DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH
Wragekamp 6 • DE-22397 Hamburg
GERMANY

06/2020
Delta-Sport-Nr.: AT-6345

01.172020 / PM 12:35

crivit®

PDF ONLINE
www.lidl-service.com

ARM- UND BEINTRAINER
ARM & LEG TRAINER
APPAREIL DE MUSCULATION BRAS ET JAMBES

(DE) (AT) (CH)
ARM- UND BEINTRAINER
Gebrauchsanweisung

(FR) (BE)
APPAREIL DE MUSCULATION BRAS ET JAMBES
Notice d'utilisation

(PL)
PRZYRZĄD DO TRENINGU MIĘŚNI RĄK I NÓG
Instrukcja użytkowania

(SK)
PRÍSTROJ NA TRÉNOVANIE RÚK A NÔH
Návod na používanie

(GB) (IE)
ARM & LEG TRAINER
Instructions for use

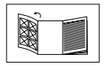
(NL) (BE)
ARM- EN BEENTRAINER
Gebruiksaanwijzing

(CZ)
POSILOVAČ RUKOU A NOHOU
Návod k použití

CE

IAN 340668_1910

(DE) (AT) (CH) (GB) (IE) (FR)
(BE) (NL) (PL) (CZ) (SK)



(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.

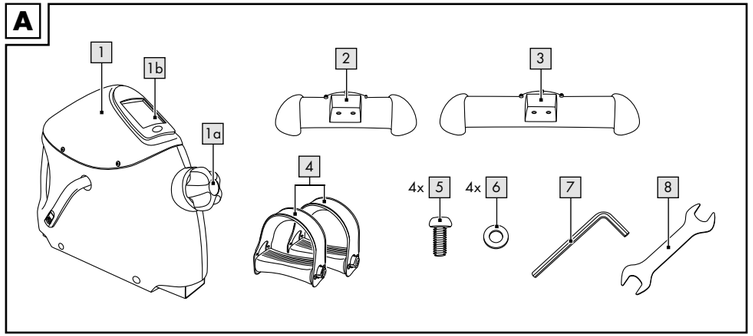
(NL) (BE)
Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

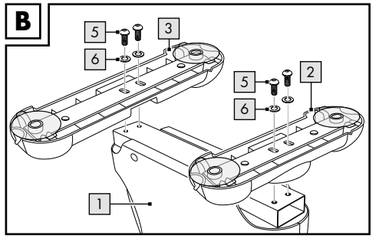
(PL)
Przed przeczytaniem należy rozłożyć bok z ilustracjami a następnie zapoznać się ze wszystkimi funkcjami urządzenia.

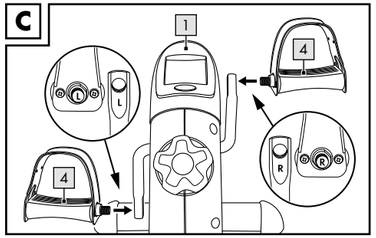
(CZ)
Před čtením si nejdříve vyklopte stránku s obrázky a seznamte se se všemi funkcemi přístroje.

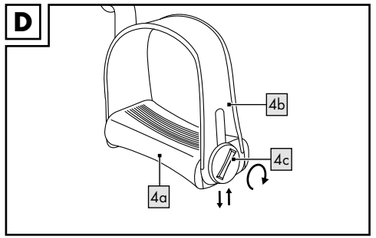
(SK)
Skôr než začnete návod čítať, si ho otvorte na strane s obrázkami a oboznámte sa so všetkými funkciami prístroja.

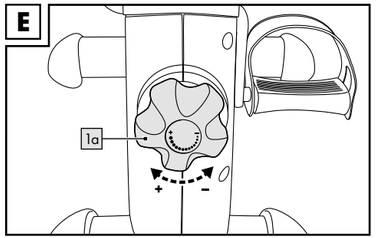
DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	Seite	08
GB/IE	Usage and safety information	Page	15
FR/BE	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	21
NL/BE	Gebruiks- en veiligheidstips	Pagina	29
PL	Wskazówki dot. użytkowania i bezpieczeństwa	Strona	36
CZ	Pokyny k použití a bezpečnosti	Stránky	43
SK	Pokyny pre používanie a bezpečnosť	Stranu	49

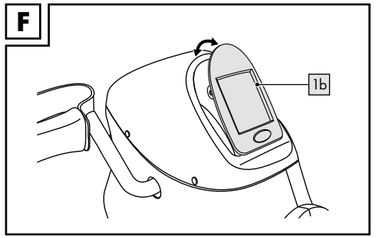

A
1
1b
1a
2
3
4
4x 5
4x 6
7
8

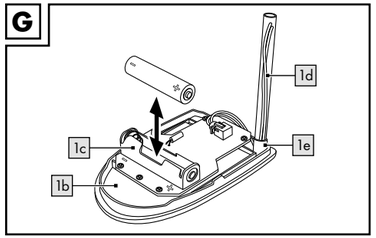

B
5
6
3
5
6
2
1

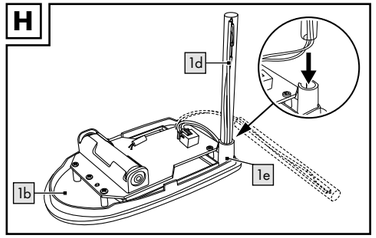

C
1
4
4
L
R

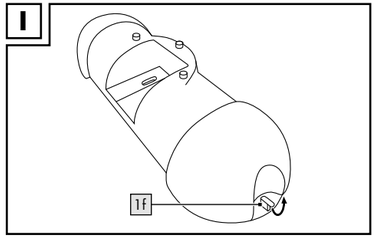

D
4b
4c
4a

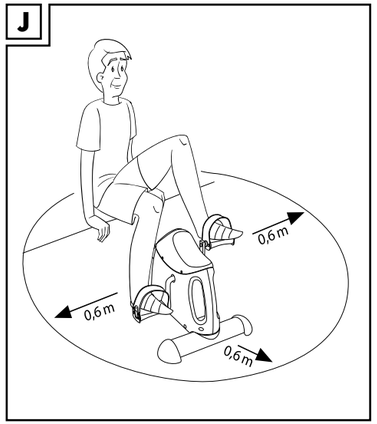

E
1a
+
–

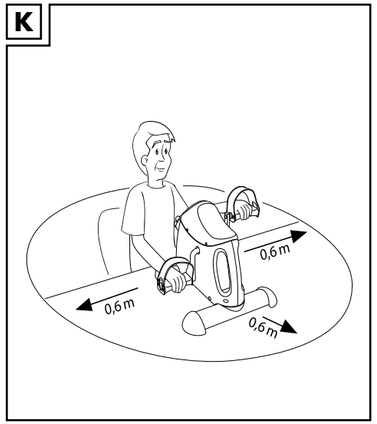

F
1b


G
1d
1c
1e
1b


H
1d
1b
1e


I
1f


J
0,6 m
0,6 m
0,6 m


K
0,6 m
0,6 m
0,6 m

(DE) (AT) (CH)

Lieferumfang/Teilebezeichnung 8
Technische Daten 8
Bestimmungsgemäße Verwendung 8
Sicherheitshinweise ..... 8 - 11
Montage ..... 11 - 12
Standfüße montieren 11
Pedale montieren 11
Pedalschlaufen einstellen 11
Widerstand verringern/erhöhen 11
Hinweise zur Saugnapf-Befestigung 12
Batterie austauschen 12
Trainingshinweise 12
Anwendung ..... 12 - 13
Beintraining 12
Armtraining 13
Anzeigenfunktion Display 13
Fehlerbehebung 13
Lagerung, Reinigung 13
Hinweise zur Entsorgung ..... 13 - 14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung 14

(GB) (IE)

Package contents/parts list 15
Technical data 15
Intended use 15
Safety information ..... 15 - 17
Assembly ..... 17 - 18
Feet assembly 17
Pedal assembly 18
Pedal strap adjustment 18
Reducing/increasing resistance 18
Notes for suction cup attachment 18
Replacing the battery 18
Training instructions 18
Use 19
Leg training 19
Arm training 19
Display functions 19
Troubleshooting 19
Storage, cleaning 19
Disposal ..... 19 - 20
Notes on the guarantee and service handling 20

(FR) (BE)

Étendue de la livraison/désignation des pièces 21
Caractéristiques techniques 21
Utilisation conforme à sa destination 21
Consignes de sécurité ..... 21 - 24
Montage 24
Montage des pieds de support 24
Montage des pédales 24
Réglage des sangles des pédales 24
Réduction/augmentation de la résistance 24
Remarques relatives à la fixation de la ventouse 24
Remplacement de la pile 25
Conseils d'entraînement 25
Utilisation 25
Entraînement des jambes 25
Entraînement des bras 25
Fonction d'affichage de l'écran 26
Dépannage 26
Stockage, nettoyage 26
Mise au rebut ..... 26 - 27
Indications concernant la garantie et le service après-vente ..... 27 - 28

(NL) (BE)

Leveringsomvang/beschrijving van de onderdelen 29
Technische gegevens 29
Beoogd gebruik 29
Veiligheidstips ..... 29 - 32
Montage 32
Voeten monteren 32
Pedalen monteren 32
Pedaallussen instellen 32
Weerstand verlagen/verhogen 32
Aanwijzingen voor het bevestigen van de zuignap 32
Batterij vervangen 33
Trainingsinstructies 33
Gebruik 33
Training van de benen 33
Training van de armen 33
Weergavefunctie display ..... 33 - 34
Fouten oplossen 34
Opslag, reiniging 34
Afvalverwerking 34
Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling 35

(PL)

Zakres dostawy/oznaczenie części 36
Dane techniczne 36
Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem 36
Wskazówki bezpieczeństwa ..... 36 - 39
Montaż ..... 39 - 40
Montaż nóżek 39
Montaż pedałów 39
Ustawienie pasków pedałów 39
Zmniejszenie/zwiększenie oporu 39
Wskazówki dotyczące mocowania przyssawki ..... 39 - 40
Wymiana baterii 40
Wskazówki dotyczące treningu 40
Zastosowanie 40
Trening nóg 40
Trening ramion 40
Działanie wyświetlacza 41
Usuwanie usterek 41
Przechowywanie, czyszczenie 41
Uwagi odnośnie recyklingu ..... 41 - 42
Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej 42

(SK)

Rozsah dodávky/popis dielov 49
Technické údaje 49
Určené použitie 49
Bezpečnostné pokyny ..... 49 - 51
Montáž 52
Montáž stojanov 52
Montáž pedálov 52
Nastavenie pútok pedálov 52
Zníženie/zvýšenie odporu 52
Pokyny pre upevnenie prísavky 52
Výmena batérie 52
Pokyny k cvičeniu ..... 52 - 53
Použitie 53
Tréning na nohy 53
Tréning na ruky 53
Zobrazovacia funkcia displeja 53
Odstránenie chýb 53
Skladovanie, čistenie 54
Pokyny k likvidácii 54
Pokyny k záruke a priebehu servisu 54

(CZ)

Obsah balení/seznam dílů 43
Technické údaje 43
Použití dle určení 43
Bezpečnostní pokyny ..... 43 - 45
Montáž ..... 45 - 46
Montáž stabilizačních noh 45
Montáž pedálů ..... 45 - 46
Nastavení pedálových smyček 46
Snížení/zvýšení odporu 46
Informace k upevnění přísavek 46
Výměna baterie 46
Obecné pokyny pro cvičení 46
Použití 47
Trénink nohou 47
Trénink rukou 47
Zobrazovací funkce displeje 47
Odstraňování závad 47
Uskladnění, čištění 47
Pokyny k likvidaci..... 47 - 48
Pokyny k záruce a průběhu služby 48

Herzlichen Glückwunsch!
Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Verwendung mit dem Artikel vertraut.

Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Gebrauchsanweisung.

