



ARM AND LEG TRAINER SP-MB-020

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

Last update · Tietojen tila · Status
 för informationen · Status for in-
 formationerne · Status informacj
 · Informācijas statusas · Teabe
 läbivaatamise aeg · Informācija
 sagatavota
 03/2026

Testing institute:
TÜV SÜD
Product Service GmbH
 Ridlerstr. 65
 D-80339 München
 GERMANY
 Identification number: 0123



(GB)

ARM AND LEG TRAINER
 Owner's manual

(DK)

ARM- OG BENTRÆNER
 Bruksanvisning

(EE)

**KÄSIVARRE- JA SÄÄRELIHASTE
 TRENAŽOÖR**
 Kasutusjuhend

(FI)

**KUNTOILULAITE KÄSILLE JA
 JALOILLE**
 Käyttöohje

(PL)

**URZĄDZENIE DO TRENINGU RĄK I
 NÓG**
 Instrukcja u"ytowania

(LV)

TRENAŽIERIS ROKĀM UN KĀJĀM
 Lietošanas instrukcija

(SE)

ARM- OCH BENTRÄNARE
 Bruksanvisning

(LT)

**RANKŲ IR KOJŲ
 TRENIRUOKLIS**
 Naudojimosi instrukcija



(GB)

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

(FI)

Käännä ennen lukemista kuvallinen sivu esiin ja tutustu seuraavaksi laitteen kaikkiin toimintoihin.

(SE)

Vik ut bildsidan och ha den till hands när du läser igenom anvisningarna och gör dig bekant med apparatens / maskinens funktioner.

(DK)

Før du læser, vend siden med billeder frem og bliv bekendt med alle apparatets funktioner.

(PL)

Przed przeczytaniem proszę rozłożyć stronę z ilustracjami, a następnie proszę zapoznać się z wszystkimi funkcjami urządzenia.

(LT)

Prieš skaitydami atsiverskite lapą su paveikslėliais ir susipažinkite su visomis prietaiso funkcijomis.

(EE)

Pöörake enne lugemist joonistega lehekülj lahti ja tutvuge seejärel seadme kõikide funktsioonidega.

(LV)

Pirms lasīšanas atlokiet lappusi ar attēliem un pēc tam iepazīstieties ar visām ierīces funkcijām.

GB	Usage and safety information	14 - 25
FI	Käyttöohje	26 - 37
SE	Bruksanvisning	38 - 47
DK	Bruksanvisning	48 - 59
PL	Instrukcja u"ytowania	60 - 71
LT	Naudojimosi instrukcija	72 - 83
EE	Kasutusjuhend	84 - 93
LV	Lietošanas instrukcija	94 - 104

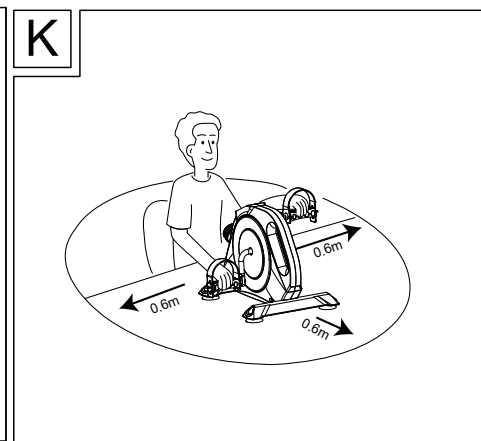
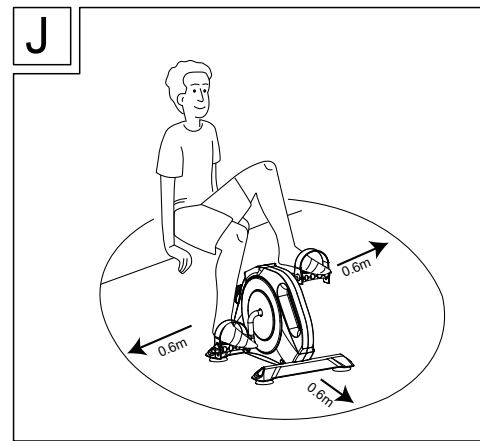
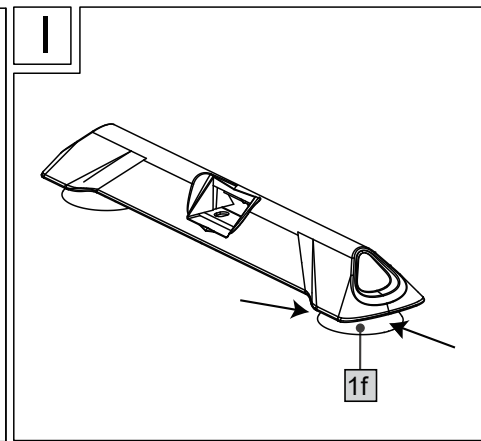
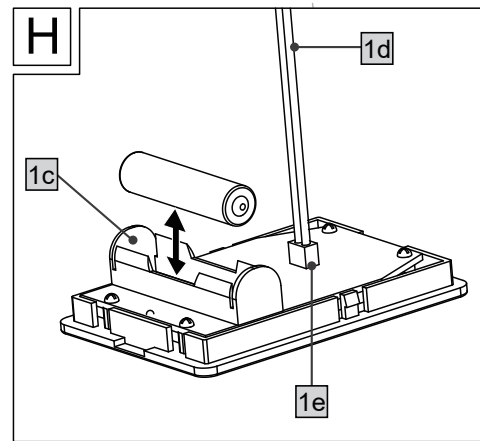
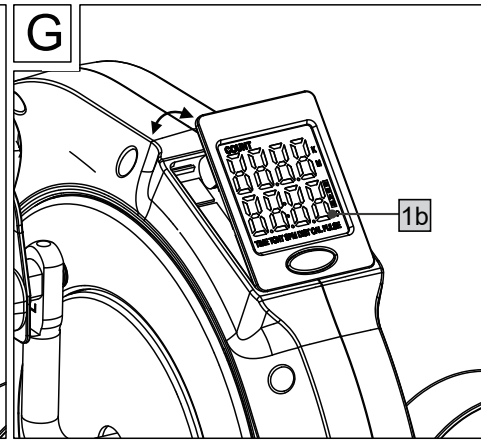
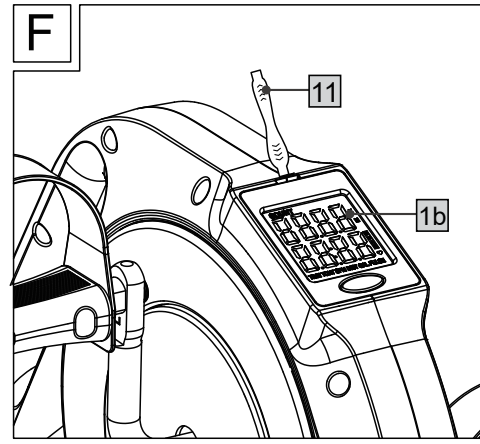
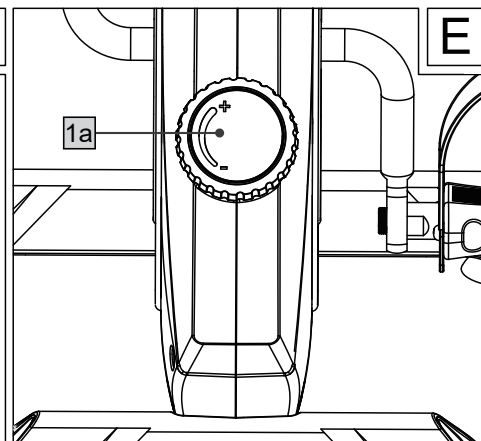
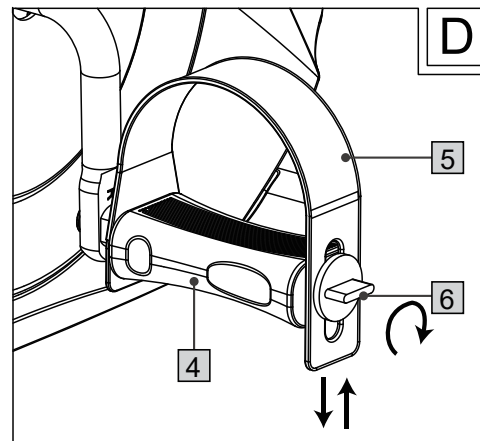
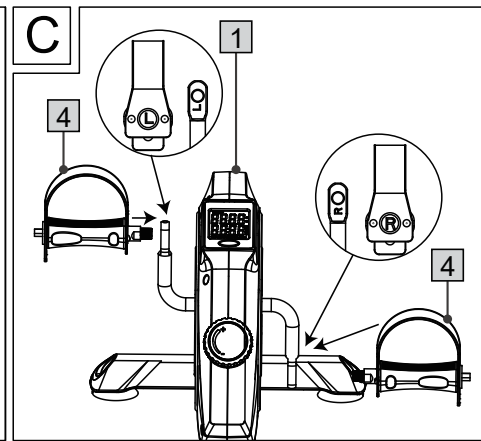
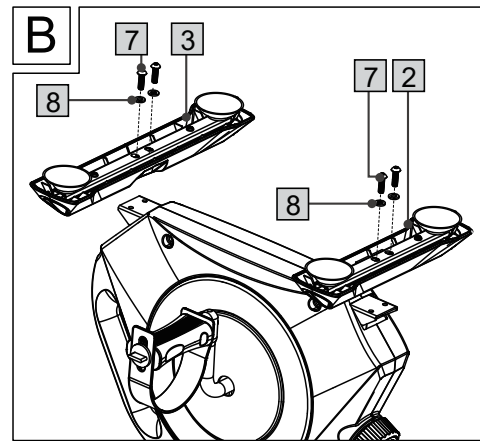
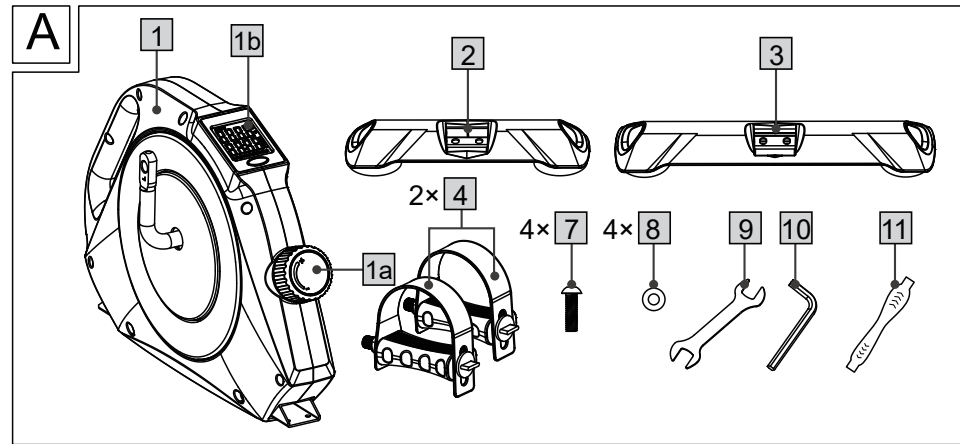


