pe pedale. Aveți posibilitatea să ajustați buclele pe trei lățimi.

**Indicație:** Pentru acest lucru aveți nevoie de o șurubelniță potrivită.

1. Slăbiți cele două șuruburi cu șurubelnița potrivită și scoateți-le din pedale și din capătul curelelor pentru pedale.
2. Alegeți găurile de la capătul curelelor pentru pedale corespunzătoare dimensiunii alese și băgați cele două șuruburi în găurile curelelor pentru pedale și în pedale.
3. Strângeți șuruburile cu șurubelnița potrivită. Ajustați lățimea la ambele curele pentru pedale.

### **Înlocuirea bateriei**

**ATENȚIE! Respectați următoarele instrucțiuni pentru a evita deteriorările mecanice și electrice.**

## **Pericol!**

O baterie LR44 se găsește în aparat. Dacă bateria nu mai funcționează, o puteți înlocui.

1. Ridicați afișajul de pe o parte și scoateți-l cu atenție (fig. F). Bateria se găsește pe partea din spate a afișajului.
2. Împingeți cu grijă bateria goală din com-partimentul bateriei și înlocuiți-o cu o baterie nouă (fig. G).

**Indicație:** aveți grijă ca bateria să fie complet integrată în compartiment.

3. Introduceți legăturile prin cablu și afișajul din nou în carcasă.

**Indicație:** aveți grijă ca afișajul să stea din nou corect în carcasă.

## **Indicații privind antrenamentul**

Exercițiile următoare reprezintă numai o selecție. Pentru mai multe exerciții, consultați literatura de specialitate.

- Încălziți-vă bine înainte de fiecare antrenament.
- Nu vă antrenați dacă vă simțiți bolnav(ă) sau indispus(ă).
- Dacă aveți posibilitatea, cereți unui fizioterapeut experimentat să vă arate prima oară executarea corectă a exercițiilor.
- Executați exercițiile atâta timp cât vă simțiți bine și cât reușiți să le faceți corect.
- Purtați haine comode pentru sport și pantofi sport.
- Hotărâți dvs. frecvența și intensitatea exercițiilor. Începeți încet, cu reprize de 2 până la 3 ori pe săptămână, a câte 10 minute și creșteți frecvența și intensitatea exercițiilor în mod treptat. Cu cât veți face exercițiile mai des și mai regulat, cu atât vă veți simți mai bine și mai antrenat.

## **Atenție! Evitați o intensitate prea mare a antrenamentului!**

- Atunci când începeți antrenamentul, sunt suficiente 2 - 3 minute pentru fiecare exercițiu. În cazul unui antrenament zilnic, puteți crește durata la 5 - 10 minute după aproximativ o săptămână.

Cu toate acestea, durata maximă a antrenamentului nu trebuie să depășească o oră.

- Faceți pauze suficient de lungi între exerciții și beți destulă apă.

## **Atenție!**

**În caz de dureri sau indispoziție, opriți imediat exercițiile și contactați medicul.**

## **Încălzire**

Alocați suficient timp pentru încălzire înainte de fiecare antrenament. În cele ce urmează vă descriem câteva exerciții ușoare.

Trebuie să repetați exercițiile acestea de 2 - 3 ori.

## **Încălzirea musculaturii gâtului și cefei**

1. Întoarceți capul încet la dreapta și la stânga.
2. Repetați această mișcare de 4 - 5 ori.
3. Rotiți capul încet mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.

## **Încălzirea brațelor și umerilor**

1. Rotiți ambii umeri concomitent spre față.
2. Schimbați direcția după un minut.
3. Ridicați apoi umerii spre urechi și lăsați-i apoi din nou să cadă.
4. Rotiți alternativ brațul stâng și cel drept spre față, iar după cca un minut rotiți spre spate.

**Important: Nu uitați să respirați liniștit în continuare!**

## **Încălzirea musculaturii picioarelor**

1. Stați într-un picior și ridicați celălalt picior cu genunchiul îndoit cca 20 cm de la podea.
2. Rotiți piciorul ridicat mai întâi într-o direcție, iar după câteva secunde schimbați direcția.
3. Schimbați apoi piciorul și repetați exercițiul.

4. Ridicați picioarele alternativ și mergeți câțiva pași pe loc. Aveți grijă să ridicați picioarele doar atât cât să vă puteți ține bine echilibrul.

## Utilizarea

Pentru antrenament, așezați aparatul în fața dvs. Începeți cu un antrenament ușor, cu rezistență redusă. Pentru aceasta, desfaceți șurubul de rezistență.

Cu cât șurubul de rezistență este mai bine strâns, cu atât mai greu este de pedalat. În faza de încălzire, începeți antrenamentul cu mișcări ușoare și cu o rezistență redusă. Creșteți ritmul și rezistența după cca. 5-10 minute. La sfârșitul antrenamentului reduceți din nou ritmul și rezistența.

După antrenament, efectuați exerciții de stretching pentru grupele de mușchi antrenate.

## Antrenamentul picioarelor (fig. H)

În timpul acestui exercițiu, scaunul trebuie să stea în fața aparatului, astfel încât genunchii să fie și să rămână ușor flexați în poziția întinsă a piciorului.

Asigurați-vă că stați liber pe scaun, fără a vă rezema.

1. Așezați aparatul pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă, apoi așezați-vă relaxat pe un scaun în fața aparatului, cu spatele drept.

**Indicație:** Aveți grijă ca scaunul să fie stabil și comod.

2. Așezați-vă picioarele pe pedale, astfel încât presiunea să fie exercitată pe mijlocul tălpii.

3. Îndreptați bazinul în față și încordați musculatura abdominală. În timpul exercițiilor, păstrați încordată musculatura abdominală în permanență.

4. Mențineți dreپți umerii și trunchiul. Poziția capului trebuie să fie în prelungirea coloanei.

5. „Pedalați” ca pe bicicletă și evitați mișcările de abatere către interior și exterior.

## Antrenamentul brațelor (fig. I)

În timpul acestui exercițiu, poziția aparatului trebuie să fie de așa natură încât să faciliteze mișcarea la înălțimea pieptului, sub încheietura umerilor. Aveți grijă ca în poziția întinsă a mâinii încheietura cotului să fie ușor îndoită.

1. Așezați aparatul în fața dvs. pe o suprafață plană, stabilă și antiderapantă (de ex. la înălțimea mesei) și așezați-vă relaxat pe un scaun, cu spatele drept.

2. Depărtați picioarele pe sol la nivelul umerilor și îndreptați-vă bazinul în față.

3. Încordați musculatura abdominală, îndreptați-vă trunchiul și trageți de omoplați spre coloană. În timpul exercițiilor, păstrați încordată musculatura abdominală în permanență. Umerii rămân în poziție relaxată.

4. Așezați palmele pe pedale, în bucla prevăzută, astfel încât catarama să fie peste mâna dvs.

5. „Pedalați” cu mâinile ca pe bicicletă. Poziția capului trebuie să fie în prelungirea coloanei. Aveți grijă să nu faceți o întindere în zona capului.

## Funcții de afișare

Afișajul are diferite moduri de afișare, pe care le puteți schimba prin apăsarea butonului:

- SCAN: în acest mod sunt redată pe rând diferite moduri de afișare.
- TIME: în acest mod este afișată durata antrenamentului dumneavoastră actual.
- CNT: în acest mod sunt afișate turele încheiate în antrenamentul actual.
- CAL: în acest mod sunt afișate kaloriile consumate în antrenamentul actual.

**Indicație:** Consumul de calorii reprezintă doar o valoare orientativă aproximativă.

- R.P.M.: în acest mod vă este afișată viteza în ture per minut.

**Indicație:** în caz de neutilizare, afișajul se deconectează automat după cca patru minute.

## Setarea valorii la zero

Apăsăți cca patru secunde pe buton, pentru a ajunge din nou la valoarea 0.

## Exercițiu de întindere

Alocați suficient timp pentru întindere după fiecare antrenament. În cele ce urmează vă descriem un exercițiu ușor. După antrenament, executați exercițiul de întindere din nou pe o parte a câte 10 - 15 secunde.