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

Lieferumfang/ Teilebezeichnung (Abb. A)

1 x Arm- und Beintrainer mit Widerstandsschraube und Display, inklusive 1 x Batterie (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x Standfuß, klein (2)
1 x Standfuß, groß (3)
2 x Pedale (4)
4 x Schraube (5)
4 x Unterlegscheibe (6)
1 x Innensechskantschlüssel (7)
1 x Schraubenschlüssel (8)
1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Maße: ca. 41 x 31 x 39 cm (B x H x T)
Gewicht: ca. 4,9 kg

max. 100 KG Max. Benutzergewicht: 100 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 06/2020

⎓ Symbol für Gleichspannung

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

WARNUNG! Dieses stationäre Trainingsgerät ist nicht für Zwecke mit hoher Genauigkeit geeignet. Drehzahlunabhängiges Trainingsgerät.

Der Widerstand kann geschwindigkeitsunabhängig eingestellt werden.

Energieversorgung Batterie:
1,5V ⎓ LR03, AAA

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Sicherheitshinweise

Wichtig: Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung 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 Sie 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 und glatten Untergrund, wie z. B. Fliesen, um einen optimalen Halt der Saugnäpfe zu gewährleisten. Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten.

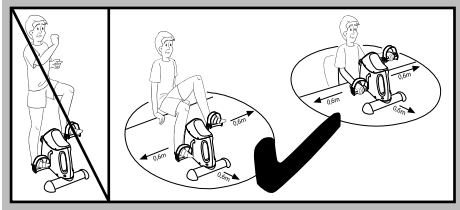
- Achten Sie auf den Verschleiß von Teilen. Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J und K).
- Reinigung und Benutzerwartung 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.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist nicht für die Belastung durch das gesamte Körpergewicht konzipiert.
- 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.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zurate, bevor Sie mit der Anwendung beginnen oder wenn Unwohlsein auftreten sollte.

⚠ Verletzungsgefahr!

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



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

- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene Teile des Artikels sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Der Artikel darf nur zum vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Fassen Sie nach der Anwendung nicht die Metallteile des Artikels (besonders nicht die Pedalarme) 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

Standfüße montieren (Abb. B)

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Drehen Sie den Artikel um, sodass die Unterseite nach oben zeigt.
3. Schrauben Sie den kleinen Standfuß (2) mit zwei Schrauben (5) und Unterlegscheiben (6) mithilfe des Innensechskantschlüssels (7) an den Artikel.

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

4. Schrauben Sie den großen Standfuß (3) mit zwei Schrauben und Unterlegscheiben an den Artikel.

Pedale montieren (Abb. C)

Achten Sie beim Montieren der Pedale darauf, dass das rechte Pedal auf den rechten Pedalarm und das linke Pedal auf den linken Pedalarm montiert wird.
Als Orientierung befinden sich auf der rechten Pedale und dem rechten Pedalarm der Buchstabe **R** und auf der linken Pedale und dem linken Pedalarm der Buchstabe **L**.
Hinweis: Drehen Sie den Pedalarm nach oben, um das Montieren der Pedale zu erleichtern.

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

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

Pedalschlaufen einstellen (Abb. D)

Die Pedalschlaufen (4b) sind vormontiert.
Sie haben die Möglichkeit, die Schlaufen in mehreren Weiten einzustellen.

1. Lösen Sie den Drehverschluss (4c) am Pedalende (4a), indem Sie ihn nach links drehen.
2. Stellen Sie die Pedalschlaufen (4b) durch Schieben nach oben oder unten in der gewünschten Weite ein.
3. Fixieren Sie die Einstellung, indem Sie den Drehverschluss (4c) nach rechts drehen.

Widerstand verringern/erhöhen (Abb. E)

Stellen Sie den Artikel vor sich auf und drehen Sie die Widerstandsschraube (1a) nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen, und nach links, um den Widerstand zu verringern.
Hinweis: Auf der Widerstandsschraube befinden sich zum Verstellen des Widerstands die Zeichen + und –. Das + steht für das Verstärken und das – für das Verringern des Widerstands.

Hinweise zur Saugnapf-Befestigung (Abb. I)

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

Batterie austauschen

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

⚠ Gefahr!

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

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

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterie und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterie muss sich komplett in der Batteriehalterung befinden.
Achtung! Kontrollieren Sie, dass der Sensor (1d) korrekt in der Sensorhalterung (1e) sitzt (Abb. H). Stecken Sie gegebenenfalls den Sensor in die Sensorhalterung.

3. Stecken Sie die untere Kante des Displays in den Artikel und drücken Sie das Display vorsichtig hinein (Abb. F).

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

Trainingshinweise

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

Anwendung

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

Beintraining (Abb. J)

1. Stellen Sie den Artikel auf einen ebenen, stabilen und glatten 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 Ihren Fuß so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrem Fuß befindet.
3. „Fahren" Sie mit den Füßen Rad.
4. Sie können sowohl vorwärts als auch rückwärts trainieren.

Armtraining (Abb. K)

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

Anzeigenfunktion Display

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

- **ZEIT:** In diesem Modus wird Ihnen die Dauer Ihres aktuellen Trainings in Minuten und Sekunden angezeigt.
- **Geschwindigkeit:** In diesem Modus wird Ihnen die Geschwindigkeit (km/h) angezeigt.
- **ODO:** In diesem Modus wird Ihnen die Gesamtdistanz (km) seit dem Einlegen der Batterie angezeigt.
- **U/MIN:** In diesem Modus wird Ihnen die Pedal-Umdrehung pro Minute angezeigt.
- **STRECKE:** In diesem Modus wird Ihnen die zurückgelegte Strecke in Kilometern seit dem Beginn der Übung angezeigt.
- **KAL:** In diesem Modus werden Ihre im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt.
- **SCAN:** In diesem Modus werden die verschiedenen Anzeige-Modi im Wechsel angezeigt.

Hinweis: Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefährer Richtwert.
Hinweis: Bei Nichtgebrauch schaltet sich das Display nach ca. vier Minuten automatisch ab.

Werte auf Null setzen

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

Fehlerbehebung

Fehler

Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Messung an.

Mögliche Ursache

Sensor sitzt nicht korrekt in der Sensorhalterung.

Lösung

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

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

Lagerung, Reinigung

Reinigen Sie den Artikel mit einem feuchten Tuch und mit einem milden Reinigungsmittel.
Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.
Lagern Sie den Artikel an einem trockenen Ort.
Verschleißanfällige Teile: Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen. Der Artikel muss ausgetauscht werden.

Hinweise zur Entsorgung

Werfen Sie Ihren Artikel, wenn er ausgedient hat, im Interesse des Umweltschutzes nicht in den Hausmüll, sondern führen Sie ihn einer fachgerechten Entsorgung zu. Über Sammelstellen und deren Öffnungszeiten können Sie sich bei Ihrer zuständigen Verwaltung informieren.
Defekte oder verbrauchte Batterien/Akkus müssen gemäß Richtlinie 2006/66/EG und deren Änderungen recycelt werden. Geben Sie Batterien/Akkus und/oder den Artikel über die angebotenen Sammeleinrichtungen zurück. Verpackungsmaterialien, wie z. B. Folienbeutel, gehören nicht in Kinderhände. Bewahren Sie das Verpackungsmaterial für Kinder unerreichbar auf.

Umweltschäden durch falsche Entsorgung der Batterien/Akkus! 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.

Entsorgen Sie den Artikel und die Verpackung umweltschonend.

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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf.
Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.
Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten.

Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 340668_1910

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

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

(CH) Service Schweiz
Tel.: 0842 665566 (0,08 CHF/Min., Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)
E-Mail: 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 instructions for use carefully.

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

Package contents/parts list (Fig. A)

1 x arm and leg trainer with resistance screw and display, includes 1 x battery (1.5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x foot, small (2)
1 x foot, large (3)
2 x pedal (4)
4 x screw (5)
4 x washer (6)
1 x allen key (7)
1 x spanner (8)
1 x instructions for use

Technical data

Dimensions: approx. 41 x 31 x 39cm (W x H x D)
Weight: approx. 4.9kg

max. 100 KG Max. user weight: 100kg

Date of manufacture (month/year): 06/2020

⎓ Symbol for DC voltage

Device class: HC (for home use, precision C)/ not suitable for therapeutic purposes; speed-independent training device.

WARNING! This stationary training device is not suitable for high-precision requirements. Speed-independent training device.

The resistance can be set independently of the speed.

Battery power supply:
1.5V ⎓ LR03, AAA

Intended use

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

Safety information

Important: read these instructions for use carefully and keep them in a safe place!

- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Sit relaxed and upright during exercise, with a straight back.
- Replace defective parts on the product immediately and do not use them until repaired.
- Note that improper training or excessive training can be injurious to health.
- Place the product on a horizon, level, smooth surface such as tiles, to ensure optimal grip of the suction cups. Avoid delicate surfaces, as these can be damaged.
- Check for wear on the parts. If the product no longer has pedal resistance, the drive belt is worn out and the product must be replaced.
- The training area must have approx. 0.6m of space around it (Fig. J and K).

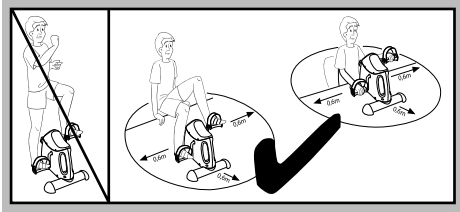
- Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision.

⚠ Life-threatening hazard!

- Never leave children unattended with the packaging materials. There is a risk of suffocation.
- The product is not a toy! Ensure that persons, especially children, do not pull themselves up on the product or lean against it. The product can topple over.
- Children may not play with the apparatus.
- The product is not designed to carry your full body weight.
- This apparatus may be used by children from 14 years of age upwards, as well as by persons with diminished physical, sensory or mental abilities, or those with little experience and knowledge, if they are supervised or instructed with regard to its safe use, provided they also understand the potential risks of such use.
- Consult your doctor before starting to use the device, or if you become unwell.

⚠ Risk of injury!

- Do not rest your full body weight on the product. It may only be used as described in the instructions for use.



- Make sure the product is properly stabilised before using it!
- Check the product for damage or wear before each use. Replace damaged or worn parts on the product immediately, otherwise its function and safety can be compromised.
- The product may only be employed for its intended use.
- Do not touch the metal parts of the product after use (especially not the pedal arms), as they become hot during use.

⚠ Warnings on 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

Feet assembly (Fig. B)

1. Remove the packaging materials.
2. Turn the product over, so that the underside is facing up.
3. Screw the small foot (2) onto the product with two screws (5) and washers (6) using the Allen key (7).

Note: the small foot must be mounted on the front, where the resistance screw (1a) and the display (1b) can be found.

4. Screw the large foot (3) onto the product with two screws and washers.

Pedal assembly (Fig. C)

When assembling the pedals please ensure that the right pedal is mounted on the right pedal crank and the left pedal on the left pedal crank. For orientation, you will find the letter **R** on the right pedal and the right pedal arm, and the letter **L** on the left pedal and left pedal arm.

Note: to make pedal assembly easier, turn the pedal to point upwards.

1. Place the product onto the feet.
2. Insert the threaded end into the threaded hole on the pedal arm.
3. Hold the pedal securely in the threaded hole with one hand and turn the spanner with the other hand to secure the pedal onto the pedal arm.

Warning! Turn the right pedal to the right to tighten, and the left pedal to the left.

Pedal strap adjustment (Fig. D)

The pedal straps (4b) are preassembled.
You have the option of adjusting the straps to various widths.

1. Loosen the screw cap (4c) on the end of the pedal (4a) by turning it to the left.
2. Adjust the pedal straps (4b) by pushing them up or down to the desired width.
3. Secure the adjustment by turning the screw cap (4c) to the right.

Reducing/increasing resistance (Fig. E)

Stand the product in front of you and turn the resistance screw (1a) to the right to increase resistance and to the left to reduce resistance.

Note: on the resistance screw you will find the adjustment symbols + and –. The + indicates increased resistance and the – indicates reduced resistance.

Notes for suction cup attachment (Fig. I)

Choose a smooth surface such as tiles, free of dust and grease. Avoid delicate surfaces, as these can be damaged. Slightly moisten the suction cups before pressing them down.
To release the suction cups, proceed as follows: pull up the hooks (1f) on the front suction cups. Gently lift the product. Release the rear suction cups on at a time by pulling on the hooks (1f).

Replacing the battery

WARNING! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage.
After battery replacement, training data is lost.

⚠ Danger!

There is one battery in the product.
You can replace the battery if it stops working.