Table of contents

Intended use	14
Explanation of symbols	14
Scope of delivery / accessories	15
Parts description / parts list	15
Technical information	16
Safety instructions	16
Assembly	18
Assembling the feet and pedals	18
Adjusting the straps	19
Operation	19
Reducing/increasing resistance	19
Notes on suction cup attachment	19
Replacing the battery	19
Training tips	20
Application	20
Leg training	20
Arm training	20
Display indication function	21
Reset values to zero	21
Troubleshooting	21
Maintenance / cleaning / storage	21
Notes on disposal	22
Declaration of conformity	23
Notes on warranty and service handling	23

Sisällysluettelo

Käyttötarkoituksen mukainen käyttö	26
Merkkien selitys	26
Toimitussisältö/tarvikkeet	27
Osien kuvaus / osaluettelo	27
Tekniset tiedot	28
Turvallisuusohjeet	29
Asennus	30
Tukijalkojen ja polkimien asentaminen	30
Polkimien lenkkien säätäminen	30
Käyttö	31
Vastuksen vähentäminen/lisääminen	31
Imukuppiinnitystä koskevat ohjeet	31
Pariston vaihtaminen	31
Harjoitteluohjeet	32
Käyttäminen	32
Jalkalihasten harjoittaminen	32
Käsilihasten harjoittaminen	32
Näytön toiminnot	32
Arvojen nollaus	33
Vianmääritys	33
Kunnossapito/puhdistus/säilytys	33
Pakkauksen ja tuotteen hävittämisohteet	33
Vaatimustenmukaisuusvakuutus	34
Takuu ja palvelun kehittäminen	35

Innehållsförteckning

Avsedd användning	38
Förklaring av symboler	38
Leveransomfång / tillbehör	39
Komponentbeskrivning / komponentförteckning	39
Tekniska specifikationer	39
Säkerhetsinstruktioner	40
Montering	42
Montera benen och pedalerna	42
Justering av pedalremmarna	43
Manövrering	43
Minska/öka motståndet	43
Instruktioner om sugkoppsfäste	43
Byta ut batteriet	43
Träningsguiden	43
Användning	44
Benträning	44
Armträning	44
Displayfunktion	44
Nollställa värdena	44
Felsökning	45
Underhåll / rengöring / förvaring	45
Instruktioner för omhändertagande av förpackning och produkt	45
Försäkran om överensstämmelse	46
Garanti och servicebearbetning	46

Indholdsfortegnelse

Tilsluttet brug	48
Symbolforklaring	48
Leveringsomfang/tilbehør	49
Beskrivelse af dele/liste over dele	49
Tekniske data	49
Sikkerhedsanvisninger	50
Montering	53
Montering af fødder og pedaler	53
Indstilling af pedalstropper	53
Operation	53
Øg/reducér modstanden	53
Oplysninger om sugekopmontering	54
Udskiftning af batteriet	54
Træningsvejledning	54
Anvendelse	54
Bentræning	54
Armtræning	54
Displayets visningsfunktioner	54
Indstilling af værdierne til nul	54
Fejlfinding	56
Vedligeholdelse / rengøring / opbevaring	56
Oplysninger om bortskaffelse af emballage og produkt	56
Overensstemmelseserklæring	57
Garanti og service	58

Spis treści

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem	60
Objaśnienie symboli	60
Zakres dostawy / wyposażenie dodatkowe	61
Opis części / Lista części	61
Dane techniczne	61
Wskazówki bezpieczeństwa	62
Montaż	65
Montaż stojaków i pedałów	65
Regulacja pasków pedałów	65
Działanie	66
Zmniejszanie/zwiększanie oporu	66
Uwagi dotyczące mocowania ssawki	66
Wymiana baterii	66
Instrukcja dotycząca treningu	66
Aplikacja	67
Trening nóg	67
Trening ramion	67
Funkcja wyświetlacza Wyświetlacz	67
Ustawianie wartości na zero	68
Usuwanie błędów	68
Konserwacja / czyszczenie / przechowywanie	68
Uwagi dotyczące utylizacji opakowań i produktu	68
Deklaracja zgodności	69
Gwarancja i obsługa serwisowa	70