## Musculatura cervicală

1. Întindeți-vă și relaxați-vă. Trageți ușor capul cu o mână ușor spre stânga, apoi spre dreapta. Acest exercițiu vă ajută la întinderea musculaturii laterale a gâtului.

## Brațe și umeri

1. Așezați-vă în șezut, cu genunchii ușor flexați.
2. Duceți brațul drept în spatele capului, până când mâna dreaptă ajunge între omoplați.
3. Prindeți cotul drept cu mâna stângă și trageți-l înapoi spre spate.
4. Schimbați partea și repetați exercițiul.

## Musculatura piciorului

1. Așezați-vă în poziție dreaptă și ridicați laba unui picior de pe podea.
2. Rotiți laba piciorului încet mai întâi într-o direcție, apoi în cealaltă.
3. Schimbați piciorul după un timp.

**Important: Aveți grijă ca ambele coapse să rămână paralele. Împingeți bazinul spre față și mențineți partea superioară a corpului dreaptă.**

## Depozitare și curățare

Pentru depozitare, pliați picioarele așa cum este descris în capitolul „Plierea aparatului”. Depozitați aparatul într-un loc uscat. Piese predispușe la uzură: dacă aparatul nu mai prezintă rezistență la pedalare, banda de acționare este uzată. Aparatul trebuie înlocuit.

Curățați articolul cu o lavetă umedă și cu un detergent ușor.

Atenție! Nu lăsați să pătrundă umiditatea în afișaj.

## Instrucțiuni privind eliminarea



Simbolul alăturat indică faptul că acest dispozitiv face obiectul Directivei 2012/19/UE. Această directivă prevede că, la sfârșitul

duratei de viață a dispozitivului, nu trebuie să îl aruncați împreună cu deșeurile menajere obișnuite, ci trebuie să îl duceți la punctele de colectare special amenajate, la centrele de reciclare sau la societățile de eliminare a deșeurilor. Protejați mediul înconjurător și eliminați produsul în mod corespunzător.

Bateriile/acumuloarele nu trebuie eliminate împreună cu gunoiul menajer. Acestea pot conține metale grele toxice și necesită un tratament special pentru deșeuri periculoase. Simbolurile chimice ale metalelor grele sunt următoarele: Cd = cadmiu, Hg = mercur, Pb = plumb. Predați bateriile/acumuloarele uzate la un centru de colectare local.



Puteți afla mai multe informații despre alte opțiuni de eliminare a aparatului uzat de la municipalitatea sau administrația orașului. Eliminați aparatul și ambalajul în mod ecologic. Nu lăsați materialele de ambalare (cum ar fi pungi din folie) la îndemâna copiilor.



Respectați marcasele de pe materialele de ambalare în cazul sortării deșeurilor; acestea conțin abrevieri (a) și numere (b) având următoarea semnificație: 1-7: mase plastice / 20-22: hârtie și carton / 80-98: materiale compozite.

Produsul și materialele de ambalare sunt reciclabile și trebuie eliminate separat pentru o mai bună tratare a deșeurilor.

Logo-ul Triman este valabil exclusiv pentru Franța.



## Indicații referitoare la garanție și operațiuni de service

Articolul a fost fabricat cu mare atenție și supus unui control permanent. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH acordă clienților finali privați o garanție de trei ani pentru acest articol de la data achiziției (perioada de garanție) în conformitate cu următoarele dispoziții. Garanția se aplică doar pentru defectele de material și de prelucrare. Garanția nu se extinde asupra părților supuse unei uzuri normale, fapt pentru care trebuie considerate piese consumabile (de ex. baterii), nici asupra pieselor fragile, de ex. butoane, acumulatori sau piese care sunt fabricate din sticlă.

Se exclude orice drept legal în legătură cu această garanție dacă articolul a fost utilizat necorespunzător sau abuziv, fără respectarea prevederilor stabilite sau al scopului de utilizare prevăzut sau dacă specificațiile din instrucțiunile de utilizare nu au fost respectate, cu excepția cazului în care clientul final poate dovedi că există defecte de material sau de prelucrare care nu se datorează uneia dintre circumstanțele menționate anterior.

Drepturile din garanție pot fi revendicate doar cu respectarea termenului de garanție și prin prezentarea bonului de casă în original. Vă rugăm astfel să păstrați bonul de casă în original. Durata garanției nu se va prelungi prin eventuale reparații realizate în baza garanției, ca urmare a garanției legale sau prin service-ul acordat după expirarea garanției.

Acest lucru se aplică și în cazul pieselor înlocuite sau reparate. În cazul lipsei de conformitate survenite în perioada de garanție, termenul de garanție legală de conformitate și termenul garanției comerciale se prelungesc cu durata de nefuncționare a produsului.

Pentru produsele de folosință îndelungată, înlocuite în perioada de garanție, va curge un nou termen de la data înlocuirii acestora.

Pentru reclamații, vă rugăm să vă adresați întâi liniei telefonice de service indicată mai jos sau să luați legătura cu noi prin e-mail. Dacă este un caz de garanție, articolul va fi reparat, înlocuit gratuit sau vi se va restitui prețul de achiziție – la alegerea noastră. Nu se acordă alte drepturi prin prezenta garanție.

Drepturile dvs. legale, în special cererile de garanție față de vânzătorul respectiv, nu sunt restricționate de această garanție.

IAN: 409125\_2207

Ⓡ Service România

Tel.: 0800896637

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

Поздравления!

С Вашата покупка Вие избрахте продукт с високо качество. Преди да го използвате за първи път, трябва да се запознаете с него.



**За целта прочетете внимателно следващото ръководство за обслужване.**

Използвайте продукта само в съответствие с описанието и за посочените области на приложение. Съхранявайте добре ръководството за обслужване. При предаването на продукта на трета страна предайте и всички документи.

## Обем на доставката (фиг. А)

1 x преносим тренажор с винт за регулиране на съпротивлението и дисплей (включително батерия (1 x 1,5V === LR44))

1 x ръководство за обслужване

## Технически данни

Размери: ок. 37 x 48 x 30 cm (Ш x В x Д)

Тегло: ок. 2,4 kg

Материал: пластмаса, стомана



Макс. тегло на потребителя: 100 kg

Клас на уреда: НС (за употреба в домашни условия, точност С) / не е подходящ за терапевтична тренировка;

Независещ от скоростта уред за тренировка.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Този стационарен тренажор не е подходящ за цели, изискващи висока точност на измерваните стойности.

=== Символ за напрежение при постоянен ток



Дата на производство (месец/година): 01/2023



С настоящото Delta-Sport Handelskontor GmbH декларира, че този продукт съответства на следните основни изисквания и на останалите действащи разпоредби:

Директива 2014/30/ЕС относно електромагнитната съвместимост

Директива 2011/65/ЕС относно ограничението на употребата на определени опасни вещества

## Употреба по предназначение

Продуктът не е подходящ за професионална употреба. Продуктът е създаден за използване в домашна обстановка. Продуктът позволява да се тренират ръцете и краката. Той е оборудван с винт за регулиране на съпротивлението за увеличаване и поддържане на подвижността. Вграденият дисплей показва напредъка при тренировка. Съваемите крака позволяват преносимият тренажор да се съхранява, а също и лесно да се сглобява отново.



## Указания за безопасност

**Важно: Прочетете внимателно това ръководство за употреба и задължително го запазете!**

- Продуктът не е подходящ за терапевтични цели.
- По време на тренировка седете отпуснати и с изправен гръб.
- Сменете веднага повредените части на продукта и не го използвайте, докато не бъде поправен.
- Имайте пред вид, че при неправилна или прекомерна тренировка е възможно увреждане на здравето.
- Поставете продукта на хоризонтална, равна повърхност.
- При гладка повърхност използвайте противохлъзгаща подложка.