1. Lift up the display (1b) with your fingers and carefully remove it (Fig. F). The battery can be found on the back of the display (Fig. G).
2. Carefully remove the empty battery from the battery holder (1c) and replace it with a new battery (Fig. G).

Note: pay attention to the plus/minus poles on the battery and the correct position. The battery must be completely fitted into the battery holder.

Warning! Check that the sensor (1d) is sitting correctly in the sensor holder (1e) (Fig. H).
If necessary, insert the sensor into the sensor holder.

3. Insert the bottom edge of the display into the product and carefully press the display into place (Fig. F).

Note: make sure the button is not pointing down when you replace the display.

Training instructions

- Consult a doctor before using the product.
- If you feel unwell during training, stop immediately.
- Start the training slowly and increase the intensity according to your needs.
- We recommend 30 minutes of leg and arm training per day.
- When using the product, wear comfortable clothing. Make sure, however, that the legs or sleeves are not too wide, as they can get caught in the pedals.
- Before each use, do some light stretches and begin with slow, gentle movements. Gradually increase until you reach the desired speed.
- Gradually increase the resistance.
- Finish each use by reducing the speed.

Use

Stand the product in front of you to begin training. Begin with gentle training and resistance. To do this, release the resistance screw. The tighter the resistance screw is turned, the more difficult it is to turn the pedals. Warm up before each training session with stretching and warm-up exercises. Relax after each training session.

Leg training (Fig. J)

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

Note: make sure the chair is stable and comfortable.

2. Place your feet on the pedals, so that the pedal straps go over your feet.
3. "Cycle" with your feet.
4. You can pedal backwards as well as forwards.

Arm training (Fig. K)

1. Place the product in front of you on a level, stable and smooth surface (e.g. at table height) and sit relaxed and upright on a chair, with a straight back.
2. Lay your palms on the pedals, so that the pedal straps go over your hands.
3. "Cycle" with your hands.
4. You can pedal backwards as well as forwards.

Display functions

The two-line display has different modes. The top line shows the speed (km/h) and by pressing the button, the bottom line can display the following functions:

- **TIME:** in this mode the length of your actual training is displayed in minutes and seconds.
- **Speed:** in this mode your speed (km/h) is displayed.
- **ODO:** in this mode your total distance (km) since inserting the battery is displayed.
- **RPM:** in this mode the pedal rotations per minute are shown.
- **DISTANCE:** in this mode the distance covered in kilometres since the start of the training session is shown.
- **CAL:** in this mode the actual number of calories you have used during training are shown.
- **SCAN:** in this mode the various display modes are alternately displayed.

Note: the calorie use is only an approximate guide.

Note: when not in use the display automatically turns itself off after approx. four minutes.

Resetting the value to zero

Press the button for approx. four seconds in order to reset the value to 0.

Troubleshooting

Defects

Display does not show measurement despite pedal movement.

Possible cause

The sensor is not placed correctly in the sensor mount.

Solution

Check that the sensor is positioned correctly if the display does not show anything even though the pedals are moving (Fig. H).

1. Open the display as for battery replacement and carefully remove it.
2. Insert the sensor carefully into the sensor holder, if it's not correctly seated.
3. Replace the display on the product, making sure the display button is pointing down.

Storage, cleaning

Clean the product with a damp cloth and a mild detergent.

Warning! Do not let any moisture enter the display.

Store the product in a dry place.

Parts prone to wear: if the product no longer has pedal resistance, the drive belt is worn out. The product must be replaced.

Disposal

In the interest of protecting the environment, do not throw your product into the household waste once you are finished with it, but rather take it to a specialty disposal facility. Find out about collection sites and their hours of operation from your local authority.

Defective or used batteries must be recycled pursuant to Directive 2006/66/EC and changes to it. Return batteries and/or the product via the collecting sites provided. Packaging materials, such as plastic bags, must be kept away from children. Keep the packaging materials out of reach of children.

Environmental damage caused by improper disposal of batteries! 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.

Dispose of the product and packaging in an environmentally friendly manner.

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. Find out how to dispose of the used product from your municipal or city administration.

Notes on the guarantee and service handling

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.
The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.
With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail. Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible.
We will be personally available to discuss the situation with you.
Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge.

IAN: 340668_1910

(GB) Service Great Britain
Tel.: 0800 404 7657
E-Mail: deltasport@lidl.co.uk

(IE) Service Ireland
Tel.: 1890 930 034
(0,08 EUR/Min., (peak))
(0,06 EUR/Min., (off peak))
E-Mail: 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, veillez à lui remettre l'ensemble de la documentation.

Étendue de la livraison/désignation des pièces (fig. A)

1 appareil de musculation bras et jambes avec vis de réglage de résistance et écran, y compris 1 pile (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 petit pied de support (2)
1 grand pied de support (3)
2 pédales (4)
4 vis (5)
4 rondelles (6)
1 clé Allen (7)
1 clé à écrous (8)
1 notice d'utilisation

Caractéristiques techniques

Dimensions : env. 41 x 31 x 39 cm (l x h x p)
Poids : env. 4,9 kg

Poids maximal de l'utilisateur : 100 kg

Date de fabrication (Mois/Année) : 06/2020

Symbole de tension continue

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, exactitude C)/non approprié pour l'exercice thérapeutique ; appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.

AVERTISSEMENT ! Cet appareil d'entraînement stationnaire n'est pas adapté à des fins de haute précision. Appareil d'entraînement indépendant de la vitesse de rotation

Il est possible de régler la résistance indépendamment de la vitesse.

Alimentation en énergie à piles :
1,5V ⎓ LR03, AAA

Utilisation conforme à sa destination

L'article n'est pas prévu pour une utilisation commerciale. 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 des membres inférieurs et postérieurs. Un écran intégré indique la progression de l'entraînement.

Consignes de sécurité

Important : lisez attentivement cette notice d'utilisation et conservez-la absolument !

- L'article n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- Pendant les exercices, restez détendu et gardez le dos droit.
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses de l'article et ne l'utilisez pas avant qu'il n'ait été réparé.
- Veuillez noter qu'un entraîne-ment non conforme ou excessif peut avoir des effets graves pour la santé.
- Placez l'article sur une surface horizontale, plane et lisse, à l'instar des carreaux, pour vous assurer que les ventouses sont bien fixées. Évitez les surfaces sensibles car elles peuvent être endommagées.

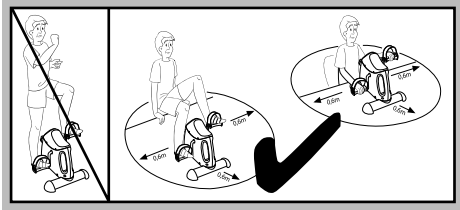
- Faites attention à l'usure des pièces. Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, cela signifie que la courroie de transmission est usée : l'article doit être remplacé.
- Un espace libre d'env. 0,6 m doit se trouver autour de l'espace d'entraînement (fig. J et K).
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants s'ils ne sont pas surveillés.

⚠ Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un risque d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet ! Assurez-vous que personne, en particulier les enfants, ne montent ou se hissent sur l'article. L'article risque de se renverser.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Cet article n'a pas été conçu pour supporter tout le poids du corps.
- Cet appareil peut être utilisé par les enfants à partir de 14 ans et par les personnes dont les capacités mentales, sensorielles et physiques sont réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances s'ils sont surveillés ou si l'usage en toute sécurité de l'appareil leur a été indiqué et qu'ils comprennent les dangers qui en résultent.
- 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 d'utilisation.



- Avant d'utiliser l'article, veillez à une bonne stabilité !

- Vérifiez l'article avant chaque utilisation en vue de détecter des détériorations ou de l'usure. Remplacez 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.
- À la fin de l'entraînement, ne pas toucher les éléments métalliques de l'article, et en particulier les leviers des pédales, car ils deviennent chauds pendant l'utilisation !

⚠ Consignes pour 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 des pieds de support (fig. B)

1. Retirez le matériel d'emballage.
2. Tournez l'article de sorte que la face du dessous soit dirigée vers le haut.
3. Vissez le petit support (2) sur l'article avec deux vis (5) et des rondelles (6) à l'aide de la clé Allen (7).

Remarque : le petit pied doit être monté à l'avant où se trouvent la vis de réglage de la résistance (1a) et l'écran (1b).

4. Vissez le grand pied (3) à l'article avec deux vis et des rondelles.

Montage des pédales (fig. C)

Pendant le montage des pédales, faites attention à ce que la pédale de droite soit montée sur le bras de pédale droit et la pédale de gauche sur le bras de pédale gauche.
Pour vous orienter, la lettre **R** se trouve sur la pédale de droite et le bras de pédale droit et la lettre **L** sur la pédale gauche et le bras de pédale gauche.

Remarque : tournez le bras de pédale vers le haut pour faciliter le montage de la pédale.

1. Placez l'article sur les pieds.
2. Enfoncez l'extrémité du filetage dans le trou fileté du bras de pédale.
3. Tenez fermement la pédale avec une main dans le filetage du bras de pédale et, avec l'autre main, vissez la pédale sur le bras de pédale à l'aide de la clé à écrous.

Attention ! Vissez la pédale droite de gauche à droite et la pédale gauche de droite à gauche.

Réglage des sangles des pédales (fig. D)

Les sangles des pédales (4b) sont prémontées. Vous pouvez régler les sangles des pédales sur différentes largeurs.

1. Desserrez la fermeture rotative (4c) à l'extrémité de la pédale (4a) en la tournant à gauche.
2. Réglez les sangles des pédales (4b) à la largeur souhaitée en les glissant vers le haut ou vers le bas.
3. Fixez le réglage en tournant la fermeture rotative (4c) à droite.

Réduction/augmentation de la résistance (fig. E)

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

Remarque : les symboles + 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.

Remarques relatives à la fixation de la ventouse (fig. I)

Choisissez une surface lisse, à l'instar des carreaux, exempte de poussière et de graisse. Évitez les surfaces sensibles car elles peuvent être endommagées. Humidifiez légèrement les ventouses avant de les enfoncer.
Pour libérer les ventouses, procédez comme suit : Tirez les crochets (1f) des ventouses avant vers le haut. Soulevez légèrement l'article. Desserrez les ventouses arrière l'une après l'autre en tirant sur le crochet (1f).

Remplacement de la pile

ATTENTION ! Tenez compte des instructions suivantes afin d'éviter toute détérioration mécanique et électrique.
Les données d'entraînement seront perdues après le remplacement de la pile.

⚠ Danger !

L'article renferme une pile.
Si la pile ne fonctionne plus, vous pouvez la remplacer.

1. Soulevez l'écran (1b) avec les doigts et retirez-le avec précaution (fig. F). La batterie se trouve à l'arrière de l'écran (fig. G).
2. Retirez soigneusement la pile vide du logement de piles (1c) et remplacez-la par une pile neuve (fig. G).

Remarque : prêtez attention au pôle positif/négatif de la pile et veillez à une insertion correcte. La pile doit se situer entièrement dans le logement de piles.

Attention ! Vérifiez que le capteur (1d) est correctement placé dans le support de capteur (1e) (fig. H). Le cas échéant, placez le capteur dans le support du capteur.

3. Placez le bord inférieur de l'écran dans l'article et enfoncez prudemment l'écran (fig. F).

Remarque : veillez à ce que le bouton soit dirigé vers le bas lors de l'insertion.

Conseils d'entraînement

- Consultez un médecin avant d'utiliser l'article.
- Dès que vous ressentez un malaise, arrêtez l'entraînement.
- Commencez lentement et augmentez l'intensité de l'entraînement si nécessaire.
- Nous recommandons d'entraîner les jambes et les bras 30 minutes par jour.
- Portez des vêtements confortables avant d'utiliser l'article. Mais faites attention à ce que les manches ou les jambes de pantalon ne soient pas trop larges car elles pourraient rester coincées dans les pédales.
- Avant chaque utilisation, effectuez des exercices d'étirement légers et commencez avec des mouvements lents et faciles.
  Augmentez lentement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse souhaitée.
- Augmentez progressivement la résistance.
- Terminez l'entraînement en réduisant le rythme.

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. Échauffez-vous avant tout entraînement en faisant des exercices d'étirement et d'échauffement. Relaxez-vous après chaque entraînement.