Turinys

Naudojimas pagal paskirtį	72
Simbolių paaiškinimas	72
Pakuotės turinys / priedai	73
Dalių aprašymas / dalių sąrašas	73
Techniniai duomenys	73
Saugos nurodymai	74
Montavimas	76
Kojelių ir pedaly montavimas	76
Pedalų dirželių reguliavimas	77
Naudojimas	77
Sumažinti / padidinti pasipriešinimą	77
Pastabos dėl siurbtuko tvirtinimo	77
Baterijos keitimas	77
Treniruočių patarimai	78
Paskirtis	78
Kojų treniruotės	78
Rankų treniruotės	78
Funkcijų rodiniai ekrane	78
Verčių nustatymas ties nuliu	78
Trikčių šalinimas	79
Priežiūra / valymas / sandėliavimas	79
Informacija apie pakuotės ir gaminio utilizavimą	79
Atitikties deklaracija	80
Garantija ir aptarnavimo tvarka	81

Sisukord

Sihipärane kasutamine	84
Sümbolite selgitus	84
Tarnekomplekt/tarvikud	85
Osade kirjeldus/osade loend	85
Tehnilised andmed	85
Ohutusjuhised	86
Paigaldamine	88
Paigaldage tugijalad ja pedaalid	88
Pedaalirihmade reguleerimine	88
Käitamine	89
Takistuse vähendamine/suurendamine	89
Märkused iminapaga kinnituse kohta	89
Asendage patarei	89
Treeningjuhend	89
Kasutamine	90
Jalgade treening	90
Käte treening	90
Ekraanifunktsiooni kuva	90
Seadke väärtused nulli	90
Tõrgete kõrvaldamine	91
Hooldus/puhastamine/hoiustamine	91
Teave pakendi ja toote kõrvaldamise kohta	91
Vastavusdeklaratsioon	92
Garantii ja teenindus	93

Satura rādītājs

Noteikumiem atbilstoša lietošana	94
Apzīmējumu skaidrojums	94
Piegādes komplekts/piederumi	95
Detaļu apraksts/detaļu saraksts	95
Tehniskie dati	95
Drošības norādījumi	96
Montāža	98
Balsta kāju un pedāļu montāža	98
Pedāļu loku noregulēšana	99
Lietošana	99
Pretestības samazināšana/palielināšana	99
Norādes par piesūcekņu piestiprināšanu	99
Baterijas nomaiņa	99
Treniņu pamācība	100
Lietojums	100
Kāju treniņš	100
Roku treniņš	101
Rādījuma funkcija displejā	101
Vērtību atiestate uz nulli	101
Kļūmju novēršana	101
Apkope/tīrīšana/uzglabāšana	101
Norādes par iepakojuma un izstrādājuma likvidāciju	102
Atbilstības deklarācija	102
Garantija un servisa pieteikuma procedūra	103

General Information

Read the instructions for use carefully

Dear customer!

We are pleased that you have chosen our high-quality products, which are strictly produced and certified according to current valid safety standards.

Familiarise yourself with the product before use. Read the instruction manual and the safety information carefully. Only use this product as described and for the indicated areas of use. Please store this manual safely. Please hand over all the documentation when passing this product to third parties.

Intended use

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

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in these operating instructions, on the product or on the packaging.



This signal symbol indicates a hazard with a moderate risk level which, if not avoided, may result in death or serious injury..



Declaration of conformity (see "Declaration of conformity" chapter): Products marked with this symbol comply with all applicable Community regulations for the European Economic Area.



Observe operating instructions



Protection class III. The display is supplied with low voltage via a battery.



DC voltage

Equipment class H/C:

Class H: The product is intended for use in the home.

Class C: The training data shown in the display corresponds to low accuracy.



Maximum user weight: The product is designed for persons with a maximum body weight of 120 kg.



Date of manufacture (month/year)



The "Tested Safety" seal (GS mark) certifies that a tested product meets the requirements of the German Product Safety Act. The GS mark indicates that the safety and health of persons are not endangered when used as intended or in a foreseeable manner.

Scope of delivery / accessories (Fig. A) Parts description / parts list

1 x arm and leg trainer with resistance screw and display,
includes 1 x battery (1,5V LR03, AAA) [1]

1 x foot, small [2]

1 x foot, large [3]

2 x pedals [4] with straps [5] and easy adjusting system

4 x screw [7]

4 x washer [8]

1 x spanner [9]

1 x allen key [10]

1 x battery compartment opener [11]

1 x instructions for use

Technical information

Model: SP-MB-020

article number: 467104

Dimensions (assembled): approx. 43.5 x 42.6 x 32.3cm (W x H x D)

Weight: approx.. 5,0 kg

max. user weight: 120 kg

Date of manufacture (month/year): 08/2025

Battery power supply: 1,5V AAA (LR03)

Equipment class: HC (for use in private households, accuracy C)/ not suitable for therapeutic training; speed-independent training device.

Protection class: III

Safety instructions



Risk of injury!

Carefully read the instructions for use and be sure to keep them in a safe place! You may be injured if the product is handled improperly.

- The product is not suitable for therapeutic purposes.
- Sit relaxed and upright with a straight back during the exercises.
- Note that improper or excessive training may cause damage to health.
- Place the product on a horizontal, level and smooth surface, e.g. tiles, to ensure optimal, secure hold of the suction cups. Avoid delicate surfaces as they may be damaged.
- Check all parts for tight fit and wear before each use. If the product no longer has any pedalling resistance, the drive wheel is worn and the product must be replaced.
- There must be a free area of at least 0.6 m around the training area (Fig. J and K).
- Cleaning and user maintenance must not be carried out by children without supervision.
- The product is designed for one person. Never allow more than one person to train on the product at the same time.
- Always wear appropriate clothing and footwear, such as training shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that might get caught or trapped during exercise.
- Do not use the product if it is damaged. Have defective parts replaced and do not use the product until it has been repaired.
- Make sure that nobody can be injured by protruding parts during and after the training session.
- Do not remove any original parts and do not make any improper modifications at this device
- The device must be checked periodically for visible defects.



Danger to life!

- Never leave children unattended with the packaging material. There is a risk of suffocation.
- The product is not a toy! Make sure that people, especially children, do not stand on or pull themselves up on the item. The product may fall over.
- Children are not allowed to play with the device.
- The product is not designed to bear the full weight.
- This product may be used by children aged 14 and above and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge if they are supervised and instructed in safe use and understand the resulting hazards.
- Consult your doctor before you start using the product or if you feel unwell.



Risk of injury!

- Do not stand on the product with your full body weight. It must only be used as described in the instructions for use.
- Make sure the item is properly stable before using it!
- Check the product for damage or wear before each use. Replace damaged or worn parts of the item immediately, otherwise the function and safety will be impaired.
- The product must only be used for the intended purpose.
- After use, do not touch the metal parts of the product (especially the pedal arms) as they heat up during use



Battery warnings!

Improper use may lead to explosions or burns from leaking battery acid.

- Remove the batteries from the battery compartment when they are used up or if you will not be using the item for a long time.
- Do not use different battery types, brands, new and used batteries with each other or with different capacities as they may leak and cause damage.

- Check the polarity (+ and –) when inserting the battery.
- Replace all batteries at the same time and dispose of old batteries properly.
- **Warning!** Batteries must not be charged or reactivated by other means, disassembled, thrown into fire or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Do not use rechargeable batteries!
- If necessary, clean the battery and device contacts before inserting the batteries.
- Do not expose batteries to extreme conditions (e.g. radiators or direct sunlight). Otherwise there is an increased risk of leakage.
- Batteries can be life-threatening if swallowed. So keep batteries out of the reach of small children. If a battery has been swallowed, you must seek medical attention immediately.
- **Danger!** Handle a damaged or leaking battery with extreme care and dispose of it properly immediately. Wear gloves.
- If you come into contact with battery acid, wash the area with soap and water. If battery acid gets into your eye, rinse it out with water and seek medical attention immediately!
- The connection terminals must not be short-circuited.