- Внимавайте за износването на частите. Ако продуктът вече не оказва съпротивление, задвижващият ремък е износен и продуктът трябва да бъде подменен.
- В областта на тренировка трябва да има ок. 0,6 метър свободно пространство (фиг. Н, I).
- Този уред може да се използва от деца на 14 и повече години, както и от лица с ограничени физически, сетивни или умствени способности, или липса на опит и познания, ако те са наблюдавани или инструктирани относно безопасното използване на уреда и разбират произтичащите от това опасности. Деца не трябва да играят с уреда. Почистването и поддръжката от потребителя не трябва да се извършват от деца без надзор.

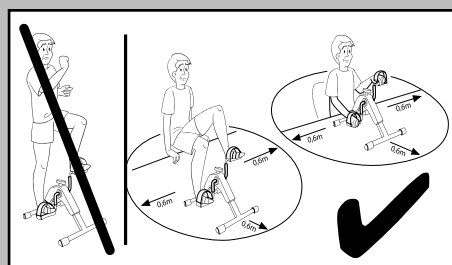
### **⚠ Опасност за живота!**

- Никога не оставяйте без надзор деца с опаковъчния материал. Има опасност от задушаване.

- Продуктът не е играчка! Уверете се, че хора, в частност деца, не стъпват върху продукта и не се качват върху него. Продуктът може да се преобърне.
- Продуктът не е предназначен за натоварване на цялото тяло.
- Деца трябва да използват продукта само под надзор.
- Консултирайте се със своя лекар преди да започнете употреба или при поява на неразположение.

### **⚠ Опасност от нараняване!**

- Не се отпускате с цялата си тежест върху продукта. Той може да се употребява само както е описано в ръководството.



- Преди употреба обърнете внимание на добрата стабилност на продукта!
- Поставете продукта върху равна повърхност.

- При разгъване и съване на продукта внимавайте за пръстите си. Има опасност от нараняване чрез прищипване.
- Внимавайте за това, продуктът да е напълно разгънат, преди да го използвате.
- Преди всяка употреба проверявайте продукта за повреди или износване. Подменяйте веднага повредените или износени части на продукта, тъй като в противен случай се влошават функционалността и безо-пасността.
- Продуктът може да се използва само по предназначение.
- След употреба не докосвайте металните части на продукта, особено рамената на pedalите, тъй като те се загряват при употреба.

### **Предупредителни указания за батериите!**

- Отстранете батериите, когато са изтощени или продуктът няма да се използва дълго време.
- Не използвайте различни типове и марки батерии, едновременно нови и употребявани батерии или такива с различен капацитет, тъй като

те могат да протекат и по този начин да причинят повреди.

- При поставяне спазвайте поляритета (+/-).
- Подменяйте всички батерии едновременно и изхвърляйте старите батерии в съответствие с предписанията.
- Предупреждение! Батериите не трябва да се зареждат или да се реактивират по друг начин, да се разглобяват, да се хвърлят в огън или да се окъсяват.
- Винаги съхранявайте батериите на място, недостъпно за деца.
- Не използвайте акумулаторни батерии!
- Почистването и поддръжката не трябва да се извършват от деца без надзор.
- Преди поставяне почистете контактите на батерията и устройството, ако е необходимо.
- Не подлагайте батериите на екстремни условия (например отоплителни уреди или директна слънчева светлина). В противен случай, съществува повишен риск от изтичане.
- Батериите могат да бъдат животозастрашаващи при поглъщане. Затова съхранявайте батериите на недостъпно за

малки деца място. Ако батерия бъде погълната, незабавно потърсете медицинска помощ.

### **Опасност!**

- Отнасяйте се особено внимателно към повредена или изтекла батерия и я изхвърлете незабавно в съответствие с предписанията. Носете ръкавици.
- Ако сте били в контакт с киселината от батерията, измийте засегнатото място с вода и сапун. Ако в очите Ви попадне киселина от батерия, изплакнете ги с вода и незабавно потърсете лекарска помощ!
- Свързващите клеми не трябва да бъдат свързвани на късо.

### **Монтаж**

#### **Сглобяване на продукта**

1. Отстранете опаковъчния материал.
2. Раздалечете двата крака, докато чуете фиксирането на осигурителните щифтове (фиг. В).
3. Поставете продукта пред себе си и сложете винта за регулиране на съпротивлението.
4. Завъртете винта за регулиране на съпротивлението надясно, за да увеличите съпротивлението, и наляво, за да намалите съпротивлението (фиг. С).

**Указание:** За настройка на съпротивлението на винта за регулиране на съпротивлението има знаци + и - . Плюсът е за увеличаване, а минусът за намаляване на съпротивлението.

#### **Сгъване на продукта (фиг. D)**

1. Завъртете продукта настрани.
2. Издърпайте някой от заключващите пръстени на краката, за да освободите предпазния щифт, и сгънете краката навътре един след друг.

#### **Регулиране на каишката на педала (фиг. E)**

Каишките на педалите са предварително монтирани на педалите. Имате възможност да настроите каишките на три ширини.

**Указание:** За целта се нуждаете от подходяща отвертка.

1. С подходяща отвертка развийте двата винта и ги извадете от педала и края на каишката.
2. За желаната ширина изберете отворите на края на каишката и поставете двата винта в отворите на края на каишката и на педала.
3. Затегнете винтовете с подходяща отвертка. Регулирайте ширините при двете каишки на педалите.

#### **Подмяна на батериите**

**ВНИМАНИЕ! Спазвайте следните указания, за да избегнете механични и електрически повреди.**

#### **Опасност!**

В продукта има една батерия LR44. Ако батерията вече не функционира, Вие може да я подмените.

1. Повдигнете дисплея настрани и нагоре и внимателно го свалете (фиг. F). Батерията се намира на гърба на дисплея.
2. Внимателно избутайте изтощената батерия от гнездото за батерията и я заменете с нова батерия (фиг. G).

**Указание:** Внимавайте за това батерията да е изцяло в гнездото си.

3. Включете кабелните връзки и върнете дисплея в корпуса.

**Указание:** Внимавайте за това, дисплея да е поставен отново правилно в корпуса.

## Указания за тренировка

Следващите упражнения представляват само подбор. Допълнителни упражнения може да намерите в съответната специализирана литература.

- Разгрейте се добре преди всяка тренировка.
- Не тренирайте, ако сте болни или не се чувствате добре.
- Ако е възможно, нека първият път опитен физиотерапевт да Ви покаже правилното изпълнение на упражненията.
- Изпълнявайте упражненията дотогава, докато се чувствате комфортно, или докато можете да изпълнявате упражнението правилно.
- Носете удобно спортно облекло и спортни обувки.
- Определете сами честотата и интензивността на упражненията. Започнете бавно по 2-3 пъти седмично, по 10 минути, и постепенно увеличавайте честотата и интензивността на упражненията. Колкото по-често и редовно изпълнявате упражненията, в толкова по-добра физическа форма ще бъдете и ще се чувствате по-добре.

### **Внимание! Избягвайте тренировка с твърде висока интензивност!**

- Когато започвате тренировката, 2-3 минути на упражнение са достатъчни. При ежедневна тренировка може, след около седмица, да увеличите продължителността на 5-10 минути. Все пак максималното време за тренировка не бива да надвишава 1 час.
- Между упражненията правете достатъчно дълги паузи и пийте достатъчно течности.

### **Внимание!**

**При оплаквания или неразположение веднага прекратете упражненията и се свържете със своя лекар!**

## Разгръване

Преди всяка тренировка отделете достатъчно време за разгръване. По-долу Ви описваме няколко прости упражнения. Трябва да повторите съответното упражнение всеки път от 2 до 3 пъти.

## Разгръване на мускулатурата на шията и тила

1. Завъртете главата си бавно наляво и надясно.
2. Повторете това движение 4 до 5 пъти.
3. След това бавно правете кръгове с глава първоначално в едната, а след това в другата посока.

## Разгръване на ръцете и раменете

1. Правете кръгове напред с двете си рамена едновременно.
2. След една минута сменете посоката.
3. След това изтеглете раменете си по посока на ушите и отново оставете раменете да паднат.
4. Като редувате лявата и дясната си ръка, правете кръгове напред и след около 1 минута назад.