Entraînement des jambes (fig. J)

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.

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

2. Placez les pieds sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les pieds.
3. « Pédalez » avec les pieds.
4. Vous pouvez vous entraîner vers l'avant et vers l'arrière.

Entraînement des bras (fig. K)

1. Placez l'article devant vous sur une surface plane, stable et lisse (par ex. sur une table) et asseyez-vous sur une chaise, le dos droit et détendu.
2. Placez les paumes des mains sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les mains.
3. « Pédalez » avec les mains.
4. Vous pouvez vous entraîner vers l'avant et vers l'arrière.

Fonction d'affichage de l'écran

L'écran comporte un affichage double ligne avec différents modes. La ligne du haut indique la vitesse (km/h) et la ligne du bas indique les fonctions suivantes si vous appuyez sur le bouton :

- **DURÉE :** dans ce mode, la durée de votre entraînement en cours vous est indiquée en minutes et en secondes.
- **Vitesse :** dans ce mode, la vitesse (km/h) est affichée.
- **ODO :** dans ce mode, la distance totale (km) parcourue depuis l'insertion de la pile est indiquée.
- **T/MIN :** dans ce mode, les tours de pédale par minute sont indiqués.
- **DISTANCE :** dans ce mode indique la distance parcourue en kilomètres depuis le début de l'exercice.
- **CAL :** dans ce mode, les calories dépensées pendant votre entraînement en cours sont indi-quées.
- **SCAN :** dans ce mode, les différents modes d'affichage sont indiqués à tour de rôle.

Remarque : les calories dépensées ne sont qu'une valeur indicative et approximative.
Remarque : en cas de non-utilisation, l'écran s'éteint automatiquement au bout de env. quatre minutes.

Retour à zéro

Appuyez pendant env. quatre secondes sur le bouton pour revenir à la valeur 0.

Dépannage

Erreur

L'écran n'affiche aucune mesure malgré le mouvement des pédales.

Cause possible

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

Solution

Vérifiez que le capteur est correctement placé lorsque l'écran n'affiche rien malgré le mouvement des pédales (fig. H).

1. Ouvrez l'écran comme pour le remplacement de pile, et sortez-le prudemment.
2. Placez prudemment le capteur dans le support du capteur si celui-ci n'y est pas placé cor-rectement.
3. Placez de nouveau l'écran dans l'article et veillez à ce que le bouton de l'écran soit dirigé vers le bas.

Stockage, nettoyage

Nettoyez l'article avec un chiffon humide et un produit de nettoyage doux.
Attention ! Ne pas laisser l'humidité pénétrer dans l'écran.
Toujours ranger l'article dans un endroit sec.
Pièces sensibles à l'usure : si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, cela signifie que la courroie d'entraînement est usée. L'article doit être remplacé.

Mise au rebut

Afin de protéger l'environnement, ne jetez pas votre article avec les ordures ménagères lorsqu'il ne vous est plus utile, mais jetez-le de façon appropriée. Vous pouvez obtenir des informations sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture auprès des autorités compétentes de votre localité.
Les piles/batteries défectueuses ou usagées doivent être recyclées conformément à la directive 2006/66/CE et à ses amendements. Retournez les piles/batteries et/ou l'article à travers les possibilités de collecte offertes. Les matériaux d'emballage comme les sacs plastique ne doivent pas tomber entre les mains des enfants. Gardez le matériel d'emballage hors de la portée des enfants.

Dommages environnementaux dus à l'élimination inappropriée des piles/batteries ! 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.

Jetez l'article et l'emballage dans le respect de l'environnement.

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.
L'article et les matériaux d'emballage sont recyclables. Éliminez-les séparément pour une meilleure gestion des déchets. Le logo Triman ne s'applique qu'à la France. Vous pouvez vous renseigner auprès des autorités locales ou municipales pour savoir comment vous débarrasser de l'article mis au rebut.

Indications concernant la garantie et le service après-vente

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

Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir.
Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.
Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.
Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des notice d'utilisation 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 : 340668_1910

(FR) Service France
Tel. : 0800 919270
E-Mail : deltasport@lidl.fr

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

Gefeliciteerd!
Met uw aankoop hebt u voor een hoogwaardig artikel gekozen. Zorg ervoor dat u voor het eerste gebruik met het artikel vertrouwd raakt.

Lees hiervoor de volgende gebruiksaanwijzing zorgvuldig door.

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

Leveringsomvang/beschrijving van de onderdelen (afb. A)

1 x arm- en beentrainer met weerstandsschroef en display, inclusief 1 x batterij (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x voet, klein (2)
1 x voet, groot (3)
2 x pedaal (4)
4 x schroef (5)
4 x sluitring (6)
1 x inbussleutel (7)
1 x steeksleutel (8)
1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Afmetingen: ca. 41 x 31 x 39 cm (b x h x d)
Gewicht: ca. 4,9 kg

max. 100 KG Max. gewicht van de gebruiker: 100 kg

Productiedatum (maand/jaar): 06/2020

⎓ Symbool voor gelijkspanning

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

WAARSCHUWING! Dit stationaire trainingsapparaat is niet geschikt voor doeleinden met een hoge nauwkeurigheid. Toerentalonafhankelijk trainingsapparaat.

De weerstand kan onafhankelijk van de snelheid worden ingesteld.

Stroomvoorziening batterij:
1,5V ⎓ LR03, AAA

Beoogd gebruik

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

Veiligheidstips

Belangrijk: lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en bewaar hem!

- 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 is gerepareerd.
- Wees u ervan bewust dat de gezondheid door verkeerd of te veel trainen in gevaar kan worden gebracht.
- Plaats het artikel op een horizontale, vlakke en gladde ondergrond, bijv. tegels, om te garanderen dat de zuignappen een optimale grip op de ondergrond behouden. Vermijd plaatsing op kwetsbare oppervlakken, omdat deze beschadigd kunnen raken.

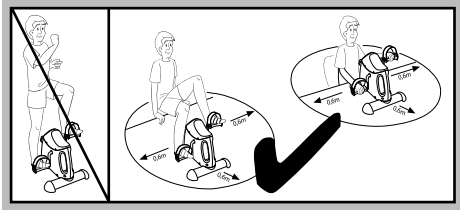
- Houd rekening met de slijtage van onderdelen. Wanneer het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten en moet het artikel worden vervangen.
- Rond het trainingsgebied moet een vrije ruimte van ca. 0,6 m beschikbaar zijn (afb. J en K).
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.

⚠ Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht alleen met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat een kans op verstikking.
- Dit artikel is geen speeltoestel! Zorg ervoor dat niemand, in het bijzonder kinderen, op het artikel gaat staan of zich eraan omhoogtrekt. Het artikel kan omvallen.
- Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.
- Het artikel is niet berekend op de belasting van het hele lichaamsgewicht.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder en door personen met beperkte fysieke, zintuiglijke of mentale vaardigheden of personen met gebrek aan ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of in het veilige gebruik van het apparaat zijn geïnstrueerd en zij de hieruit resulterende gevaren begrijpen.
- Raadpleeg een arts voordat u het artikel begint te gebruiken of wanneer u zich onwel voelt.

⚠ Kans op lichamelijk letsel!

- Ga niet met uw volle lichaamsgewicht op het artikel staan. Het mag alleen zoals omschreven in de gebruiksaanwijzing worden gebruikt.



- Let er voordat u het artikel gebruikt op of dit voldoende stabiliteit biedt.

- Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk, omdat anders de werking en de veiligheid in negatieve zin worden beïnvloed.
- Het artikel mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel.
- Raak na het gebruik de metalen onderdelen van het artikel (in het bijzonder niet de pedaalarmen) niet aan, omdat ze tijdens het gebruik warm worden.

⚠ Waarschuwingsinstructies 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 batterij- 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

Voeten monteren (afb. B)

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Draai het artikel om zodat de onderzijde naar boven wijst.
3. Schroef de kleine voet (2) met twee schroeven (5) en sluitringen (6) met behulp van de inbussleutel (7) vast aan het artikel.

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

4. Schroef de grote voet (3) met twee schroeven en sluitringen vast aan het artikel.

Pedalen monteren (afb. C)

Let er bij de montage van de pedalen op dat het rechterpedaal op de rechterpedaalarm en het linkerpedaal op de linkerpedaalarm wordt gemonteerd.
Ter oriëntatie bevindt zich op het rechterpedaal en de rechterpedaalarm de letter **R** en op het linkerpedaal en de linkerpedaalarm de letter **L**.

Aanwijzing: draai de pedaalarm naar boven voor een gemakkelijkere montage van het pedaal.

1. Zet het artikel op de voeten.
2. Steek het schroefdraaduiteinde in het schroefdraadgat van de pedaalarm.
3. Houd het pedaal met een hand in de schroefdraad van de pedaalarm vast en draai met de andere hand met behulp van de steeksleutel het pedaal vast aan de pedaalarm.

Waarschuwing! Draai het rechterpedaal rechtsom en het linkerpedaal linksom vast.

Pedaallussen instellen (afb. D)

De pedaallussen (4b) zijn vooraf gemonteerd. U kunt de lussen op verschillende maten instellen.

1. Draai de draaisluiting (4c) los uit het pedaaluiteinde (4a) door de sluiting naar links te draaien.
2. Stel de pedaallussen (4b) in door deze naar boven of beneden op de gewenste maat te schuiven.
3. Zet de instelling vast door de draaisluiting (4c) naar rechts te draaien.

Weerstand verlagen/verhogen (afb. E)

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

Aanwijzing: voor aanpassing van de weerstand bevinden zich op de weerstandsschroef de symbolen + en –. Het symbool + staat voor een verhoging en het symbool – voor een verlaging van de weerstand.

Aanwijzingen voor het bevestigen van de zuignap (afb. I)

Kies een gladde ondergrond uit, bijv. tegels, die vrij van stof en vet is. Vermijd plaatsing op kwetsbare oppervlakken, omdat deze beschadigd kunnen raken. Maak de zuignappen iets vochtig voordat u ze aandrukt.
Ga als volgt te werk om de zuignappen los te maken: trek de haken (1f) aan de voorste zuignappen naar boven. Til het artikel iets op. Maak één voor één de achterste zuignappen los door te trekken aan de haken (1f).

Batterij vervangen

WAARSCHUWING! Volg de volgende aanwijzingen op om mechanische en elektrische schade te vermijden.
Na een wissel gaan de trainingsgegevens verloren.

⚠ Gevaar!

In het artikel bevindt zich een batterij.
Als de batterij niet meer werkt, kunt u deze wisselen.

1. Til het display (1b) bovenaan met de vingers op en neem het voorzichtig af (afb. F). De batterij bevindt zich aan de achterzijde van het display (afb. G).
2. Verwijder de lege batterij voorzichtig uit de batterijhouder (1c) en vervang deze door een nieuwe batterij (afb. G).

Aanwijzing: let op de plus-/minpolen van de batterij en zorg ervoor dat u deze correct plaatst. De batterij moet zich volledig in de batterijhouder bevinden.

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

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

Aanwijzing: let erop dat de knop bij de plaatsing naar beneden wijst.

Trainingsinstructies

- Neem contact op met een arts voordat u het artikel gebruikt.
- Zodra u zich tijdens de training onwel voelt, beëindigt u de training.
- Start langzaam de training en voer desgewenst de intensiteit op.
- Wij adviseren om per dag 30 minuten de benen en 30 minuten de armen te trainen.
- Draag comfortabele kleding tijdens het gebruik van het artikel. Let erop dat de broekspijpen of mouwen niet te wijd zijn, omdat ze in de pedalen kunnen blijven hangen.
- Doe voor elk gebruik lichte strekoefeningen en begin met langzame en lichte bewegingen. Voer de snelheid geleidelijk op totdat u de gewenste snelheid hebt bereikt.
- Verhoog geleidelijk de weerstand.
- Beëindig het gebruik door het tempo te verlagen.

Gebruik

Zet het artikel voor de training vóór u neer. Begin met een lichte training en weerstand. Draai daarvoor de weerstandsschroef los. Hoe vaster de weerstandsschroef is aangedraaid, hoe moeilijker de pedalen rond te draaien zijn. Warm u voor elke training op door rek- en opwarmingsoefeningen te doen. Na elke training dient u zich te ontspannen.