Assembly

Assembling the feet (Fig. B)

1. Remove the packaging material.
2. Turn the product over so that the bottom side is facing up.
3. Screw the small stand [2] to the product using two screws [7] and washers [8] using the allen key [9].

Note: The small stand must be mounted at the front where the resistance screw [1a] and the display [1b] are located.

4. Screw the large stand [3] to the product using two screws and two washers.

Assembling the pedals (Fig. C)

When mounting the pedals, make sure that the right pedal is mounted on the right pedal arm and the left pedal is mounted on the left pedal arm. For orientation, the letter **R** is marked on the right pedal and the letter **L** is marked on the left pedal and the left pedal arm.

Note: Turn the pedal arm upwards to make it easier to mount the pedals.

1. Place the product on its feet.
2. Insert the threaded end into the threaded hole of the pedal arm.
3. Hold the respective pedal in the thread of the pedal arm with one hand and use the spanner to tighten the pedals to the pedal arm with the other hand.

Attention! Tighten the right pedal clockwise and the left pedal anticlockwise.

Adjusting the pedal straps (Fig. D)

The pedal straps [5] are pre-assembled. You have the option to adjust the straps in several widths.

1. Loosen the twist lock [6] on the pedal end by turning it to the left.
2. Adjust the pedal straps [5] by sliding them up or down to obtain the desired width.
3. Fix the setting by turning the twist lock [6] to the right.

Operation

Reducing/increasing resistance (Fig. E)

Place the product in front of you and turn the resistance screw [1a] to the right to increase resistance and to the left to decrease resistance.

Note: On the resistance screw there are the signs + and - for adjusting the resistance. The + represents resistance increase and the - resistance decrease.

Notes on suction cup attachment (Fig. I)

Choose a smooth surface, such as tiles, that is free of dust and grease. Avoid delicate surfaces as they may be damaged.

Lightly moisten the suction cups before pressing them on. To loosen the suction cups, proceed as follows: Squeeze the sides of the suction cup to release it from the surface [1f]. Start with the front suction cups. Then loosen the rear suction cups one after the other.

Replacing the battery

ATTENTION! Observe the following instructions to avoid mechanical and electrical damage. After battery replacement, training data will be lost.



Danger!

A battery is included in the product.

If the battery no longer works, you can replace it.

1. Lift up the top of the display [1b] with the battery compartment opener [11] and carefully remove it (Fig. F). The battery is located on the back of the display
2. Carefully remove the empty battery from the battery receptacle [1c] and replace it with a new battery.

Note: Make sure the positive/negative poles of the battery are the right way round and correctly inserted. The battery must be completely inside the battery receptacle.

Attention! Check that the sensor [1d] is correctly seated in the sensor holder [1e] (Fig. H). If necessary, insert the sensor into the sensor holder.

Insert the lower edge of the display into the article and carefully press the display in (Fig. F).

Note: Make sure that the button is facing downwards when inserting it.

Training tips

- Contact your doctor before using the product.
- As soon as you feel unwell during the work-out, stop exercising.
- Start training slowly and increase the intensity as needed.
- We recommend exercising legs and arms for 30 minutes each per day.
- Wear comfortable clothing when using the product. However, make sure that the trouser legs or sleeves are not too wide, as they might get caught in the pedals.
- Do light stretching exercises before each use and start with slow and easy movements. Increase gradually until you reach the desired speed.
- Gradually increase the resistance.
- Stop the application by reducing the pace.

Application

Place the product in front of you for training. Start with a light workout at low resistance. To do this, loosen the resistance screw. The tighter the resistance screw is turned, the harder the pedals are to turn. Warm up before each workout by doing stretching and warm-up exercises. After each workout you should relax.

Leg training (Fig. J)

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

Note: Make sure that the chair is stable and comfortable.

2. Put your feet on the pedals. The pedal strap should run over your foot.
3. Perform movements with your legs as if you would ride a bicycle.
4. You can do the exercise both forwards and backwards.

Arm training (Fig. K)

1. Place the product in front of you on a flat, stable and smooth surface (e.g. at the height of a table) and sit upright on a chair with your back straight.
2. Place the palm of your hand on the pedals so that the pedal strap runs over your hand.
3. Perform movements with your arms as if you would ride a bicycle.
4. You can do the exercise both forwards and backwards.

Display indication function

The display comprises two display lines with different modes. The upper line shows you the speed (km/h) and the following functions can be displayed in the lower line by pressing the button:

- **TIME:** In this mode, the duration of your current workout is displayed in minutes and seconds.
- **ODO:** In this mode, the overall distance (km) since the battery was inserted is displayed.
- **RPM:** In this mode, the pedal rotation per minute is displayed.
- **DIST:** In this mode the distance travelled since beginning of the workout is displayed in kilometres.
- **CAL:** This mode displays your calories burned during the current workout.
- **SCAN:** In this mode, the different display modes are shown alternately.

Note: The calorie consumption is only an approximate guide.

Note: When not in use, the display automatically switches off after approx. four minutes

Reset values to zero

Press and hold the button for approx. four seconds to reset the value to 0.

Troubleshooting

Error

Display does not show any measurements despite pedal movement.

Possible cause

Sensor is not seated correctly in the sensor holder.

Solution

Check that the sensor is correctly seated if the display does not show anything despite pedal movement (Fig. H).

1. As with changing the battery, open the display and carefully remove it.
2. Carefully insert the sensor into the sensor holder if it is not correctly located in the sensor holder.
3. Reassemble the display in the product and make sure that the button of the display is facing downwards.

Maintenance / Cleaning / Storage

Clean the product using a damp cloth and mild detergent.

Attention! Do not allow moisture to penetrate the display.

Store the product in a dry place. Parts subject to wear: If the product no longer has any pedalling resistance, the drive belt is worn. The product must be replaced.

Notes on disposal

Disposing of the packaging

Sort and dispose of the packaging according to type. Put cardboard and boxes with the waste paper, plastic films with the recyclables collection.

Disposing of the product

- The product must be disposed of through an authorised waste disposal company or a municipal waste disposal facility in accordance with the laws and regulations in force in your country. (Applicable in the European Union and other European states with systems for the separate collection of recyclables).
- Return the device to a recycling center. The plastic and metal parts used and metal parts can be separated by type and recycled. Ask your local waste disposal company or our service center about this.
- We will dispose of your defective, returned devices free of charge.



Waste equipment must not be disposed of as household waste!

If the product can no longer be used, every user is required by law to dispose of the device separately from household waste, e.g. at a collection point in their community/borough. This ensures that waste equipment is recycled in a professional manner and that negative environmental impacts are avoided. For this reason, electrical equipment is marked with the symbol shown. We will dispose of your defective, returned devices free of charge. Please contact our Service Center. Batteries and rechargeable batteries which are not permanently mounted in the device must be removed and disposed of separately before disposal. Ask your local waste disposal company or our service center about this.

WEEE: Waste from electrical and electronic equipment



Batteries and rechargeable batteries must not be disposed of as household waste

As a consumer, you are required by law to return all batteries and rechargeable batteries, regardless of whether they contain harmful substances* or not, at a collection point in your local authority / district or in retail to ensure that they can be disposed of in an environmentally friendly way.

Turn in batteries and rechargeable batteries at your collection point in a discharged state only!