**Важно: Не забравяйте да продължавате да дишате спокойно!**

## Разгръване на мускулатурата на краката

1. Застанете на един крак и повдигнете на около 20 см от пода другия крак със същото коляно.
2. Направете кръгове с повдигнатото стъпало първоначално в едната посока и я сменете след няколко секунди.
3. След това застанете на другия крак и повторете упражнението.
4. Повдигайте последователно краката си и направете няколко крачки на място. Обърнете внимание на това, да повдигате краката само дотолкова, че да можете добре да пазите равновесие.

## Употреба

Поставете продукта за тренировка пред себе си. Започнете с лека тренировка и съпротивление. За целта развийте винта за регулиране на съпротивлението. Колкото по-здраво е затегнат винтът за регулиране на съпротивлението, толкова по-трудно се въртят педалите. Във фазата на загряване започнете тренировката с бавни движения и слабо съпротивление.

След около 5-10 минути увеличете темпото и съпротивлението. В края на Вашата тренировка отново забавете движенията и намалете съпротивлението.

След тренировката изпълнете упражнения за разтягане на съответните мускули.

### Тренировка за крака (фиг. Н)

При това упражнение столът трябва да бъде пред продукта така, че във фазата на разтягане коленете Ви винаги да са леко сгънати. Уверете се, че сте седнали удобно на стола и не се накланяте назад.

1. Поставете продукта върху равна, стабилна и нехлъзгава основа и седнете на стол срещу продукта, отпуснати и с изправен гръб.

**Указание:** Внимавайте за това, столът да е стабилен и удобен.

2. Поставете стъпалата си върху педалите така, че ходилата да се натоварват в средата.

3. Изнесете таза си напред и стегнете коремната мускулатура. По време на упражнението дръжте коремната мускулатура стегната.

4. Дръжте горната част на тялото си изправена и изтеглете лопатките към гръбначния стълб. Главата Ви е продължение на гръбначния стълб.

5. „Карайте“ колело с крака, като избягвате да се накланяте навън и навътре.

### Тренировка за ръце (фиг. I)

При това упражнение продуктът трябва да бъде разположен така, че движението да се извършва на височината на гръдния кош и съответно по-ниско от раменете Ви. Обърнете внимание на това, лактите да са леко сгънати по време на разтягането.

1. Поставете продукта пред Вас върху равна, стабилна и нехлъзгава основа (напр. на височината на маса) и седнете на стол отпуснати и с изправен гръб.

2. Поставете стъпалата си на пода, разтворени на ширината на бедрата, и изнесете таза напред.

3. Стегнете коремната мускулатура, изправете горната част на тялото си и изтеглете лопатките към гръбначния стълб. По време на упражнението дръжте коремната мускулатура стегната. Раменете са отпуснати.

4. Поставете дланите си върху педалите така, че кашката на педала да е върху ръката Ви.

5. „Карайте“ колело с ръце. Главата Ви е продължение на гръбначния стълб. Внимавайте да не пренапрягате главата си.

### Функция за показания на дисплея

Дисплеят има различни режими за показания, между които можете да превключвате чрез натискане на бутон:

- SCAN: В този режим различните режими за показания се показват последователно.
- TIME: В този режим се показва продължителността на настоящата тренировка.
- CNT: В този режим се показват завършените обиколки в настоящата тренировка.
- CAL: В този режим се показват калориите, изразходвани в настоящата тренировка.

**Указание:** Стойността на изразходваните калории е само приблизителна.

- R.P.M.: В този режим се показват скоростта Ви в обороти в минути.

**Указание:** Когато не се използва дисплеят се изключва автоматично след ок. четири минути.

### Нулиране

Натиснете бутона за ок. четири секунди, за да се върне към нулева стойност.

### Разтягане

След всяка тренировка отделете достатъчно време за разтягане. По-долу Ви описваме няколко прости упражнения. След тренировка изпълнявайте упражненията за разтягане 1 пъти за всяка страна по 10-15 секунди.

### Мускулатура на тила

1. Застанете отпуснати. Дръпнете главата си с едната ръка първо наляво, после надясно. С това упражнение се разтягат двете страни на врата.

### Ръце и рамене

1. Застанете изправени, коленете са леко сгънати.

2. Придвигнете дясната ръка зад главата, докато дясната длан застане между лопатките.

3. С лявата длан хванете десния лакът и го издърпайте назад.
4. Сменете страната и повторете упражнението.

## Мускулатура на краката

1. Застанете изправени и повдигнете едното стъпало от пода.
2. Бавно правете кръгове първо в едната, след това и в другата посока.
3. След известно време сменете стъпалото.

**Важно: Внимавайте бедрата Ви да останат успоредни едно до друго. Придвигнете седалището напред, горната част на тялото остава изправена.**

## Съхранение, почистване

За съхраняване сгънете краката задно, както е описано в раздела „Сгъване на продукта“. Съхранявайте продукта на сухо място. Лесно износващи се части: Ако продуктът вече не оказва съпротивление, задвижващият ремък е износен. Продуктът трябва да бъде подменен. Почиствайте продукта с влажна кърпа и мек почистващ препарат. Внимание! Не допускате в дисплея да проникне влага.

## Указания за отстраняване като отпадък



Символът отстрани указва, че за този уред важи Директивата 2012/19/ЕС. Тази директива гласи, че в края на периода на използването му не

можете да изхвърляте този уред с обикновените битови отпадъци, а трябва да го предадете в специално оборудвани депа, центрове за рециклиране или предприятия за обезвреждане на отпадъци. Щадете околната среда и изхвърляйте съгласно изискванията.

Батериите/акумулаторните батерии не трябва да се изхвърлят с битовите отпадъци. Те може да съдържат отровни тежки метали и подлежат на специално обработване на отпадъци. Химическите символи на тежки метали са както следва: Cd = кадмий, Hg = живак, Pb = олово.

По тази причина предавайте изтощените батерии/акумулаторни батерии в обществен пункт за събиране на отпадъци.



Допълнителна информация относно изхвърлянето на излезлия от употреба уред ще получите от Вашата общинска или градска управа. Изхвърлете уреда и опаковката с грижа за околната среда. Съхранявайте опаковъчните материали (като напр. найлонови пликове) на място, недостъпно за деца.



Спазвайте маркировката на опаковъчните материали при сортирането на отпадъци, те са обозначени чрез съкращения (a) и номера (b) със следното значение: 1 – 7: пластмаси / 20 – 22: хартия и картон / 80 – 98: композитни материали. Продуктите и опаковъчните материали са рециклируеми, изхвърляйте ги разделно за по-добро обработване на отпадъците. Логото на Trimap важи само за Франция.

## Указания за гаранцията и процеса на сервизно обслужване

Продуктът е произведен с голямо старание и под постоянен контрол. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH предоставя на частни крайни клиенти три години гаранция за този продукт от датата на закупуване (гаранционен срок) в съответствие със следните разпоредби. Гаранцията важи само за дефекти на материала и фабрични дефекти. Гаранцията не се разпростира върху части, които са подложени на нормално износване и затова трябва да бъдат разглеждани като лесно износващи се части (например батерии), както и върху чупливи части, като напр. превключватели, акумулаторни батерии или части изработени от стъкло.



Претенции по тази гаранция са изключени, ако продуктът е бил използван неправилно или неправомерно, и не в рамките на предвиденото предназначение или предвидения обхват на употреба или не са спазени указанията в ръководството за обслужване, освен ако крайният клиент да докаже, че са налице дефекти на материала или грешки при обработката, които не се основават на някое от гореспоменатите обстоятелства. Претенции по тази гаранция могат да бъдат предявени само в рамките на гаранционния срок след представяне на оригиналната касова бележка. Затова моля, запазете оригиналната касова бележка. Ако имате оплаквания, моля, обадете се на горещата линия за обслужване, посочена по-долу, или се свържете с нас по имейл. Вашите законови права, по-специално гаранционни искове срещу съответния продавач, не са ограничени от тази гаранция.