Training van de benen (afb. J)

1. Plaats het artikel op een vlakke, stabiele en gladde vloer en ga ontspannen en rechtop met een rechte rug voor het artikel op een stoel zitten.

Aanwijzing: let erop dat de stoel stabiel en comfortabel is.

2. Zet uw voet zodanig op het pedaal, dat de pedaallus zich boven uw voet bevindt.
3. Maak met de voeten fietsende bewegingen.
4. U kunt zowel vooruit als achteruit fietsen.

Training van de armen (afb. K)

1. Zet het artikel voor u neer op een vlak, stabiel en glad oppervlak (bijvoorbeeld op tafelhoogte) en ga ontspannen en rechtop met een rechte rug op een stoel zitten.
2. Leg uw handpalm zodanig op het pedaal, dat de pedaallus zich boven uw hand bevindt.
3. Maak met uw handen fietsende bewegingen.
4. U kunt zowel vooruit als achteruit fietsen.

Weergavefunctie display

Het display geeft twee regels en verschillende modi weer. Op de bovenste regel wordt u de snelheid (km/h) getoond en op de onderste regel kunnen door het indrukken van de knop de volgende functies worden getoond:

- **DUUR:** in deze modus wordt de duur van uw huidige training in minuten en seconden getoond.
- **Snelheid:** in deze modus wordt de snelheid (km/h) getoond.
- **ODO:** in deze modus wordt de totale afstand (km) sinds de plaatsing van de batterij getoond.

- **RPM:** in deze modus wordt de pedaalomwenteling per minuut getoond.
- **AFSTAND:** in deze modus wordt de afgelegde afstand in kilometers sinds het begin van de oefening getoond.
- **CAL:** in deze modus worden de door u tijdens de actuele training verbruikte calorieën getoond.
- **SCAN:** in deze modus worden de verschillende weergavemodi afwisselend getoond.

Aanwijzing: het calorieverbruik is daarbij slechts een globale richtwaarde.
Aanwijzing: als het artikel niet wordt gebruikt, schakelt het display na ca. vier minuten automatisch uit.

Waarden op nul zetten

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

Fouten oplossen

Fout

Display geeft ondanks pedaalbeweging geen meting aan.

Mogelijke oorzaak

Sensor zit niet correct in de sensorhouder.

Oplossing

Controleer of de sensor correct zit als het display ondanks pedaalbeweging niets toont (afb. H).

1. Open net als bij het wisselen van de batterij het display en neem het voorzichtig af.
2. Steek de sensor voorzichtig in de sensorhouder indien de sensor zich niet correct in de sensorhouder bevindt.
3. Plaats het display weer in het artikel en let erop dat de knop van het display naar beneden wijst.

Opslag, reiniging

Reinig het artikel met een vochtige doek en een mild schoonmaakmiddel.
Waarschuwing! Laat geen vocht het display binnendringen.
Bewaar het artikel op een droge plaats.
Voor slijtage vatbare onderdelen: wanneer het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten. Het artikel moet worden vervangen.

Afvalverwerking

Gooi uw afgedankte artikel ter bescherming van het milieu niet bij het huisafval, maar breng het naar een erkende afvalinzamelaar. U kunt bij uw gemeente informeren naar inzamelpunten en hun openingstijden.
Defecte of lege batterijen/accu's moeten conform richtlijn 2006/66/EG en wijzigingen ervan worden gerecycled. Geef batterijen/accu's en/of het artikel terug via de aangeboden inzamelvoorzieningen. Geef verpakkingsmaterialen zoals foliezakjes niet aan kinderen. Berg het verpakkingsmateriaal buiten bereik van kinderen op.

Milieuschade door verkeerde afvoer van batterijen/accu's! 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.

Voer het artikel en de verpakking op een milieuvriendelijke manier af.

Neem de markering van verpakkingsmaterialen voor de afvalscheiding in acht. Deze zijn gemarkeerd met afkortingen (a) en nummers (b) met de volgende betekenis: 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. Informatie over de mogelijkheden om het afgedankte artikel af te voeren, wordt verstrekt door de gemeentelijke overheid.

Opmerkingen over garantie en serviceafhandeling

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

IAN: 340668_1910

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

(NL) Service Nederland
Tel.: 0900 0400223 (0,10 EUR/Min.)
E-Mail: 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 użytkowania.

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

Zakres dostawy/oznaczenie części (rys. A)

1 x przyrząd do treningu mięśni rąk i nóg ze śrubą oporową i wyświetlaczem, razem z baterią (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x stojak, mały (2)
1 x stojak, duży (3)
2 x pedały (4)
4 x śruby (5)
4 x podkładka (6)
1 x klucz imbusowy (7)
1 x klucz płaski (8)
1 x instrukcja użytkowania

Dane techniczne

Wymiary: ok. 41 x 31 x 39 cm (szer. x wys. x głęb.)
Waga: ok. 4,9 kg

max. 100 KG Maks. waga użytkownika: 100 kg

Data produkcji (miesiąc/rok): 06/2020

⎓ Symbol napięcia stałego

Klasa urządzenia: HC (do stosowania w prywatnych gospodarstwach domowych, dokładność C) / nie nadaje się do treningu terapeutycznego; Niezależne od prędkości urządzenie treningowe.

OSTRZEŻENIE! To stacjonarne urządzenie treningowe nie nadaje się do zastosowań wymagających wysokiej dokładności. Niezależne od prędkości obrotowej urządzenie treningowe.

Opór może być ustawiany niezależnie od prędkości.

Zasilanie bateriami:
1,5V ⎓ LR03, AAA

Użytkowanie zgodne z przeznaczeniem

Produkt ten nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Produkt umożliwia trenowanie ramion i nóg; jest wyposażony w śrubę oporową w celu zwiększenia i utrzymania mobilności. Zintegrowany wyświetlacz pokazuje postęp treningu.

Wskazówki bezpieczeństwa

Ważne: należy uważnie przeczytać instrukcję użytkowania i zachować ją do późniejszego wglądu!

- Produkt nie jest odpowiedni do celów rehabilitacyjnych.
- Podczas ćwiczeń siedzieć wygodnie oraz z wyprostowanym plecami.
- Uszkodzone części produktu natychmiast wymieniać. Nie używać urządzenia aż do momentu naprawy.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.

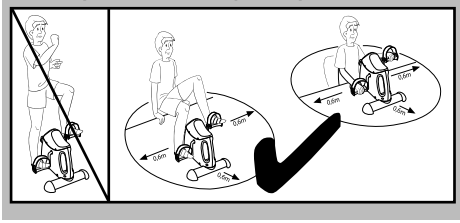
- Ustawić produkt na równej, poziomej i gładkiej powierzchni, np. na płytkach, aby zapewnić optymalne podłoże dla przyssawek. Unikać wrażliwych powierzchni, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.
- Zwracać uwagę na zużycie części. Jeśli produkt nie stawia już oporu podczas pedałowania, oznacza to, że pasek napędowy jest zużyty i należy go wymienić.
- Wokół obszaru treningowego należy zachować ok. 0,6 m wolnej przestrzeni (rys. J i K).
- Czyszczenie i konserwacja, które ma przeprowadzać użytkownik, nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru.

⚠ Zagrożenie życia!

- Nigdy nie pozwalać, aby dzieci miały dostęp do opakowania bez nadzoru. Ryzyko uduszenia.
- Produkt nie jest zabawką! Żadne osoby, a w szczególności dzieci, nie powinny stawać ani podciągać się na tym produkcie. Produkt może się przewrócić.
- Dzieciom nie wolno bawić się urządzeniem.
- Produkt nie został zaprojektowany do poddawania go obciążeniu całego ciężaru ciała.
- 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 lub wiedzy, jeżeli są pod nadzorem lub zostały pouczone o bezpiecznym sposobie użytkowania urządzenia i rozumieją istniejące zagrożenia.
- Przed rozpoczęciem stosowania urządzenia lub w przypadku złego samopoczucia skonsultować się z lekarzem.

⚠ Niebezpieczeństwo odniesienia obrażeń!

- Nigdy nie stawaj na produkcie, obciążając go całym ciężarem ciała. Produkt może być użytkowany wyłącznie w sposób opisany w instrukcja użytkowania.



- Przed użyciem produktu zadbać o odpowiednią stabilność!
- 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 odnośnie 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 wyciekiem.

- 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.0
- 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 nóżek (rys. B)

1. Usunąć materiał opakowaniowy.
2. Obrócić produkt tak, aby jego spód był skierowany w górę.
3. Przykręcić mały stojak (2) do produktu za pomocą 2 x śrub (5) i podkładek (6), używając w tym celu klucza imbusowego (7).

Wskazówka: mały stojak należy zainstalować z przodu, tam gdzie znajduje się śruba oporowa (1a) i wyświetlacz (1b).

4. Przykręcić duży stojak (3) do produktu za pomocą dwóch śrub i podkładek.

Montaż pedałów (rys. C)

Podczas montażu pedałów należy zwrócić uwagę na to, żeby zainstalować prawy pedał na prawym ramieniu pedału, a lewy pedał na lewym ramieniu pedału.
Dla orientacji na prawym pedale i prawym ramieniu pedału znajduje się litera **R** , a na lewym pedale i lewym ramieniu pedału litera **L**.
Wskazówka: by ułatwić montaż pedałów, należy skierować ramię pedału w górę.

1. Postawić produkt na stojakach.
2. Włożyć koniec gwintu w otwór gwintowany ramienia pedału.
3. Przytrzymać pedał jedną ręką w gwincie ramienia pedału, a drugą ręką przykręcić pedał do ramienia pedału za pomocą klucza płaskiego.

Ostrzeżenie! Prawy pedał przykręcać w prawo, a lewy pedał w lewo.

Ustawienie pasków pedałów (rys. D)

Paski pedałów (4b) są zamontowane fabrycznie. Paski można wyregulować na kilka szerokości.

1. Odkręcić zakrętkę (4c) na końcówce pedału (4a), przekręcając ją w lewo.
2. Wyregulować paski pedałów (4b), przesuwając się na pasku w górę lub w dół do wybranej szerokości.
3. Zablokować możliwość regulacji, przekręcając zakrętkę (4c) w prawo.

Zmniejszenie/zwiększenie oporu (rys. E)

Postawić produkt przed sobą i przekręcić śrubę oporową (1a) w prawo w celu zwiększenia oporu lub w lewo w celu zmniejszenia oporu.
Wskazówka: symbole + i - umieszczone są na śrubie oporowej w celu wyregulowania oporu. Symbol + oznacza zwiększenie, natomiast symbol - zmniejszenie oporu.

Wskazówki dotyczące mocowania przyssawki (rys. I)

Wybrać gładką powierzchnię, na przykład płytki, wolną od kurzu i tłuszczu. Unikać wrażliwych powierzchni, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu. Przed naciśnięciem lekko zwilżyć przyssawki.

Aby poluzować przyssawki, należy wykonać następujące kroki: pociągnąć do góry haki (1f) na przednich przyssawkach. Lekko unieść produkt. Poluzować po kolei tylne przyssawki, pociągając za hak (1f).

Wymiana baterii

OSTRZEŻENIE! Przestrzegać poniższych wskazówek, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych.
Po wymianie baterii dane treningu zostaną utracone.

⚠ Niebezpieczeństwo!

Produkt zawiera jedną baterię.
Jeśli bateria już nie działa, można ją wymienić.

1. Palcami podważyć wyświetlacz (1b) u góry i ostrożnie go zdjąć (rys. F). Bateria znajduje się na tylnej stronie wyświetlacza (rys. G).
2. Ostrożnie zdejmij rozładowaną baterię z uchwytu (1c) i wymień ją na nową (rys. G).

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na bieguny dodatni i ujemny baterii oraz na jej prawidłowe włożenie. Bateria musi znajdować się całkowicie w uchwycie na baterię.

Ostrzeżenie! Sprawdzić, czy czujnik (1d) został poprawnie umieszczony w uchwycie czujnika (1e) (rys. H). W razie potrzeby umieścić czujnik w uchwycie czujnika.