*marked with: Cd = cadmium, Hg = mercury, Pb = lead

Declaration of conformity

The EU declaration of conformity can be requested from the following address:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY
You can find the complete declaration of conformity at
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Testing institute

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, 80339 München, GERMANY
ID: 0123
You can find the complete declaration of conformity at
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Notes on warranty and service handling

Dear customer,

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

Warranty conditions

The warranty period starts from the date of purchase. Please keep the original receipt in a safe place. This is required as proof of purchase. If a material or manufacturing defect occurs within three years from the date of purchase of this product, we will - at our option - repair or replace the product for you free of charge or refund the purchase price. This warranty service requires that within the three-year period, the defective device and the proof of purchase (receipt) are submitted and briefly described in writing what the defect is and when it occurred.

If the defect is covered by our warranty, you will receive the repaired or a new product back. Repair or replacement of the product does not start a new warranty period.

Warranty period and statutory claims for defects

The warranty period is not extended by the warranty. This also applies to replaced and repaired parts. Any damage and defects already present at the time of purchase must be reported immediately after unpacking. Repairs required after the expiration of the warranty period are subject to a charge.

Warranty scope

The device was carefully produced according to strict quality guidelines and conscientiously tested before delivery. Warranty coverage applies to defects in materials or workmanship.

This warranty does not cover product parts that are subject to normal wear and tear and can therefore be considered wear parts or for damage to fragile parts, e.g. switches, batteries or that are made of glass.

This warranty is void if the product is damaged, improperly used or maintained. For proper use of the product, all the instructions given in the operating manual must be strictly observed. Uses and actions advised against or warned against in the operating instructions must be avoided at all costs.

The product is intended for private use only and not for commercial use.

Abusive and improper handling, use of force and interventions not carried out by our authorized service branch will void the warranty.

Handling in case of warranty

In order to ensure a quick processing of your request, please follow the following instructions:

- For all inquiries, please have the receipt and item number (IAN 500574_2510) ready as proof of purchase
- Please refer to the type plate on the product, an engraving on the product, the title page of your manual (bottom left) or the sticker on the back or bottom of the product for the article number.
- If functional errors or other defects occur, first contact the service department named below by **telephone** or **e-mail**.
- If the product is found to be defective, you can send it free of charge to the service address provided by you, enclosing the receipt and stating what the defect is and when it occurred.

On www.lidl-service.com you can download these and many more manuals, product videos and installation software. This QR code will take you directly to the Lidl service page (www.lidl-service.com) and by entering the item number (IAN) 500574_2510 you can open your user manual.



Manufacturer service address:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinberg/Germany
Email: service@speq.de

Service-Hotline: 00800 30 777 999
(toll free)

Please call us before sending the product
8:00 h – 17:00 h

ARM AND LEG TRAINER

Model: SP-MB-020

Brand: CRIVIT

Yleistä

Käyttöohje on luettava ja säilytettävä

Hyvä asiakas!

Kiitos, että valitsit yhden laadukkaista tuotteistamme, jotka on valmistettu voimassa olevien turvallisuusstandardien mukaisesti ja sertifioitu.

Tutustu tuotteeseen ennen sen ensimmäistä käyttökertaa. Lue sen vuoksi käyttöohje ja turvallisuusohjeet huolellisesti. Käytä tätä tuotetta vain kuvatulla tavalla ja ilmoitettuihin käyttötarkoituksiin. Säilytä tämä ohje huolellisesti. Jos luovutat tuotteen kolmannelle osapuolelle, anna kaikki asiakirjat sen mukana.

Käyttötarkoituksen mukainen käyttö

Tuotetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön. Tuotteella voi harjoittaa käsi- ja jalkalihaksia; se on varustettu vastusruuvilla, jotta liikkuvuutta voi parantaa ja ylläpitää. Harjoituksen eteneminen näytetään integroidussa näytössä.

Merkkien selitys

Tässä käyttöohjeessa, tuotteessa ja pakkauksessa on käytetty seuraavia symboleita ja huomiosanoja.



Tämä huomiosana kuvaa vaaraa, johon liittyy keskitasoinen riski ja joka voi johtaa kuolemaan tai vakavaan loukkaantumiseen, jos sitä ei huomioida.



Vaatimustenmukaisuusvakuutus (ks. luku "Vaatimustenmukaisuusvakuutus"): Tällä symbolilla merkityt tuotteet täyttävät kaikki Euroopan talousalueen sovellettavat yhteisön säännökset.



Noudata käyttöohjetta



Suojausluokka III. Näyttö saa virran pienjännitteellä paristosta.



Tasajännite

Laiteluokka H/C:

Luokka H: Tuote on tarkoitettu kotitalouskäyttöön.

Luokka C: Näytössä esitetyt harjoitustiedot ovat tarkkuudeltaan alhaisia.



Käyttäjän enimmäispaino: Tuote on tarkoitettu enintään 120 kg:n painoisille henkilöille.



Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi)



”Geprüfte Sicherheit” -leima (GS-merkki) vahvistaa, että tarkastettu tuote vastaa Saksan tuoteturvallisuuslain vaatimuksia. GS-merkki osoittaa, että henkilöiden terveys ja turvallisuus eivät vaarannu, kun tuotetta käytetään käyttötarkoituksen mukaisesti tai suunnitellulla tavalla.

Toimitussisältö/tarvikkeet (kuvat A)

Osien kuvaus / osaluettelo

- 1 x käsien ja jalkojen harjoituslaite, jossa on vastusruuvi ja näyttö, sis. 1 pariston (1,5 V, LR03, AAA) [1]
- 1 x tukijalka, pieni [2]
- 1 x tukijalka, suuri [3]
- 2 x poljin [4] ja polkimen lenkki [5], jossa on yksinkertainen säätöjärjestelmä
- 4 x ruuvi [7]
- 4 x aluslevy [8]
- 1 x ruuviavain [9]
- 1 x kuusiokoloavain [10]
- 1 x paristolokeron avain [11]
- 1 x käyttöohje

Tekniset tiedot

Malli: SP-MB-020
 Tuotenumero: 467104
 Mitat (koottuna): n. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x K x S)
 Paino: noin 5,0 kg
 Käyttäjän enimmäispaino: 120 kg
 Valmistuspäivä (kuukausi/vuosi): 08/2025
 Paristo: 1,5 V AAA (LR03)

Laiteluokka: HC (yksityiseen kotitalouskäyttöön, tarkkuus C) / ei sovellu terapeuttiseen harjoitteluun; nopeudesta riippumaton harjoituslaite.

Suojausluokka: III

Turvallisuusohjeet



Loukkaantumisvaara!

Tärkeää: Lue käyttöohje huolellisesti ja säilytä se ehdottomasti! Tuotteen epäasianmukainen käsittely voi aiheuttaa loukkaantumisen.

- Tuotetta ei ole tarkoitettu terapeuttisiin käyttötarkoituksiin.
- Istu harjoitusten aikana rennossa ja pystysuorassa asennossa selkä suorana.
- Ota huomioon, että epäasianmukainen tai liiallinen harjoittelu voi olla terveydelle haitallista.
- Aseta tuote vaakasuoralle, sileälle ja tasaiselle alustalle, esim. laattalle, jotta imukuppien pito on paras mahdollinen. Vältä arkoja pintoja, sillä ne voivat vaurioitua.
- Tarkista ennen jokaista käyttökertaa, että kaikki osat ovat lujasti paikoillaan, eivätkä ne ole kuluneita. Jos tuotteessa ei enää tunnu polkemisvastusta, vetopyörä on kulunut ja tuote on vaihdettava.
- Harjoitusalueen ympärillä on oltava vähintään 0,6 metrin vapaa alue (kuvat J ja K).
- Lapset eivät saa suorittaa puhdistusta ja käyttäjän kunnossapitotoimia ilman valvontaa.
- Tuote on tarkoitettu yhdelle henkilölle. Useat henkilöt eivät saa harjoitella tuotteella samaan aikaan.
- Käytä harjoitellessasi aina sopivia vaatteita ja jalkineita, esim. lenkkitosuja. Älä käytä väljiä vaatteita, jotka voivat takertua tai juuttua tuotteeseen harjoiteltaessa.
- Älä käytä tuotetta, jos siinä näkyy vaurioita. Vaihdata vialliset osat ja käytä tuotetta vasta korjauksen jälkeen.
- Varmista harjoittelun aikana ja sen jälkeen, ettei kukaan voi loukkaantua tuotteesta ulkonevien osien vuoksi.
- Älä irrota alkuperäisiä osia, äläkä tee asiattomia muutoksia tähän laitteeseen.
- Laite on tarkistettava säännöllisin väliajoin näkyvien puutteiden varalta.