### **Гаранция**

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)\*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

### **Гаранционни условия**

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектният уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратно ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщи веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

### **Обхват на гаранцията**

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка.

За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба.

При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервис, гаранцията отпада.

### **Процедура при гаранционен случай**

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 409125\_2207) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервисен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата reclamaция.
- След съгласуване с нашия сервис можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиса безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

### **Ремонтен сервис / извънгаранционно обслужване**

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервис срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

**Внимание:** Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервис почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат. Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

### **Сервисно обслужване България**

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: [deltasport@lidl.bg](mailto:deltasport@lidl.bg)

IAN 409125\_2207

### **Вносител**

Моля, обърнете внимание, че следващият адрес не е адрес на сервиса. Първо се свържете с горепосочения сервисен център.

ДЕЛТА-СПОРТ ХАНДЕЛСКОНТОР ГМБХ

Врагекамп 6


DE-22397 Хамбург

Германия

\* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС.

Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС.

IAN: 409125\_2207

 Сервизно обслужване България

Тел.: 00800 111 4920

Е-мейл: [deltasport@idl.bg](mailto:deltasport@idl.bg)

Συγχαρητήρια!

Με την αγορά σας επιλέξατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας. Εξοικειωθείτε με το προϊόν, πριν από την πρώτη θέση σε λειτουργία.

 **Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χειρισμού που ακολουθούν.**

Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σύμφωνα με τον τρόπο περιγραφής και για τα πεδία εφαρμογής που αναφέρονται. Φυλάξτε τις παρούσες οδηγίες χειρισμού. Παραδώστε όλα τα συνοδευτικά έγγραφα όταν παραχωρείτε το προϊόν σε τρίτους.

## Παραδοτέος εξοπλισμός (Εικ. Α)

1 x όργανο εξάσκησης κινητικότητας με βίδα αντίστασης και οθόνη (περιλαμβάνεται μπαταρία (1 x 1,5V === LR44))

1 x οδηγίες χειρισμού

## Τεχνικά χαρακτηριστικά

Διαστάσεις: περ. 37 x 48 x 30 cm (Π x Υ x Β)

Βάρος: περ. 2,4 kg

Υλικό: πλαστικό, ατσάλι



Μέγ. βάρος χρήστη: 100 kg

Κατηγορία συσκευής: HC (για ιδιωτική χρήση σε νοικοκυριά, ακρίβεια C) / δεν είναι κατάλληλο


για θεραπευτική εκγύμναση;

Όργανο γυμναστικής μη εξαρτώμενο από την ταχύτητα.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Το παρόν στατικό όργανο γυμναστικής δεν είναι κατάλληλο για χρήσεις υψηλής ακρίβειας (μέτρησης).

 Σύμβολο τάσης συνεχούς ρεύματος

 Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος):  
01/2023


 Με το παρόν η Delta-Sport Handelskontor GmbH δηλώνει ότι το συγκεκριμένο προϊόν συμμορφώνεται με τις εξής βασικές απαιτήσεις και τις λοιπές σχετικές διατάξεις:

2014/30/EE - Οδηγία ηλεκτρομαγνητικής Συμβατότητας

2011/65/EE - Οδηγία σχετικά με τον περιορισμό της χρήσης ορισμένων επικίνδυνων ουσιών

## Όργανο γυμναστικής χωρίς ταχύτητα περιστροφής

Προβλεπόμενη χρήση Το προϊόν δεν είναι σχεδιασμένο για επαγγελματική χρήση. Το προϊόν σχεδιάστηκε για ιδιωτική χρήση. Διαθέτει μια βίδα αντίστασης για την ενίσχυση και τη διατήρηση της κινητικότητας, κάνει δυνατή την εκγύμναση των χεριών και των ποδιών. Μια ενσωματωμένη οθόνη δείχνει την πρόοδο της προπόνησης. Χάρη στα αναδιπλούμενα πόδια το όργανο εξάσκησης κινητικότητας αποθηκεύεται και ξανά στήνεται εύκολα.

 **Υποδείξεις ασφαλείας**  
**Σημαντικό: Διαβάστε τις παρούσες οδηγίες χρήσης προσεκτικά και φυλάξτε τις οπωσδήποτε!**

- Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να κάθεστε χαλαρά και ευθεία με ίσια την πλάτη.
- Αντικαταστήστε άμεσα τα ελαττωματικά μέρη του προϊόντος και μην το χρησιμοποιήσετε έως ότου επισκευαστεί.
- Σε περίπτωση μη ορθής ή υπερβολικής προπόνησης μπορεί να βλάψετε την υγεία σας.
- Τοποθετείτε το προϊόν επάνω σε οριζόντια και επίπεδη βάση.
- Εάν το έδαφος είναι λείο, χρησιμοποιείτε αντιολισθητική βάση.

- Να προσέχετε τη φθορά των μερών. Εάν το προϊόν δεν παρουσιάζει πλέον αντίσταση όταν το πατάτε, έχει φθαρεί ο ιμάντας μετάδοσης κίνησης και το προϊόν πρέπει να αντικατασταθεί.
- Γύρω από την περιοχή προπόνησης πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος περ. 0,6 μέτρου (Εικ. Η, Ι).
- Αυτή η συσκευή επιτρέπεται να χρησιμοποιείται από παιδιά άνω των 14 ετών, καθώς και από άτομα με μειωμένες φυσικές, αισθητικές ή νοητικές ικανότητες, ή με μειωμένη εμπειρία και γνώσεις, εφόσον επιτηρούνται ή έχουν εκπαιδευτεί ως προς την ασφαλή χρήση της συσκευής και κατανοούν τους προκύπτοντες κινδύνους. Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να παίζουν με τη συσκευή. Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να πραγματοποιούνται από τα παιδιά χωρίς επιτήρηση.

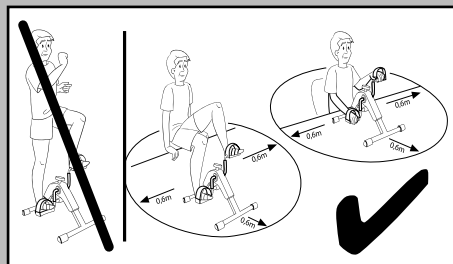
### **⚠️ Κίνδυνος-θάνατος!**

- Μην αφήνετε ποτέ τα παιδιά χωρίς επίβλεψη με το υλικό συσκευασίας. Υπάρχει κίνδυνος ασφυξίας.

- Το προϊόν δεν είναι παιχνίδι! Βεβαιωθείτε ότι κανείς, ιδιαίτερα τα παιδιά, δεν στέκεται ή ανεβαίνει επάνω στο προϊόν. Το προϊόν μπορεί να αναποδογυρίσει.
- Το προϊόν δεν είναι σχεδιασμένο για το φορτίο ολόκληρου του βάρους του σώματος.
- Τα παιδιά επιτρέπεται να χρησιμοποιούν το προϊόν μόνο υπό επιτήρηση.
- Συμβουλευθείτε το γιατρό σας προτού αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν ή εάν αισθανθείτε αδιαθεσία.

### **⚠️ Κίνδυνος τραυματισμού!**

- Μη στέκεστε με ολόκληρο το βάρος του σώματός σας επάνω στο προϊόν. Η χρήση του πρέπει να είναι αυστηρά σύμφωνα με την περιγραφή στις οδηγίες.



- Πριν τη χρήση βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι καλά στερεωμένο!
- Τοποθετείτε το προϊόν επάνω σε επίπεδη βάση.

- Κατά τη δίπλωση και αναδίπλωση των ποδιών προσέχετε ειδικά τα δάχτυλά σας. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού λόγω σύνθλιψης.
- Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν έχει ανοίξει εντελώς πριν το χρησιμοποιήσετε.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγχετε το προϊόν για τυχόν βλάβες ή φθορές. Αντικαθιστάτε άμεσα τα κατεστραμμένα ή φθαρμένα μέρη του προϊόντος, ειδάλλως επηρεάζεται η λειτουργία και η ασφάλεια.
- Το προϊόν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται μόνο για το σκοπό που προβλέπεται.
- Μετά τη χρήση μην πιάνετε τα μεταλλικά μέρη του προϊόντος, ειδικά τους βραχίονες των πεντάλ, διότι με τη χρήση θερμαίνονται.