3. Umieścić dolną krawędź wyświetlacza w produkcie i ostrożnie wcisnąć wyświetlacz (rys. F).

Wskazówka: zwrócić uwagę na to, aby podczas wkładania przycisk był skierowany w dół.

Wskazówki dotyczące treningu

- Przed rozpoczęciem użytkowania produktu należy skonsultować się z lekarzem.
- W razie odczuwania dyskomfortu podczas treningu natychmiast przerwać trening.
- Powoli rozpocząć trening i w razie potrzeby zwiększyć intensywność.
- Zalecamy trenowanie nóg i ramion po 30 minut dziennie.
- Podczas korzystania z produktu należy nosić wygodne ubranie. Należy jednak zwrócić uwagę na to, aby nogawki spodni i rękawy nie były zbyt szerokie, ponieważ mogłyby ulec wkręceniu w pedały.
- Przed każdym użyciem wykonać lekkie ćwiczenia rozciągające i rozpoczynać trening, wykonując powolne i lekkie ruchy.
  Powoli zwiększać intensywność do momentu uzyskania żądanej prędkości.
- Zwiększać opór stopniowo.
- Zakończyć użytkowanie, zmniejszając tempo.

Zastosowanie

Na czas treningu ustawić produkt przed sobą. Rozpocząć od lekkiego treningu i niewielkiego oporu. Poluzować w tym celu śrubę oporową. Im mocniej śruba oporowa będzie dokręcona, tym ciężej będą pracowały pedały. Przed każdym treningiem zadbać o rozgrzewkę, przeprowadzając ćwiczenia rozciągające i rozgrzewające. Po każdym treningu rozluźnić się.

Trening nóg (rys. J)

1. Umieścić produkt na płaskiej, stabilnej i gładkiej podłodze i usiąść na krześle przed produktem w wygodnej, wyprostowanej pozycji z prostymi plecami.

Wskazówka: należy zwrócić uwagę na to, aby krzesło było stabilne i wygodne.

2. Umieścić stopę na pedale w taki sposób, aby pasek pedału znajdował się nad stopą.
3. Wykonywać stopami ruchy jak przy jeździe na rowerze.
4. Trening jest możliwy zarówno do przodu, jak i wstecz.

Trening ramion (rys. K)

1. Umieścić produkt na płaskiej, stabilnej i gładkiej powierzchni (np. na blacie stołu), usiąść na krześle przed produktem w wygodnej, wyprostowanej pozycji i z prostymi plecami.
2. Umieścić dłonie na pedałach w taki sposób, aby paski pedałów znajdowały się nad dłońmi.
3. Uruchomić rowerek za pomocą ruchów dłoni.
4. Trening jest możliwy zarówno do przodu, jak i wstecz.

Działanie wyświetlacza

Wyświetlacz ma dwa rzędy znaków i pracuje w różnych trybach. W górnym rzędzie jest wskazywana prędkość (km/h), a w dolnym rzędzie po naciśnięciu przycisku mogą być wskazywane następujące funkcje:

- **CZAS:** w tym trybie jest wskazywany czas trwania bieżącego treningu w minutach i sekundach.
- **Prędkość:** w tym trybie wyświetlana jest prędkość (km/h).
- **ODO:** w tym trybie wskazywany jest łączny dystans (km) od momentu włożenia baterii.
- **OBR/MIN:** w tym trybie wskazywana jest liczba obrotów pedałów na minutę.
- **ODLEGŁOŚĆ:** w tym trybie wskazywany jest przebyty dystans od początku treningu w kilometrach.
- **KAL:** w tym trybie wyświetlane są kalorie spalone podczas aktualnego treningu.
- **SCAN:** w tym trybie wyświetlane są naprzemiennie różne tryby wyświetlania.

Wskazówka: liczba spalonych kalorii jest przedstawiana tylko w przybliżeniu i ma charakter orientacyjny.

Wskazówka: po zaprzestaniu użytkowania wyświetlacz wyłącza się automatycznie po około czterech minutach.

Resetowanie wartości

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

Usuwanie usterek

Błąd

Wyświetlacz nie wskazuje pomiarów mimo ruchu pedałów.

Możliwa przyczyna

Niewłaściwa pozycja czujnika w uchwycie.

Rozwiązanie

Jeżeli mimo ruchu pedałów na wyświetlaczu nie będą pojawiały się wyświetlenia, sprawdzić, czy czujnik został poprawnie umieszczony (rys. H).

1. Otworzyć wyświetlacz podobnie jak przy wymianie baterii i ostrożnie go zdjąć.
2. Jeżeli sensor nie znajdował się we właściwej pozycji, należy go ostrożnie umieścić w uchwycie czujnika.
3. Ponownie umieścić wyświetlacz w produkcie, zwracając uwagę na to, aby przycisk wyświetlacza był skierowany w dół.

Przechowywanie, czyszczenie

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

Ostrzeżenie! Utrzymywać wyświetlacz z dala od wilgoci.

Przechowywać produkt w suchym miejscu.

Elementy zużywające się: jeśli produkt nie stawia już oporu podczas pedałowania, oznacza to, że pasek napędowy jest zużyty. Produkt należy wymienić.

Uwagi odnośnie recyklingu

Jeśli produkt jest zużyty, nie należy go wyrzucać wraz z odpadami domowymi ze względu na ochronę środowiska, ale należy go odpowiednio zutylizować. Informacje o punktach zbiórki i godzinach otwarcia można uzyskać w lokalnej administracji.

Uszkodzone lub zużyte baterie/akumulatory należy poddać recyklingowi zgodnie z dyrektywą 2006/66/WE i jej zmianami. Zwrócić baterie/akumulatory i/lub produkt, korzystając z udostępnionych urządzeń przeznaczonych do zbiórki. Opakowania, takie jak torby plastikowe, nie powinny znaleźć się w rękach dzieci. Opakowanie przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nieprawidłowa utylizacja baterii/akumulatorów wyrządza szkody w środowisku naturalnym! 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.

Produkt oraz opakowanie należy utylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

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. Informacje o sposobie utylizacji zużytego produktu są dostępne u władz lokalnych lub miejskich.

Wskazówki dotyczące gwarancji i obsługi serwisowej

Produkt został wyprodukowany bardzo starannie i podczas stałej kontroli. Państwo otrzymują na ten produkt trzy lata gwarancji od daty zakupu. Prosimy o zachowanie paragonu. Gwarancja obejmuje tylko błędy materiałowe lub fabryczne i traci ważność podczas używania produktu nie właściwie i nie zgodnie z jego przeznaczeniem. Państwa prawa, w szczególności zasady odpowiedzialności z tytułu rękojmi, nie zostaną ograniczone tą gwarancję.
W razie ewentualnych reklamacji należy skontaktować się pod niżej podanym numerem infolinii lub poprzez pocztę elektroniczną. Nasi współpracownicy omówią z Państwem jak najszybciej dalszy przebieg sprawy. Z naszej strony gwarantujemy doradztwo.
W przypadku wymiany części lub całego artykułu okres gwarancji przedłuża się o trzy lata zgodnie z art. 581 § 1 kodeksu cywilnego. Po upłynięciu czasu gwarancji powstałe naprawy są płatne.

IAN: 340688_1910

(PL) Serwis Polska
Tel.: 22 397 4996
E-Mail: deltasport@lidl.pl

Srdečně blahopřejeme!
Svým nákupem jste se rozhodli pro kvalitní výrobek. Před prvním použitím se prosím seznamte s tímto výrobkem.

Pozorně si přečtete následující návod k použití.

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

Obsah balení/seznam dílů (obr. A)

1 x posilovač rukou a nohou se šroubem pro nastavení odporu a displejem, včetně 1 x baterie (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x stabilizační noha, malá (2)
1 x stabilizační noha, velká (3)
2 x pedál (4)
4 x šroub (5)
4 x podložka (6)
1 x imbusový klíč (7)
1 x klíč na šrouby (8)
1 x návod k použití

Technické údaje

Rozměry: cca 41 x 31 x 39 cm (š x v x h)
Hmotnost: cca 4,9 kg

max. 100 KG Max. hmotnost uživatele: 100 kg

Datum výroby (měsíc/rok): 06/2020

⎓ Symbol pro stejnosměrného napětí

Třída přístroje: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C) / nevhodné k terapeutickému tréninku; tréninkový přístroj nezávislý na rychlosti.

VAROVÁNÍ! Tento tréninkový přístroj není určený k účelům s vysokou přesností. Tréninkový přístroj nezávislý na otáčkách.

Odpor lze nastavit nezávisle na rychlosti.

Napájení baterie:
1,5V ⎓ LR03, AAA

Použití dle určení

Výrobek není určen pro komerční použití. Výrobek umožňuje posilování rukou a nohou; je vybaven odporovým šroubem pro stupňování a udržení mobility. Integrovaný displej zobrazuje pokrok při cvičení.

Bezpečnostní pokyny

Důležité: Přečtěte si pozorně návod k obsluze a uschovejte si jej!

- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Při cvičení seďte uvolněně a vzpřímeně s rovnými zády.
- Vadné součásti výrobku okamžitě vyměňte a výrobek nepoužívejte, dokud není opraven.
- Mějte na paměti, že při neodborném nebo nadměrném cvičení může dojít k poškození zdraví.
- Výrobek postavte na vodorovný, rovný a hladký povrch, jako např. dlažbu, aby bylo zaručeno optimální připevnění přísavek. Vyhněte se citlivých povrchů, neboť by mohlo eventuálně dojít k jejich poškození.
- Pozor na opotřebení součástí. Jestliže by výrobek při šlapání již nekladl odpor, je hnací pás opotřebovaný, a výrobek je nutné vyměnit.

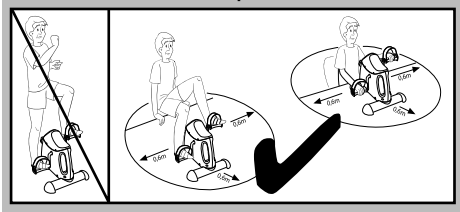
- Okolo prostoru cvičení musí být volný prostor cca 0,6 m (obr. J a K).
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmějí provádět děti bez dozoru.

⚠ Nebezpečí ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s balicím materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Tento výrobek není hračka! Ujistěte se, že osoby, zejména děti, se na výrobek nestaví nebo po něm nešplhají. Výrobek se může převrátit.
- Děti si nesmějí hrát se strojem.
- Výrobek není koncipován na zatížení celou hmotností těla.
- Tento přístroj mohou používat děti od 14 let výše, stejně jako osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem nebo byly poučeny o bezpečném používání stroje a chápou z něj vyplývající rizika.
- Než začnete výrobek používat, nebo jestliže by se u Vás vyskytla nevolnost, poraďte se s lékařem.

⚠ Nebezpečí poranění!

- Nestoupejte na výrobek celou svou vahou. Výrobek se smí používat pouze tak, jak je popsáno v návodu k použití.



- Před použitím výrobku dbejte na správnou stabilitu!
- Výrobek před každým použitím zkontrolujte, zda není poškozený nebo opotřebovaný. Poškozené nebo opotřebované součásti výrobku okamžitě vyměňte, neboť jinak by to mělo negativní vliv na funkčnost a bezpečnost výrobku.
- Tento výrobek se smí používat pouze k určenému účelu.
- Po použití se nedotýkejte kovových částí výrobku (především ne ramen pedálů), protože se při používání zahřívají.

⚠ Varovné pokyny 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 uživatelskou 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 přípoje nesmí být spojovány na krátko.

Montáž

Montáž stabilizačních noh (obr. B)

1. Odstraňte balicí materiál.
2. Otočte výrobek tak, aby spodní stranou směřoval nahoru.
3. Našroubujte malou stabilizační nohu (2) pomocí dvou šroubů (5) a podložek (6) imbusovým klíčem (7) na výrobek.

Upozornění: Malou stabilizační nohu je nutné namontovat vpředu, kde se nachází šroub na nastavení odporu (1a) a displej (1b).

4. Našroubujte velkou stabilizační nohu (3) pomocí dvou šroubů a podložek na výrobek.

Montáž pedálů (obr. C)

Při montáži pedálů dbejte na to, aby se pravý pedál namontoval na pravé rameno pedálu a levý pedál na levé rameno pedálu.
Kvůli orientaci se na pravém pedálu a pravém rameni pedálu nachází písmeno **R** a na levém pedálu a levém rameni pedálu písmeno **L**.
Upozornění: Otočte rameno pedálu nahoru, abyste si montáž pedálů usnadnili.