Hengenvaara!

- Älä koskaan jätä lapsia valvomatta pakkausmateriaalien luokse. Tukehtumisvaara.
- Tuote ei ole leikkikalu! Varmista, ettei kukaan, erityisesti lapset, nouse tuotteen päälle tai vedä sitä ylöspäin. Tuote voi kaatua.
- Lapset eivät saa leikkiä laitteella.
- Tuotetta ei ole suunniteltu koko painon aiheuttamaan kuormitukseen.
- Tätä tuotetta voivat käyttää vähintään 14-vuotiaat lapset ja henkilöt, joilla on alentunut fyysinen, aistillinen tai henkinen toimintakyky tai joilta puuttuu kokemusta ja tietoa, jos heitä valvotaan ja heitä on opastettu turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät siitä aiheutuvat vaarat.
- Kysy lääkäriltäsi neuvoa, ennen kuin aloitat tuotteen käytön tai jos tuotteen käyttö aiheuttaa huonovointisuutta.



Loukkaantumisvaara!

- Älä seiso tuotteen päällä kehosi koko painolla. Sitä saa käyttää vain käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Varmista ennen tuotteen käyttämistä, että tuote on vakaa!
- Tarkista tuote ennen jokaista käyttökertaa vaurioiden tai kuluminen varalta. Vaihda tuotteen vaurioituneet tai kuluneet osat välittömästi, sillä muutoin toimivuus ja turvallisuus heikentyvät.
- Tuotetta saa käyttää vain suunniteltuun käyttötarkoitukseen.
- Älä kosketa käytön jälkeen tuotteen metalliosia (erityisesti älä kosketa polkimien varsia), sillä ne lämpenevät käytössä.



Paristoja koskevat varoitukset!

Epäasianmukainen käyttö voi johtaa räjähdyksiin tai syöpymiin vuotavan paristohapon vuoksi.

- Ota paristot pois paristolokerosta, jos ne ovat tyhjätkä tai jos et aio käyttää tuotetta pitkään aikaan.
- Älä sekoita erilaisia paristotyyppisiä tai -merkkejä taikka uusia ja käytettyjä paristoja tai kapasiteetiltaan erilaisia paristoja keskenään,

- sillä ne vuotavat ja voivat siten aiheuttaa vaurioita.
- Ota napaisuus (+ ja –) huomioon paristoja asettaessasi.
 - Vaihda kaikki paristot samalla kertaa ja hävitä vanhat paristot määräysten mukaisesti.
 - **Varoitus!** Paristoja ei saa ladata eikä aktivoida uudelleen muilla keinoilla, purkaa, heittää tuleen eikä päästä oikosulkuun.
 - Säilytä paristot aina lasten ulottumattomissa.
 - Älä käytä uudelleenladattavia paristoja!
 - Puhdista paristojen ja laitteiden kontaktit tarvittaessa ennen paristojen paikoilleen asettamista.
 - Älä altista paristoja ääriolosuhteille (esim. lämpöpattereille tai suoralle auringonvalolle). Muutoin vuotamisvaara kasvaa.
 - Paristot voivat olla nieltäessä hengenvaarallisia. Säilytä sen vuoksi paristot pienten lasten ulottumattomissa. Jos paristo on nieltä, on hakeuduttava välittömästi lääkärin hoitoon.
 - **Vaara!** Käsittele vaurioituneita tai vuotavia paristoja äärimmäisen varovasti ja hävitä ne välittömästi määräysten mukaisesti. Käytä käsineitä.
 - Jos joudut kosketuksiin paristohapon kanssa, pese altistunut alue vedellä ja saippualla. Jos paristohappoa on päässyt silmään, huuhtelee se vedellä ja hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon!
 - Napoja ei saa päästä oikosulkuun

Asennus

Tukijalkojen asentaminen (kuva B)

1. Poista pakkausmateriaali.
2. Käännä tuote ympäri niin, että alapuoli osoittaa ylöspäin.
3. Ruuvaa pieni tukijalka [2] kiinni tuotteeseen kahdella ruuvilla [7] ja kahdella aluslevyllä [8] kuusiokoloavainta [10] käyttäen.

Ohje: Pieni tukijalka on asennettava eteen, jossa on vastusruuvi [1a] ja näyttö [1b].

4. Ruuvaa suuri tukijalka [3] kiinni tuotteeseen kahdella ruuvilla ja kahdella aluslevyllä.

Polkimien asentaminen (kuva C)

Varmista polkimia asennettaessa, että oikea poljin asennetaan oikeaan polkimen varteen ja vasen poljin vasempaan polkimen varteen. Ohjeena oikeassa polkimessa ja oikeassa polkimen varressa on kirjain **R** ja vasemmassa polkimessa ja vasemmassa polkimen varressa kirjain **L**.

Ohje: Polkimien asennus on helpompaa, kun vedät polkimen varren osoittamaan ylöspäin.

1. Aseta tuote tukijalkojen varaan.

2. Työnnä kierrepää polkimen varren kierrereikään.
3. Pidä polkimet polkimien varsien kierteissä pitämällä polkimista kiinni toisella kädellä ja kiristä polkimet polkimien varsiin toisella kädellä ruuviavainta käyttäen

Huomio! Kiristä oikeaa poljinta oikealle ja vasenta poljinta vasemmalle.

Polkimien lenkkien säätäminen (kuva D)

Polkimien lenkit [5] on asennettu valmiiksi. Lenkkejä voi säätää eri kokoihin.

1. Löysää polkimen päässä [5] olevaa kääntölukkoa [6] kääntämällä sitä vasemmalle.
2. Säädä polkimien lenkit [5] ylös- tai alaspäin työntämällä haluttuun kokoon.
3. Lukitse säätö kääntämällä kääntölukkoa [6] oikealle.

Käyttö

Vastuksen vähentäminen/lisääminen (kuva E)

Aseta tuote eteesi ja lisää vastusta kääntämällä vastusruvia (1a) oikealle ja vähennä vastusta kääntämällä sitä vasemmalle.

Ohje: Vastusruuviissa on vastuksen säätämistä varten merkit + ja -. Merkki + tarkoittaa vastuksen lisäämistä ja merkki - vastuksen vähentämistä.

Imukuppiinnitystä koskevat ohjeet (kuva I)

Valitse tasainen alusta, esim. laattapinta, jossa ei ole pölyä eikä rasvaa. Vältä arkoja pintoja, sillä ne voivat vaurioitua.

Kostuta imukupit kevyesti ennen kiinni painamista. Irrota imukupit seuraavasti:

Irrota imukuppi irti pinnasta puristamalla sen sivuja [1f]. Aloita etummaisista imukupeista. Löysää sitten takimmaiseta imukupit yksi kerrallaan.

Pariston vaihtaminen

HUOMIO! Ota seuraavat ohjeet huomioon, jotta mekaaniset vauriot ja sähkövauriot vältetään. Harjoitustiedot katoavat pariston vaihtamisen jälkeen.



Vaara!

Tuotteessa on yksi paristo.

Jos paristo ei enää toimi, voit vaihtaa sen.