### **⚠ Προειδοποιητικές υποδείξεις για τις μπαταρίες!**

- Αφαιρείτε τις μπαταρίες, σε περίπτωση που έχουν αδειάσει ή το προϊόν δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο διάστημα.
- Μη χρησιμοποιείτε διαφορετικούς τύπους και μάρκες μπαταριών, μη χρησιμοποιείτε καινούριες και χρησιμοποιημένες μπαταρίες μαζί ή μπαταρίες διαφορετικής χωρητικότητας,

διότι μπορεί να τρέξουν και να προκαλέσουν ζημιές.

- Κατά την τοποθέτηση, προσοχή στην πολικότητα (+/-).
- Αντικαθιστάτε ταυτόχρονα όλες τις μπαταρίες και απορρίπτετε τις όπως προβλέπεται.
- Προειδοποίηση! Οι μπαταρίες δεν επιτρέπεται να φορτίζονται ή να κάνουν αντίδραση με άλλα μέσα, να αποσυναρμολογούνται, να ρίχνονται στη φωτιά ή να βραχυκυκλώνουν.
- Φυλάτε πάντα τις μπαταρίες σε σημεία μη προσβάσιμα για τα παιδιά.
- Μη χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν επιτρέπεται να πραγματοποιούνται από τα παιδιά χωρίς επίτηρηση.
- Εάν χρειαστεί, καθαρίστε τις επαφές των μπαταριών και της συσκευής, πριν την τοποθέτηση.
- Οι μπαταρίες απαγορεύεται να εκτίθενται σε ακραίες συνθήκες (π.χ. θερμαντικά σώματα ή απευθείας ηλιακή ακτινοβολία). Σε αντίθετη περίπτωση, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος διαρροής.

- Σε περίπτωση κατάποσης, οι μπαταρίες μπορεί να είναι επικίνδυνες για τη ζωή. Γι' αυτό, οι μπαταρίες πρέπει να φυλάσσονται σε σημείο μη προσβάσιμο για τα μικρά παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης μίας μπαταρίας, πρέπει να ζητήσετε άμεσα ιατρική βοήθεια.

## Κίνδυνος!

- Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τις χαλασμένες μπαταρίες ή τις μπαταρίες που παρουσιάζουν διαρροή και να τις απορρίψετε βάσει των σχετικών διατάξεων. Φοράτε γάντια.
- Σε περίπτωση που έρθετε σε επαφή με το οξύ των μπαταριών, πλύνετε το σχετικό σημείο με νερό και σαπούνι. Εάν το οξύ των μπαταριών έρθει σε επαφή με τα μάτια σας, ξεπλύνετε με νερό και ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια!
- Οι ακροδέκτες σύνδεσης δεν επιτρέπεται να βραχυκυκλώνουν.

## Συναρμολόγηση

### Στήσιμο προϊόντος

1. Απομακρύνετε το υλικό συσκευασίας.
2. Αναδιπλώστε τα δύο πόδια μέχρι να ακούσετε τους πείρους ασφαλείας να ασφαλίζουν (Εικ. Β).
3. Τοποθετήστε το προϊόν μπροστά σας και βιδώστε τη βίδα αντίστασης.
4. Γυρίστε τη βίδα αντίστασης προς τα δεξιά για να αυξήσετε την αντίσταση και προς τα αριστερά για να τη μειώσετε (εικ. C).

**Υπόδειξη:** Επάνω στη βίδα αντίστασης υπάρχουν τα σύμβολα + και - για τη ρύθμιση της αντίστασης. Το σύμβολο + συμβολίζει την αύξηση και το σύμβολο - τη μείωση της αντίστασης.

### Δίπλωση προϊόντος (Εικ. D)

1. Γυρίστε το προϊόν στο πλάι.
2. Τραβήξτε σε κάθε δακτύλιο κλειδιών στα πόδια, για να χαλαρώσετε τους πείρους ασφάλισης, και κλείστε τα πόδια, το ένα μετά το άλλο, προς τα μέσα.

### Ρύθμιση της θηλιάς των πεντάλ (Εικ. E)

Οι θηλιές των πεντάλ είναι προσυναρμολογημένες στα πεντάλ. Έχετε τη δυνατότητα ρύθμισης των θηλιών σε τρία πλάτη.

**Υπόδειξη:** Για το σκοπό αυτό, χρειάζεστε ένα κατάλληλο κατσαβίδι.

1. Λασκάρτε τις δύο βίδες με κατάλληλο κατσαβίδι και αφαιρέστε τις από τα πεντάλ και το άκρο της θηλιάς.
2. Επιλέξτε τις οπές του άκρου της θηλιάς για το επιθυμητό πλάτος και περάστε τις δύο βίδες μέσα στις οπές του άκρου της θηλιάς και των πεντάλ.
3. Σφίξτε τις βίδες με το κατάλληλο κατσαβίδι. Ρυθμίστε τα πλάτη και στις δύο θηλιές των πεντάλ.

### Αντικατάσταση μπαταρίας

**ΠΡΟΣΟΧΗ!** Τηρείτε τις κάτωθι υποδείξεις ώστε να αποφεύγετε μηχανικές και ηλεκτρικές βλάβες.

### Κίνδυνος!

Στο προϊόν υπάρχει μία μπαταρία LR44. Εάν η μπαταρία σταματήσει να λειτουργεί μπορείτε να την αντικαταστήσετε.

1. Σηκώστε την οθόνη στο πλάι προς τα επάνω, αφαιρώντας τη προσεκτικά (Εικ. F). Η μπαταρία βρίσκεται στο πίσω μέρος της οθόνης.
2. Αφαιρέστε την άδεια μπαταρία σπρώχνοντάς την από το στήριγμά της και αντικαταστήστε τη με μία καινούρια (Εικ. G).

**Υπόδειξη:** Η μπαταρία πρέπει να εφάπτε καλά στο στήριγμά της.

3. Τοποθετήστε πάλι τους συνδέσμους των καλωδίων και την οθόνη στο περιβληγμα.

**Υπόδειξη:** Η οθόνη πρέπει να εφαρμόσει ξανά σωστά στο περιβληγμα.

## Υποδείξεις προπόνησης

Οι ακόλουθες ασκήσεις αποτελούν απλά μια επιλογή. Περαιτέρω ασκήσεις θα βρείτε σε σχετική ειδική βιβλιογραφία.

- Πριν από κάθε προπόνηση, να κάνετε καλό ζέσταμα.
- Μη γυμνάζεστε όταν είσαστε άρρωστοι ή δεν αισθάνεστε καλά.
- Εάν υπάρχει η δυνατότητα, αφήστε έναν έμπειρο φυσιοθεραπευτή να σας δείξει την πρώτη φορά τη σωστή εκτέλεση των ασκήσεων.
- Εκτελείτε τις ασκήσεις για όσο αισθάνεστε καλά ή για όσο μπορείτε να τις εκτελείτε σωστά.
- Φοράτε άνετα αθλητικά ρούχα και αθλητικά παπούτσια.
- Να καθορίζετε μόνοι σας τη συχνότητα και την ένταση των ασκήσεων. Αρχίστε σιγά-σιγά, με 2 έως 3 φορές την εβδομάδα, από 10 λεπτά, και αυξάνετε τη συχνότητα και την ένταση σταδιακά. Όσο συχνότερα και τακτικότερα κάνετε τις ασκήσεις, τόσο πιο γυμνασμένοι και άνετοι θα αισθάνεστε.

### Προσοχή! Να αποφεύγετε την υπερβολική ένταση!

- Όταν αρχίζετε την προπόνηση, 2-3 λεπτά ανά άσκηση είναι αρκετά. Εάν προπονηείτε καθημερινά, μπορείτε να αυξήσετε τη διάρκεια μετά από περίπου μία εβδομάδα σε 5-10 λεπτά. Πάντως, ο μέγιστος χρόνος εκγύμνασης δεν θα πρέπει να υπερβαίνει τη μία ώρα.
- Μεταξύ των ασκήσεων, πρέπει να κάνετε διαλείμματα και να πίνετε αρκετά υγρά.