1. Postavte výrobek na stabilizační nohy.
2. Zasuňte konec závitu do závitového otvoru ramena pedálu.
3. Držte pedál jednou rukou pevně v závitu ramena pedálu a druhou rukou utáhněte pedál na rameni pedálu pomocí klíče na šrouby.

Upozornění! Pravý pedál utáhněte otáčením doprava a levý pedál doleva.

Nastavení pedálových smyček (obr. D)

Pedálové smyčky (4b) jsou předmontovány.
Máte možnost nastavit smyčky v různých šířkách.

1. Uvolněte šroubový uzávěr (4c) na konci pedálu (4a) tím, že ho otočíte doleva.
2. Nastavte pedálové smyčky (4b) posunutím nahoru nebo dolů do požadované šířky.
3. Zafixujte nastavení tím, že otočíte šroubový uzávěr (4c) doprava.

Snížení/zvýšení odporu (obr. E)

Postavte výrobek před sebe a otáčejte šroubem pro nastavení odporu (1a) doprava, abyste zvýšili odpor, a doleva, abyste odpor snížili.
Upozornění: Na šroubu pro nastavení odporu se nachází symboly + a - pro příslušné nastavení. Symbol + znamená zvětšení a symbol - zmenšení odporu.

Informace k upevnění přísavek (obr. I)

Zvolte hladký podklad, jako např. dlažbu, která je bez prachu a mastnoty. Vyhněte se citlivých povrchů, neboť by mohlo eventuálně dojít k jejich poškození. Přísavky před přitlačením mírně navlhčete.
Při uvolňování přísavek postupujte takto: Táhněte háčky (1f) na předních přísavkách nahoru. Výrobek lehce nadzvedněte. Tažením háčků (1f) postupně uvolněte zadní přísavky.

Výměna baterie

UPOZORNĚNÍ! Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickým a elektrickým poškozením.
Po výměně dojde ke ztrátě tréninkových dat.

⚠ Nebezpečí!

Baterie je součástí výrobku.
Pokud tato baterie už nefunguje, můžete ji vyměnit.

1. Zvedněte displej (1b) prsty nahoru a opatrně jej vyjměte (obr. F). Baterie se nachází na zadní straně displeje (obr. G).
2. Opatrně odstraňte vybitou baterii z držáku (1c) a vyměňte ji za novou baterii (obr. G).

Upozornění: Dbejte na správné vložení baterie vzhledem k pólům baterie plus/minus. Baterie musí kompletně zapadnout do držáku baterií.
Upozornění! Zkontrolujte, že senzor (1d) je správně umístěn v držáku senzoru (1e) (obr. H). Případně senzor zasuňte do držáku.

3. Zasuňte dolní hranu displeje do výrobku a displej opatrně natlačte (obr. F).

Upozornění: Dbejte na to, aby tlačítko při nasazování směřovalo dolů.

Obecné pokyny pro cvičení

- Před použitím výrobku se poraďte se svým lékařem.
- Jestliže během cvičení cítíte nevolnost, trénink přerušte.
- Cvičení zahajte pomalu a v případě potřeby zvyšujte intenzitu.
- Doporučujeme trénovat denně vždy 30 minut nohy a stejně ruce.
- Při používání výrobku noste pohodlný oděv. Dbejte přitom ale na to, abyste neměli příliš široké nohavice ani rukávy, protože by mohly zůstat zachyceny v pedálech.
- Před každým použitím provádějte lehká protahovací cvičení a začínejte pomalými a lehkými pohyby.
  Pozvolna stupňujte tempo, až dosáhnete požadovanou rychlost.
- Postupně zvyšujte odpor.
- Použití ukončujte tím, že tempo opět snižujete.

Použití

Při zahájení cvičení postavte výrobek před sebe. Začínejte lehkým tréninkem a odporem. K tomu povolte odporový šroub. Čím více je odporový šroub utažen, tím obtížněji se otáčí s pedály. Před tréninkem se zahřejte prováděním protahovacích a zahřívacích cviků. Po každém cvičení byste se měli uvolnit.

Trénink nohou (obr. J).

1. Postavte výrobek na pevnou, stabilní a hladkou podlahu a uvolněně a zpříma s rovnými zády se posaďte před výrobek na židličku.

Upozornění: Dbejte na to, aby židlička byla stabilní a pohodlná.

2. Nohu postavte na pedál tak, aby se pedálová smyčka nacházela nad vaší nohou.
3. Pak začněte nohama „šlapat".
4. Můžete trénovat jak směrem dopředu, tak dozadu.

Trénink rukou (obr. K)

1. Postavte výrobek před sebe na rovnou, stabilní a hladkou plochu (např. ve výši stolu) a posaďte se uvolněně a zpříma s rovnými zády na židličku.
2. Položte své dlaně na pedály tak, že se smyčka pedálu nachází nad vaší rukou.
3. Pak začněte rukama „pohybovat".
4. Můžete trénovat jak směrem dopředu, tak dozadu.

Zobrazovací funkce displeje

Displej tvoří dvouřádkový ukazatel s různými režimy. Na horním řádku se zobrazuje rychlost (km/h) a na dolním řádku můžete stisknutím tlačítka zobrazit tyto funkce:

- **ČAS:** V tomto režimu se zobrazuje doba Vašeho aktuálního tréninku v minutách a sekundách.
- **Rychlost:** V tomto režimu se Vám zobrazuje rychlost (km/h).
- **ODO:** V tomto režimu se zobrazuje celková vzdálenost (km) od vložení baterie.
- **U/MIN:** V tomto režimu se zobrazují otáčky pedálu za minutu.
- **VZDÁLENOST:** V tomto režimu se zobrazuje ujetá vzdálenost v kilometrech od počátku cvičení.
- **KAL:** V tomto režimu se zobrazují kalorie spotřebované v průběhu aktuálního tréninku.
- **SCAN:** V tomto režimu se střídavě zobrazují různé režimy zobrazení.

Upozornění: Spotřeba kalorií je přitom pouze orientační hodnota.

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

Vynulování hodnot

Stiskněte knoflík na cca čtyři sekundy, a dostanete se znovu na hodnotu 0.

Odstraňování závad

Chyba

Přes pohyby pedálů displej neukazuje žádné měření.

Možná příčina

Senzor není správně usazen v držáku.

Řešení

Překontrolujte správné usazení senzoru, pokud displej přes pohyby pedálů nic nezobrazuje (obr. H).

1. Otevřete displej jako při výměně baterií a opatrně ho sejměte.
2. Opatrně nastrčte senzor do držáku senzoru, pokud se nenachází v držáku správně.
3. Displej znovu nasaďte na výrobek a bejte na to, aby tlačítko displeje směřovalo dolů.

Uskladnění, čištění

Výrobek čistěte vlhkým hadříkem a neagresivním čisticím prostředkem.

Upozornění! Nedovolte, aby do displeje vnikla vlhkost.

Výrobek ukládejte na suchém místě.

Díly podléhající opotřebení: Jestliže by výrobek při šlapání již nekladl odpor, je hnací pás opotřebovaný. Výrobek je nutné vyměnit.

Pokyny k likvidaci

V zájmu ochrany životního prostředí nevyhazujte svůj výrobek do odpadu v případě, že dosloužil, ale odneste jej na profesionální místo k likvidaci. O sběrných místech a jejich otevírací době se můžete informovat u příslušné místní správy.

Vadné nebo použité baterie/akumulátory musejí být recyklovány v souladu se směrnicí 2006/66/ES a jejími změnami. Odevzdejte baterie/akumulátory a/nebo výrobek prostřednictvím nabízených sběrných zařízení. Balicí materiály jako např. fóliové pytle nepatří do rukou dětí. Uchovávejte balicí materiál mimo dosah dětí.

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.

Výrobek a obal zlikvidujte ekologicky.

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.
Možnosti likvidace výrobku, který dosloužil, jsou k dispozici u místní nebo městské správy.

Pokyny k záruce a průběhu služby

Produkt byl vyrobený s velkou pečlivostí a byl průběžně kontrolovaný ve výrobní procesu. Na tento produkt obdržíte tříroční záruku ode dne zakoupení. Uschovejte si pokladní stvrzenku. Záruka se vztahuje jen na vady materiálu a chyby z výroby, nevztahuje se na závady způsobené neodborným zacházením nebo použitím k jinému účelu.
Tato záruka neomezuje Vaše zákonná ani záruční práva.

Při případných reklamacích se obraťte na dole uvedenou servisní horkou linku nebo nám zašlete email. Náš servisní pracovník s Vámi co nejrychleji upřesní další postup. V každém případě Vám osobně poradíme.
Záruční doba se neprodlužuje po případných opravách v době záruky ani v případě zákonného ručení nebo kulance. Toto platí také pro náhradní a opravené díly. Opravy prováděné po vypršení záruční lhůty se platí.

IAN: 340668_1910

(CZ) Servis Česko
Tel.: 800143873
E-Mail: deltasport@lidl.cz

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

Pozorne si prečítajte tento návod na používanie.

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

Rozsah dodávky/popis dielov (obr. A)

1 x prístroj na trénovanie rúk a nôh s odporovou skrutkou a displejom, vrátane 1 x batéria (1,5V ⎓ LR03, AAA) (1)
1 x podstavec, malý (2)
1 x podstavec, veľký (3)
2 x pedále (4)
4 x skrutka (5)
4 x podložka (6)
1 x imbusový kľúč (7)
1 x kľúč na skrutky (8)
1 x návod na používanie

Technické údaje

Rozmery: cca 41 x 31 x 39 cm (Š x V x H)
Hmotnosť: cca 4,9 kg

max. 100 KG Max. hmotnosť používateľa: 100 kg

Dátum výroby (mesiac/rok): 06/2020

⎓ Symbol pre jednosmerné napätie

Trieda zariadenia: HC (na použitie v súkromných domácnostiach, presnosť C)/nevhodné na terapeutický tréning; tréningové zariadenie nezávislé od rýchlosti.

VAROVANIE! Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na účely s vysokou rýchlosťou. Tréningové zariadenie nezávislé od počtu otáčok.

Odpor je možné nastaviť nezávisle od rýchlosti.

Prevádzka na batérie:
1,5V ⎓ LR03, AAA

Určené použitie

Tento výrobok nie je určený na komerčné použitie. Výrobok umožňuje trénovať ruky a nohy; je vybavený odporovou skrutkou na zvýšenie a zachovanie pohyblivosti. Integrovaný displej zobrazuje pokrok v tréningu.

Bezpečnostné pokyny

Dôležité: Tento návod na obsluhu si starostlivo prečítajte a bezpodmienečne si ho odložte!

- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Počas cvičení seďte uvoľnene a vzpriamene s narovnaným chrbtom.
- Poškodené časti výrobku ihneď vymeňte a až do opravy ho nepoužívajte.
- Zoberte na vedomie, že pri neodbornom alebo nadmernom tréningu môže dôjsť k poškodeniu zdravia.
- Výrobok postavte na vodorovný, plochý a hladký podklad, ako napr. dlaždice, aby sa zabezpečilo optimálne uchytenie prísaviek. Vyhnite sa citlivým povrchom, pretože tieto by sa možno mohli poškodiť.

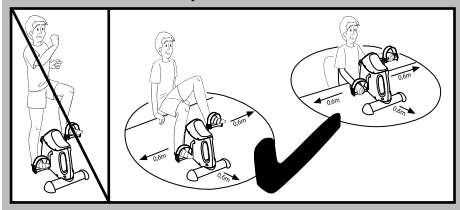
- Dbajte na opotrebovanie častí. Keď už výrobok nevykazuje pri našľapovaní žiaden odpor, je hnací pás je opotrebovaný a výrobok sa musí vymeniť.
- Okolo miesta cvičenia musí byť k dispozícii voľný priestor cca. 0,6 m (obr. J a K).
- Čistenie a údržbu výrobku nesmú vykonávať deti bez dozoru.