1. Nosta näyttöä [1b] ylöspäin paristolokeron avaimella [11] ja irrota se varovasti (kuva F + kuva G). Paristo on näytön taustapuolella.
2. Irrota tyhjä paristo varovasti paristopidikkeestä [1c] ja vaihda se uuteen paristoon (kuva H).

Ohje: Kiinnitä huomiota pariston plus-/miinusnapoihin ja oikeaan asettamiseen. Pariston on oltava täysin paristopidikkeessä.

Huomio! Tarkista, että anturi [1d] on oikein anturipidikkeessä [1e] (kuva H). Aseta anturi tarvittaessa anturipidikkeeseen.

Aseta näyttö alareuna tuotteeseen ja paina näyttö varovasti sisään (kuva F).

Ohje: Varmista, että painike osoittaa asetettaessa alaspäin.

Harjoitteluohjeet

- Ota yhteyttä lääkäriisi ennen tuotteen käyttöä.
- Jos tunnet huonovointisuutta harjoittelun aikana, lopeta harjoittelu heti.
- Aloita harjoittelu hitaasti ja nosta tehoa tarvittaessa.
- Suosittelemme harjoittamaan jalka- ja käsilihaksia päivittäin 30 minuutin ajan.
- Pidä tuotetta käyttäessäsi mukavaa vaateetusta. Varmista, että housunlahkeet tai hihansuut eivät ole liian väljiä, jotta ne eivät jää kiinni polkimiin.
- Venyttelke kevyesti ennen jokaista käyttökertaa ja aloita hitailla ja kevyillä liikkeillä. Lisää nopeutta vähitellen, kunnes olet saavuttanut haluamasi nopeuden.
- Lisää vastusta vähitellen.
- Lopeta käyttö hidastamalla vauhtia.

Käyttäminen

Aseta tuote eteesi harjoittelua varten. Aloita kevyellä harjoituksella ja pienellä vastuksella. Löysää sitä varten vastusruuvia. Mitä tiukemmalla vastusruuvi on, sitä raskaampia polkimet ovat pyörittää. Lämmittele ennen jokaista harjoittelukertaa tekemällä venyttely- ja lämmittelyharjoituksia. Rentoudu jokaisen harjoittelukerran jälkeen.

Jalkalihasten harjoittaminen (kuva J)

1. Aseta tuote eteesi sileälle, vakaalle ja tasaiselle alustalle ja istu pystysuorassa selkä suorana tuotteen eteen tuolille.

Ohje: Varmista, että tuoli on vakaa ja mukava.

2. Aseta jalkasi polkimille. Polkimen lenkin on oltava jalan päällä.
3. "Pyöräile" jaloilla.
4. Voit harjoitella sekä eteen- että taaksepäin.

Käsilihasten harjoittaminen (kuva K)

1. Aseta tuote eteesi sileälle, vakaalle ja tasaiselle pinnalle (esim. pöydän korkeudelle) ja istu pystysuorassa selkä suorana tuolille.
2. Aseta kämmenesi polkimille niin, että polkimen lenkki on kätesi päällä.
3. "Pyöräile" käsillä.
4. Voit harjoitella sekä eteen- että taaksepäin.

Näytön toiminnot

Näytössä on kaksiosainen ruutu ja eri tiloja. Yläriviltä näet nopeuden (km/h), ja alariviltä näet seuraavat toiminnot painiketta painamalla:

- **TIME:** Tässä tilassa näet käynnissä olevan harjoituksesi keston minuutteina ja sekunteina.
- **ODO:** Tässä tilassa näet kokonaismatkan (km) pariston asettamisesta alkaen.
- **RPM:** Tässä tilassa näet polkimien pyörimisnopeuden minuuttia kohti.
- **DIST:** Tässä tilassa näet kuljetun matkan kilometreinä harjoituksen aloittamisesta alkaen.
- **CAL:** Tässä tilassa näet käynnissä olevassa harjoituksessa kulutetut kalorit.
- **SCAN:** Tässä tilassa näet erilaiset näyttötilat vuorotellen.

Ohje: Kalorien kulutus on vain likimääräinen arvo.

Ohje: Kun laitetta ei käytetä, näyttö sammuu automaattisesti noin neljän minuutin kuluttua.

Arvojen nollaus

Voit asettaa arvon nollaan (0) painamalla painiketta noin neljän sekunnin ajan.

Vianmääritys

Vika

Näyttö ei näytä mittaustuloksia, vaikka polkimia pyöritetään.

Mahdollinen syy

Anturi ei ole oikein anturipidikkeessä.

Ratkaisu

Tarkista, että anturi on oikein paikallaan, jos näytössä ei näy mitään polkimien pyörittämisestä huolimatta (kuva H).

1. Avaa näyttö samalla tavalla kuin paristoa vaihdettaessa ja irrota se varovasti.
2. Aseta anturi varovasti anturipidikkeeseen, jos se ei ole oikein anturipidikkeessä.
3. Aseta näyttö takaisin tuotteeseen ja varmista, että näytön painike osoittaa alaspäin.

Kunnossapito/puhdistus/säilytys

Puhdista tuote kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella.

Huomio! Älä päästä kosteutta näytön sisään.

Säilytä tuotetta kuivassa paikassa. Kulumiselle alttiit osat: Jos tuotteessa ei enää tunnu polkemisvastusta, vetopyörä on kulunut. Tuote on vaihdettava.

Hävittämisohteet

Pakkauksen hävittäminen

Hävitä tuote lajiteltuna. Vie pahvi ja kartonki pahvinkeräykseen, muovit muovinkeräykseen ja metallit metallinkeräykseen.

Tuotteen hävittäminen

- Tuote on hävitettävä valtuutetun jätehuoltoyrityksen tai kunnallisen jätehuoltolaitoksen kautta maasi voimassa olevien lakien ja asetusten mukaisesti. (Koskee Euroopan unionia ja muita Euroopan valtioita, joissa hyötyjätteet kerätään erikseen.).
- Luovuta laite kierrätyskeskukseen. Käytetyt muovi- ja metalliosat ja metalliosat voidaan erotella tyypin mukaan ja kierrättää. Kierrätetty. Kysy asiasta paikalliselta jätehuoltoyhtiöltä tai palvelukeskuksestamme.
- Hävitämme vialliset, palautetut laitteet maksutta.



Laiteromua ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana!

Jos tuotetta ei voida enää käyttää, jokaisella kuluttajalla on lain mukaan velvollisuus viedä laiteromu kotitalousjätteestä erillään esimerkiksi kuntansa/kaupunginosansa keräyspisteeseen. Näin taataan, että laiteromu hyödynnetään asianmukaisesti, ja kielteiset ympäristövaikutukset vältetään. Sen vuoksi sähkölaitteet on merkitty tässä kuvatulla symbolilla. Hävittäminen teidän Hävitämme vialliset laitteesi maksutta. Kysy meidän palvelukeskus.

Paristot ja akut, joita ei ole asennettu laitteeseen kiinteästi, on irrotettava ennen hävittämistä ja hävitettävä erillään.

WEEE: sähkö- ja elektroniikkalaiteromu.



Paristoja ja akkuja ei saa hävittää kotitalousjätteen mukana!

Kuluttajana sinulla on lain mukaan velvollisuus viedä kaikki paristot ja akut, sisälsivätpä ne haitallisia aineita* tai eivät, kuntasi/kaupunginosasi keräyspisteeseen tai kauppaan, jotta ne voidaan hävittää ympäristöystävällisellä tavalla.

Jätä paristot ja akut keräyspisteeseen aina tyhjinä! Kysy paikalliselta jätehuoltoyhtiöltä tai huoltokeskukseltamme.