### Προσοχή!

**Σε περίπτωση ενοχλήσεων ή αδιαθεσι-  
ας, διακόψτε αμέσως τις ασκήσεις και  
επικοινωνήστε με ένα γιατρό.**

## Προθέρμανση

Πριν από κάθε προπόνηση, να αφιερώνετε αρκετό χρόνο για προθέρμανση. Ακολουθούν ορισμένες απλές ασκήσεις. Θα πρέπει να επαναλαμβάνετε την κάθε άσκηση 2 έως 3 φορές.

### Προθέρμανση των μυών του λαιμού και του αυχένα

1. Γυρίστε το κεφάλι σας αργά προς τα αριστερά και προς τα δεξιά.

2. Επαναλάβετε αυτή την κίνηση 4 έως 5 φορές.
3. Στη συνέχεια, κάνετε αργές κυκλικές κινήσεις του κεφαλιού αρχικά προς τη μία και στη συνέχεια προς την άλλη κατεύθυνση.

## Προθέρμανση των χεριών και των ώμων

1. Κάνετε κύκλους με τους ώμους προς τα μπροστά.
2. Μετά από ένα λεπτό, αλλάζτε τη φορά.
3. Στη συνέχεια, τραβήξτε τους ώμους σας προς τα αυτιά και αφήστε τους να πέσουν ξανά κάτω.
4. Κάνετε εναλλάξ κυκλικές κινήσεις μπροστά με το αριστερό και το δεξί χέρι και μετά από ένα λεπτό προς τα πίσω.

### Σημαντικό: Να μην ξεχνάτε τις αναπνοές!

## Προθέρμανση των μυών των ποδιών

1. Σταθείτε στο ένα πόδι και σηκώστε το άλλο πόδι με λυγισμένο γόνατο περ. 20 εκ. από το έδαφος.
2. Κάνετε κύκλους αρχικά με το ανασηκωμένο πόδι προς μία κατεύθυνση και αλλάξτε πόδι μετά από μερικά δευτερόλεπτα.
3. Σταθείτε, στη συνέχεια, στο άλλο πόδι και επαναλάβετε την άσκηση.
4. Ανασηκώστε διαδοχικά τα πόδια σας προχωρώντας μερικά βήματα στο σημείο. Ανασηκώστε τα πόδια σας μόνο μέχρι εκεί, όπου μπορείτε να κρατήσετε καλά την ισορροπία σας.

## Χρήση

Τοποθετήστε το προϊόν για την προπόνηση μπροστά σας. Ξεκινήστε με χαλαρή προπόνηση και αντίσταση. Για το σκοπό αυτό χαλαρώστε τη βίδα αντίστασης. Όσο περισσότερο σφιγμένη είναι η βίδα αντίστασης, τόσο δυσκολότερα γυρίζουν τα πεντάλ. Ξεκινήστε την προπόνηση στη φάση προθέρμανσης με αργές κινήσεις και χαμηλή αντίσταση. Μετά από περ. 5-10 λεπτά αυξήστε το ρυθμό και την αντίσταση. Στο τέλος της προπόνησης μειώστε την κίνησή σας και την αντίσταση. Μετά την προπόνηση κάνετε διατάσεις για τους αντίστοιχους μύες.



## Εκγύμναση των ποδιών (Εικ. Η)

Σε αυτήν την άσκηση, η καρέκλα πρέπει να βρίσκεται κατά τέτοιο τρόπο μπροστά από το προϊόν, ώστε τα γόνατά σας να είναι τεντωμένα ή να παραμένουν πάντα ελαφρώς λυγισμένα. Φροντίζετε να κάθεται άνετα στην καρέκλα και να μην ακουμπάτε πίσω.

1. Τοποθετήστε το προϊόν επάνω σε ένα επίπεδο, σταθερό και αντιολισθητικό έδαφος και καθίστε σε μία καρέκλα χαλαρά και ευθεία, με την πλάτη ίσια μπροστά από το προϊόν.

**Υπόδειξη:** Η καρέκλα θα πρέπει να είναι σταθερή και άνετη.

2. Τοποθετήστε τα πόδια σας επάνω στα πεντάλ κατά τέτοιο τρόπο, ώστε τα πέλματά σας να επιβαρύνονται κεντρικά.
3. Ευθυγραμμίστε τη λεκάνη σας προς τα εμπρός και σφίξτε τους κοιλιακούς. Κρατάτε σφιχτούς τους κοιλιακούς κατά τη διάρκεια ολόκληρης της άσκησης.
4. Κρατήστε όρθιο τον κορμό σας και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τη σπονδυλική στήλη. Το κεφάλι σας αποτελεί προέκταση της σπονδυλικής στήλης.
5. Με τα πόδια σας „κάνετε ποδήλατο“, αποφεύγοντας αποκλίσεις προς τα μέσα και προς τα έξω.

## Εκγύμναση των χεριών (Εικ. Ι)

Σε αυτήν την άσκηση, το προϊόν πρέπει να στέκεται κατά τέτοιο τρόπο, ώστε η κίνηση να γίνεται στο ύψος του στήθους ή κάτω από τους ώμους. Κατά το τέντωμα, οι αρθρώσεις των αγκώνων πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένες.

1. Τοποθετήστε το προϊόν μπροστά σας, επάνω σε μία επίπεδη, σταθερή και αντιολισθητική επιφάνεια (π.χ. στο ύψος του τραπεζιού) και καθίστε σε μία καρέκλα χαλαρά και ευθεία, με την πλάτη ίσια.
2. Τοποθετήστε τα πόδια σας ανοιχτά στο άνοιγμα της λεκάνης στο έδαφος και στρέψτε τη λεκάνη προς τα εμπρός.
3. Σφίξτε τους κοιλιακούς, ισιώστε τον κορμό σας και τραβήξτε τις ωμοπλάτες προς τη σπονδυλική στήλη. Κρατάτε συνεχώς σφιχτούς τους κοιλιακούς κατά τη διάρκεια ολόκληρης της άσκησης. Οι ώμοι σας πρέπει να μένουν κάτω.

4. Τοποθετήστε την παλάμη σας στα πεντάλ κατά τέτοιο τρόπο, ώστε η θηλιά των πεντάλ να βρίσκεται επάνω από το χέρι σας.

5. Με τα χέρια σας „κάνετε ποδήλατο“. Το κεφάλι σας αποτελεί προέκταση της σπονδυλικής στήλης. Μην κάνετε υπερέκταση του κεφαλιού σας.

## Ενδείξεις οθόνης

Η οθόνη διαθέτει διάφορους τρόπους ενδείξεων, μεταξύ των οποίων μπορείτε να κινήσετε, πιέζοντας το κουμπί:

- SCAN: Σε αυτόν τον τρόπο εμφανίζονται εναλλάξ οι διάφοροι τρόποι ενδείξεων.
- TIME: Σε αυτόν τον τρόπο εμφανίζεται η διάρκεια της τρέχουσας προπόνησής σας.
- CNT: Σε αυτόν τον τρόπο εμφανίζονται οι γύροι που έχουν ολοκληρωθεί κατά την τρέχουσα προπόνηση.
- CAL: Σε αυτόν τον τρόπο εμφανίζονται οι θερμίδες που έχουν καταναλωθεί κατά την τρέχουσα προπόνηση.

**Υπόδειξη:** Η κατανάλωση θερμίδων αποτελεί απλά μία κατά προσέγγιση ενδεικτική τιμή.

- R.P.M.: Σε αυτόν τον τρόπο εμφανίζεται η ταχύτητα σε γύρους ανά λεπτό.

**Υπόδειξη:** Σε περίπτωση μη χρήσης η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα μετά από περ. τέσσερα λεπτά.

## Ρύθμιση τιμής στο μηδέν

Πιέστε για περ. τέσσερα δευτερόλεπτα το κουμπί για να επιστρέψετε στην τιμή 0.