⚠ Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti bez dozoru s obalovým materiálom. Hrozí nebezpečenstvo udusenia.
- Výrobok nie je hračka! Zabezpečte, aby sa na výrobok nestavali ani nešplhali žiadne osoby, najmä deti. Výrobok sa môže prevrátiť.
- Nedovoľte deťom hrať sa so zariadením.
- Výrobok nie je navrhnutý na zaťaženie celou hmotnosťou tela.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 14 rokov ako aj osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo bez potrebných skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom alebo boli poučené o bezpečnom používaní zariadenia a pochopili riziká vyplývajúce z jeho používania.
- Skôr než začnete výrobok používať alebo v prípade nevoľnosti požiadajte o radu lekára.

⚠ Nebezpečenstvo poranenia!

- Nestúpajte na výrobok celou váhou svojho tela. Smie sa používať len tak, ako je popísané v návode na používanie.



- Pred použitím výrobku sa presvedčte o správnej stabilite!
- Pred každým použitím skontrolujte, či výrobok nie je poškodený alebo opotrebovaný. Poškodené alebo opotrebované časti výrobku ihneď vymeňte, pretože v opačnom prípade sa môže obmedziť funkcia a bezpečnosť.

- Výrobok sa smie použiť len na určený účel.
- Po použití výrobku sa nedotýkajte kovových častí výrobku (hlavne nie ramien pedálov), pretože tieto sa pri používaní zohrejú.

⚠ 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 uschovávajte vždy mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte dobíjateľné batérie!
- Čistenie a údržbu pri používaní nesmú robiť deti bez dohľadu.
- V prípade potreby a pred vložením vyčistite 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 ošetrenie.
- Prívodné svorky sa nesmú spojiť nakrátko.

Montáž

Montáž stojanov (obr. B)

1. Odstráňte obalový materiál.
2. Výrobok otočte tak, aby spodná strana ukazovala nahor.
3. Malý podstavec (2) naskrutkujte imbusovým kľúčom (7) pomocou dvoch skrutiek (5) a podložiek (6) na výrobok.

Upozornenie: Malý podstavec sa má namontovať vpredu tam, kde sa nachádza odporová skrutka (1a) a displej (1b).

4. Dvoma skrutkami a podložkami naskrutkujte veľký podstavec (3) na výrobok.

Montáž pedálov (obr. C)

Pri montáži pedálov dávajte pozor na to, aby ste pravý pedál namontovali na rameno pravého pedálu a ľavý pedál na rameno ľavého pedálu. Pre orientáciu sa na pravom pedáli a ramene pravého pedálu nachádza písmeno **R** a na ľavom pedáli a ramene ľavého pedálu písmeno **L**.

Upozornenie: Pre uľahčenie montáže pedálov otočte rameno pedálu nahor.

1. Výrobok postavte na stojany.
2. Zasuňte koniec závitu do závitového otvoru ramena pedálu.
3. Pedále držte jednou rukou v závite ramena pedálu a pomocou kľúča na skrutky druhou rukou otáčajte pedále na ramene pedálu.

Upozornenie! Pravý pedál otáčajte smerom doprava a ľavý pedál smerom doľava.

Nastavenie pútok pedálov (obr. D)

Pútka pedálu (4b) sú vopred namontované. Pútka je možné nastaviť v niekoľkých šírkach.

1. Uvoľnite skrutkový uzáver (4c) na koncoch pedálov (4a) otočením doľava.
2. Pútka pedálov (4b) nastavte posunutím nahor alebo nadol do požadovanej šírky.
3. Nastavenie zafixujte otočením skrutkového uzáveru (4c) doprava.

Zníženie/zvýšenie odporu (obr. E)

Výrobok postavte pred seba a otáčajte odporovou skrutkou (1a) doprava, čím zvýšite odpor, a doľava, čím odpor znížite.

Upozornenie: Na odporovej skrutke sa za účelom nastavenia odporu nachádzajú značky + a -. + znamená zvýšenie a - zníženie odporu.

Pokyny pre upevnenie prísavky (obr. I)

Vyberte hladký podklad, ako napr. dlaždice bez prachu a mastnoty. Vyhnite sa citlivým povrchom, pretože tieto by sa možno mohli poškodiť. Pred pritlačením jemne navlhčite prísavky. Postupujte nasledovne, aby ste prísavky uvoľnili: Vytiahnite háky (1f) na predných prísavkách nahor. Výrobok mierne zdvihnite. Uvoľnite zadné prísavky jednu za druhou vytiahnutím háku (1f).

Výmena batérie

UPOZORNENIE! Dodržte nasledujúce pokyny, aby ste sa vyhli mechanickému alebo elektrickému poškodeniu.
Po výmene sa údaje o tréningu stratia.

⚠ Nebezpečenstvo!

Batéria sa nachádza vo výrobku.
Ak by batéria už nefungovala, môžete ju vymeniť.

1. Displej (1b) nadvihnite nahor prstami a pozorne ho odoberte (obr. F). Batéria sa nachádza na zadnej strane displeja (obr. G).
2. Vybitú batériu opatrne odstráňte z držiaka batérie (1c) a nahraďte ju novou batériou (obr. G).

Upozornenie: Dávajte pozor na póly batérií plus/mínus a na správne vloženie. Batéria sa musí kompletne nachádzať v držiaku batérie.

Upozornenie! Skontrolujte, aby senzor (1d) správne sedel v držadle senzora (1e) (obr. H). V prípade potreby senzor zasuňte do držadla senzora.

3. Spodnú hranu displeja zasuňte do výrobku a displej opatrne zatlačte (obr. F).

Upozornenie: Dávajte pozor, aby tlačidlo pri vložení smerovalo nadol.

Pokyny k cvičeniu

- Pred použitím výrobku sa poraďte so svojím lekárom.
- Ak počas tréningu pocítite nevoľnosť, tréning prerušte.
- Trénovať začnite pomaly a v prípade potreby intenzitu zvyšujte.
- Odporúčame trénovať nohy a ruky denne po 30 minút.

- Noste pohodlný odev pri používaní výrobku. Dávajte však pozor na to, aby nohavice alebo rukávy neboli príliš široké, pretože by sa mohli zachytiť do pedálov.
- Pred každým použitím urobte ľahké naťahovacie cvičenia a začnite s pomalými a ľahkými pohybmi.
  Tempo postupne zvyšujte, kým nedosiahnete želanú rýchlosť.
- Postupne zvyšujte odpor.
- Ukončíte použitie, tým že znížite tempo.

Použitie

Výrobok postavte pre tréning pred seba. Začnite s ľahkým tréningom a odporom. K tomu uvoľnite odporovú skrutku. Čím pevnejšie je odporová skrutka otočená, o to ťažšie sa musia pedále otáčať. Pred každým tréningom sa zahrejte tak, že urobíte naťahovacie a zahrievacie cvičenia. Po každom tréningu by ste sa mali sa uvoľniť.

Tréning na nohy (obr. J)

1. Postavte výrobok na rovnú, stabilnú a hladkú podlahu a posaďte sa uvoľnene na stoličku pred výrobok tak, aby ste mali rovný vzpriamený chrbát.

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

2. Dajte nohu na pedál tak, aby sa pútko pedálu nachádzalo nad vašou nohou.
3. „Bicyklujte" nohami.
4. Môžete trénovať dopredu ako aj dozadu.

Tréning na ruky (obr. K)

1. Postavte výrobok pred seba na rovnú, stabilnú a hladkú plochu (napr. vo výške stola) a posaďte sa uvoľnene a vzpriamene na stoličku tak, aby ste mali rovný vzpriamený chrbát.
2. Položte svoje dlane na pedále tak, aby sa pútko pedálov nachádzalo nad vašou rukou.
3. „Bicyklujte" rukami.
4. Môžete trénovať dopredu ako aj dozadu.

Zobrazovacia funkcia displeja

Displej pozostáva z dvojriadkového zobrazenia s rôznymi modusmi. V hornom riadku sa Vám zobrazí rýchlosť (km/h) a v dolnom riadku sa po stlačení tlačidla môžu zobraziť nasledovné funkcie:

- **ČAS:** V tomto moduse sa Vám zobrazí trvanie aktuálneho tréningu v minútach a sekundách.
- **Rýchlosť:** V tomto moduse sa Vám zobrazí rýchlosť (km/h).
- **ODO:** V tomto moduse sa Vám zobrazí celková vzdialenosť (km) od vloženia batérie.
- **OT/MIN:** V tomto moduse sa Vám zobrazí počet otáčok za minútu.
- **TRASA:** V tomto moduse sa Vám zobrazí prejdená vzdialenosť v kilometroch od začiatku cvičenia.
- **KAL:** V tomto moduse sa Vám zobrazí množstvo kalórií, spotrebovaných počas aktuálneho tréningu.
- **SCAN:** V tomto moduse sa striedavo zobrazia rôzne zobrazenia modusov.

Upozornenie: Spotreba kalórií je pritom len približná hodnota.

Upozornenie: Ak sa výrobok nepoužíva, displej sa po cca štyroch minútach automaticky vypne.

Vynulovanie hodnôt

Stlačte tlačidlo cca štyri sekundy, čím sa znovu dostanete na hodnotu 0.

Odstránenie chýb

Chyba

Na displeji sa napriek pohybu pedálmi nezobrazuje meranie.

Možná príčina

Senzor nie je správne uložený v držadle senzora.

Riešenie

Skontrolujte, či je senzor správne uložený v držadle senzora, keď sa na displeji nič neznázorňuje napriek pohybu pedálov (obr. H).

1. Displej otvorte ako pri výmene batérie a opatrne ho vyberte.
2. Zasuňte senzor opatrne do držiaka senzora, ak sa tento nenachádza správne v držiaku senzoru.
3. Displej znovu nasaďte na výrobok a dávajte pozor na to, aby tlačidlo displeja smerovala nadol.

Skladovanie, čistenie

Výrobok čistite len vlhkou handričkou a slabým čistiacim prostriedkom.
Upozornenie! Nedovoľte, aby sa do displeja dostala vlhkosť.
Výrobok skladujte na suchom mieste.
Náchylné časti na opotrebovanie: Keď už výrobok nevykazuje pri našľapovaní žiaden odpor, je hnací pás je opotrebovaný. Výrobok sa musí vymeniť.

Pokyny k likvidácii

V záujme ochrany životného prostredia nevyhadzujte svoj výrobok do domáceho odpadu, ak doslúžil, ale odneste ho na špecializovanú likvidáciu. O zberných miestach a ich otváracích hodinách sa môžete informovať na vašej príslušnej miestnej správe. Chybné alebo použité batérie/akumulátory sa musia recyklovať v súlade so smernicou 2006/66/ES a jej zmenami. Vráťte batérie/akumulátory a / alebo výrobok prostredníctvom ponúkaných zberných zariadení. Obalové materiály, ako napr. plastové vrecká, nepatria do rúk deťom. Uchovávajte obalový materiál mimo dosahu detí.

Škody na životnom prostredí nesprávnou likvidáciou batérií/akumulátorov! 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.

Výrobok a obal zlikvidujte ekologickým spôsobom.

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. Možnosti likvidácie doslúženého výrobku sa dozviete na vašej správe obci alebo mesta.

Pokyny k záruke a priebehu servisu

Produkt bol vyrobený s maximálnou zodpovednosťou a v priebehu výroby bol neustále kontrolovaný. Na tento produkt máte tri roky záruku od dátumu kúpy produktu. Pokladničný lístok si odložte.
Záruka sa vzťahuje len na chyby materiálu a výrobné chyby a zaniká pri neodbornej manipulácii s produktom. Záruka nemá vplyv na Vaše zákonné práva, predovšetkým na práva vyplývajúce zo záruky.
V prípade reklamácie sa obráťte na nižšie uvedenú servisnú linku, alebo nám napíšte e-mail. Naši servisní zamestnanci sa s Vami dohodnú na ďalšom postupe a urýchlene vykonajú všetky potrebné kroky. V každom prípade Vám poradíme osobne.
Záručná lehota sa nepredlžuje v dôsledku eventuálnych opráv na základe záruky, zákonného plnenia záruky alebo v dôsledku prejavu ochoty. To platí tiež pre vymenené alebo opravené diely. Opravy vykonané po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

IAN: 340668_1910

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

01.22.2020 / AM 10:18