## Διάταση

Μετά από κάθε προπόνηση, να αφιερώνετε αρκετό χρόνο για διατάσεις. Ακολουθεί μία απλή άσκηση. Μετά από την προπόνηση, κάνετε τη διάταση 1 φορές ανά πλευρά για 10-15 δευτερόλεπτα.

## Αυχενικοί μύες

1. Σταθείτε όρθιοι και χαλαροί. Τραβήξτε το κεφάλι σας απαλά με το ένα χέρι πρώτα προς τα αριστερά και στη συνέχεια προς τα δεξιά. Έτσι, διατείνονται οι πλευρές του λαιμού σας.

## Χέρια και ώμοι

1. Σταθείτε όρθιοι με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα.

2. Περάστε το δεξί χέρι πίσω από το κεφάλι, μέχρι να φτάσει ανάμεσα στις ωμοπλάτες.
3. Πιάστε με το αριστερό χέρι τον δεξί αγκώνα και τραβήξτε τον προς τα πίσω.
4. Αλλάξτε πλευρά και επαναλάβετε την άσκηση.

## Μύες ποδιών

1. Σταθείτε ευθεία και σηκώστε ένα πόδι από το έδαφος.
2. Κάνετε αργές κυκλικές κινήσεις αρχικά προς τη μία και στη συνέχεια προς την άλλη κατεύθυνση.
3. Μετά από λίγο, αλλάξτε πόδι.

**Σημαντικό: Οι μηροί σας πρέπει να παραμένουν παράλληλα ο ένας δίπλα στον άλλο.**

**Σπρώξτε, ταυτόχρονα, τη λεκάνη μπροστά, ενώ ο κορμός παραμένει ευθυγραμμισμένος.**

## Αποθήκευση, καθαρισμός

Για την αποθήκευση διπλώστε τα πόδια, όπως περιγράφεται στην παράγραφο „Δίπλωση προϊόντος“.

Αποθηκεύστε το προϊόν σε στεγνό μέρος.

Φθειρόμενα μέρη: Εάν το προϊόν δεν παρουσιάζει πλέον αντίσταση όταν το πατάτε, έχει φθαρεί ο ιμάντας μετάδοσης κίνησης.

Το προϊόν πρέπει να αντικατασταθεί.

Καθαρίζετε το προϊόν με ένα υγρό πανί και ένα μαλακό απορρυπαντικό.

Προσοχή! Δεν επιτρέπεται να εισχωρήσει υγρασία στην οθόνη.

## Υποδείξεις ως προς την απόρριψη



Το διπλανό σύμβολο υποδεικνύει ότι αυτή η συσκευή υπόκειται στην Οδηγία 2012/19/ΕΕ. Αυτή η οδηγία ορίζει ότι δεν πρέπει να απορρίπτετε αυτή τη συσκευή με τα κανονικά οικιακά απορρίμματα στο τέλος της χρήσης της, αλλά πρέπει να την παραδίσετε σε ειδικά διαμορφωμένα σημεία συλλογής, κέντρα ανακύκλωσης ή εταιρείες απόρριψης. Προστατεύετε το περιβάλλον και κάνετε σωστή απόρριψη.

Οι μπαταρίες/συσσωρευτές δεν πρέπει να απορρίπτονται στα οικιακά απορρίμματα. Ενδέχεται να περιέχουν δηλητηριώδη βαρέα μέταλλα και υπόκεινται στους κανονισμούς της διαχείρισης ειδικών αποβλήτων. Ακολουθούν τα χημικά σύμβολα των βαρέων μετάλλων: Cd = κάδμιο, Hg = υδράργυρος, Pb = μόλυβδος. Για τον λόγο αυτό, πρέπει να παραδίσετε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες /συσσωρευτές σε κέντρο περισυλλογής του δήμου σας.



Για περαιτέρω πληροφορίες απόρριψης της χρησιμοποιημένης συσκευής μπορείτε να ενημερώνεστε από την κοινότητα ή τη δημοτική διοίκηση.

Απορρίψτε τη συσκευή και τη συσκευασία με φιλικό προς το περιβάλλον τρόπο. Διατηρείτε τα υλικά συσκευασίας (όπως σακούλες μεμβράνης) μακριά από τα παιδιά.



Λαμβάνετε υπόψη την επισήμανση των υλικών συσκευασίας κατά τον διαχωρισμό των αποβλήτων. Επισημαίνονται με συντομογραφίες (a) και νούμερα (b) και έχουν την εξής σημασία: 1 - 7: πλαστικό / 20 - 22: χαρτί και χαρτόνι / 80 - 98: σύνθετα υλικά.

Το προϊόν και τα υλικά συσκευασίας του είναι ανακυκλώσιμα. Πρέπει να τα απορρίπτετε ξεχωριστά για την καλύτερη διαχείριση των αποβλήτων. Το λογότυπο Trimap ισχύει μόνο για τη Γαλλία.

## Υποδείξεις σχετικά με την εγγύηση και τη διαδικασία σέρβις

Το προϊόν έχει κατασκευαστεί με μεγάλη προσοχή και υπό συνεχή έλεγχο. Η DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH παρέχει σε ιδιώτες τελικούς πελάτες τρία χρόνια εγγύηση για αυτό το προϊόν από την ημερομηνία αγοράς (διάρκεια εγγυήσεως), σύμφωνα με τους ακόλουθους όρους. Η εγγύηση ισχύει μόνο για σφάλματα υλικών και επεξεργασίας.

Η εγγύηση δεν περιλαμβάνει εξαρτήματα, τα οποία υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά και, συνεπώς, θεωρούνται φθιρόμενα εξαρτήματα (π.χ. μπαταρίες), ούτε και εύθραυστα εξαρτήματα, π.χ. διακόπτες, συσσωρευτές ή εξαρτήματα κατασκευασμένα από γυαλί.

Αξιώσεις από αυτή την εγγύηση αποκλείονται, σε περίπτωση που το προϊόν χρησιμοποιήθηκε εσφαλμένα ή καταχρηστικά ή δεν χρησιμοποιήθηκε στα πλαίσια των προβλεπόμενων όρων ή του προβλεπόμενου εύρους χρήσης ή δεν έχουν τηρηθεί προδιαγραφές των οδηγιών χρήσης, εκτός και εάν ο τελικός πελάτης αποδείξει ότι υφίσταται σφάλμα υλικού ή επεξεργασίας, το οποίο δεν οφείλεται σε μια από τις ως άνω καταστάσεις.

Οι αξιώσεις εγγυήσεως ισχύουν μόνο εντός του χρόνου εγγυήσεως και με την υποβολή της γνήσιας απόδειξης αγοράς. Παρακαλείσθε, λοιπόν, όπως φυλάξετε τη γνήσια απόδειξη αγοράς.

Σε περίπτωση παραπόνων, απευθυνθείτε αρχικά στην κάτωθι ανοιχτή γραμμή τηλεφωνικής εξυπηρέτησης ή επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email.

Εάν υφίσταται θέμα εγγυήσεως, θα επισκευάσουμε ή θα αντικαταστήσουμε δωρεάν το προϊόν ή θα επιστρέψουμε το ποσό αγοράς – σύμφωνα με την κρίση μας. Λοιπά δικαιώματα εκ της εγγυήσεως δεν υφίστανται.

Τα νόμιμα δικαιώματά σας, ειδικά οι αξιώσεις εγγυήσεως έναντι του εκάστοτε πωλητή, δεν περιορίζονται λόγω της παρούσας εγγύησης.

Με την αντικατάσταση της συσκευής, σύμφωνα με το ΝΟΜΟ 2251/1994, ξεκινάει εκ νέου η περίοδος της εγγύησης. Μετά την λήξη της εγγύησης προκύπτουσες επισκευές είναι με κόστος.

IAN: 409125\_2207

 Σέρβις Ελλάδα

Tel.: 00800 490826606

E-Mail: [deltasport@idl.gr](mailto:deltasport@idl.gr)