*merkitty seuraavasti: Cd = kadmium, Hg = elohopea, Pb = lyijy

Vaatimustenmukaisuusvakuutus

EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen voi pyytää seuraavasta osoitteesta:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY

Täydellinen vaatimustenmukaisuusvakuutus on nähtävillä osoitteessa

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Tarkastuslaitos

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY

Tunnistenumero: 0123

Täydellinen vaatimustenmukaisuusvakuutus on nähtävillä osoitteessa

www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Takuu ja palvelun kehittäminen

Hyvä asiakas,

Laitteen takuu on 3 vuotta ostopäivästä. Jos havaitset tuotteessa puutteita, sinulla on oikeus vaatia tuotteen myyjältä lakisääteistä korvausta. Seuraava takuu ei rajoita lakisääteisiä oikeuksiasi ostajana.

Takuuehdot

Takuuaika lasketaan ostopäiväyksestä alkaen. Säilytä ostokuitti hyvässä tallessa. Tarvitset sitä todisteeksi ostosta. Jos tässä tuotteessa ilmenee kolmen vuoden sisällä ostopäivästä materiaalitai valmistusvirheitä, korjaamme tai korvaamme tuotteen sinulle veloituksetta harkintamme mukaan tai palautamme ostohinnan. Tämä takuu edellyttää, että viallinen laite toimitetaan meille yhdessä ostotositteen (kuitin) kanssa kolmivuotisen määrä-ajan sisällä. Lisäksi mukaan on liitettävä lyhyt kuvaus viasta ja sen ilmenemisajan-kohta. Jos takuu kattaa vian, saat joko tuotteen korjattuna takaisin tai uuden tuotteen. Takuuaika ei ala uudelleen tuotteen korjaamisen tai vaihdon jälkeen.

Takuuaika ja lakisääteinen virhevastuu

Takuukorjaus ei pidennä takuuaikaa. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Mahdollisesti jo oston yhteydessä havaittavista vaurioista ja puutteista on ilmoitettava heti, kun tuote on purettu pakkauksesta. Takuuajan päättymisen jälkeen suoritettavat korjaukset ovat maksullisia.

Takuun laajuus

Laite on valmistettu tiukkojen laatuvaatimusten mukaan huolella ja tarkastettu perusteellisesti ennen toimitusta. Takuu koskee materiaalitai valmistusvirheitä. Tämä takuu ei kata tuotteen osia, jotka altistuvat normaalille kulumiselle ja joita siksi voidaan pitää kuluvin osina, eikä helposti rikki meneviä osia, kuten kytkimiä, akkuja tai lasista valmistettuja osia. Tämä takuu raukeaa, jos tuote on vaurioitunut, tai sitä ei ole käytetty tai huollettu asianmukaisesti. Tuotteen asianmukainen käyttö edellyttää kaikkien käyttöohjeessa esitettyjen ohjeiden tarkkaa noudattamista. Käyttäjän on ehdottomasti vältettävä käyttötarkoituksia ja toimintaa, joita käyttöohjeessa kehoitetaan välttämään ja joista siinä varoitetaan. Tuote on tarkoitettu ainoastaan yksityiskäyttöön, ei kaupallisiin tarkoituksiin. Laitteen vääränlainen tai asiaton käsittely, väkivallan käyttö ja muut kuin valtuutetun huoltopisteen suorittamat korjaukset aiheuttavat takuun raukeamisen.

Toimiminen takuutapauksessa

Jotta asiiasi voitaisiin käsitellä nopeasti, noudata seuraavia ohjeita:

- Pidä kaikkia kyselyitä varten kassakuitti ja artikkelinumero (esim. IAN 500574_2510) tallessa todisteena ostosta.
- Tuotenumeron löydät tuotteen tyyppikilvestä, kaiverrettuna tuotteeseen, käyttöohjeen otsikosisivulta (alhaalla vasemmalla) tai tuotteen taustapuolella tai pohjassa olevasta tarrasta.
- Mikäli laitteessa ilmenee toimintahäiriöitä tai muita puutteita, ota ensin yhteyttä alla mainittuun huolto-osastoon puhelimitse tai sähköpostitse.
- Voit lähettää viollisena pitämäsi tuotteen yhdessä ostokuitin kanssa maksutta sinulle ilmoitettuun huolto-osoitteeseen. Liitä mukaan selvitys viasta ja siitä, milloin se on ilmennyt.

Osoitteessa www.lidl-service.com voit ladata tämän ja monia muita käsikirjoja, tuotevideoita ja asennusohjelmia. Tämän QR-koodin avulla pääset suoraan Lidl-huoltosivustolle (www.lidl-service.com) ja voit avata käyttöohjeesi syöttämällä tuotenumero (IAN 500574_2510).



Asiakaspalvelun osoite:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
Sähköposti: service@speq.de
Asiakaspalvelun puhelinnumero:
00800 30 777 999 (maksuton)
Soita ennen tuotteen lähettämistä
klo 8.00–17.00

KUNTOILULAITE KÄSILLE JA JALOILLE

Malli: SP-MB-020
Brändi: CRIVIT

Allmänt

Läs och spara bruksanvisningen

Kära kund!

Vi är glada att du har valt en av våra högkvalitativa produkter, som har tillverkats och godkänts helt i enlighet med gällande säkerhetsnormer.

Bekanta dig med produkten innan du använder den för första gången. Läs bruksanvisningen och säkerhetsinstruktionerna noggrant. Använd denna produkt endast enligt beskrivning och för de angivna användningsområdena. Var noga med var du förvarar manualen. Lämna också över alla dokument när produkten överlämnas till tredje part.

Avsedd användning

Produkten är inte avsedd för kommersiellt bruk. Med denna produkt kan du träna armar och ben; den är utrustad med en motståndsskruv för att öka och bibehålla rörligheten. En integrerad display visar träningsframstegen.

Förklaring av symboler

Följande symboler och signalord används i denna bruksanvisning, på produkten och på förpackningen.



Den signalsymbolen indikerar en fara med medelhög risk som, om den inte undviks, kan leda till dödsfall eller allvarliga skador.



Försäkran om överensstämmelse (se kapitlet "Försäkran om överensstämmelse"): Produkter märkta med den symbolen överensstämmer med alla tillämpliga EU-gemensamma bestämmelser inom det Europeiska ekonomiska samarbetsområdet.



Följ bruksanvisningen



Skyddsklass III. Displayen drivs av ett batteri med låg spänning.



DC-spänning

Enhetsklass H/C:

Klass H: Produkten är avsedd för hemmabruk.

Klass C: Träningsdata som visas på displayen motsvarar låg noggrannhet.



Max användarvikt: Produkten är avsedd för personer med en maximal kroppsvikt på 120 kg.



Tillverkningsdatum (månad/år)



Sigillet "Geprüfte Sicherheit" (GS-märket "prövad säkerhet") intygar att en testad produkt uppfyller kraven i den tyska produktsäkerhetslagen. GS-märket anger att människors säkerhet och hälsa inte utsätts för fara vid användning på avsett sätt eller på ett förutsebart sätt.

Leveransomfång / tillbehör (bild A)

Komponentbeskrivning / komponentförteckning

- 1 x arm- och bentränare med motståndsskruv och display, inklusive 1 batteri (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x ben, liten [2]
- 1 x ben, stor [3]
- 2 x pedaler [4] med pedalremmar [5] och enkelt justeringssystem
- 4 x skruv [7]
- 4 x bricka [8]
- 1 x skiftnyckel [9]
- 1 x insexnyckel [10]
- 1 x batterifacksöppnare [11]
- 1 x bruksanvisning

Tekniska specifikationer

Modell: SP-MB-020
 Artikelnummer: 467104
 Mått (uppbyggd): ca 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (b x h x d)
 Vikt: ca 5,0 kg
 Max användarvikt: 120 kg
 Tillverkningsdatum (månad/år): 08/2025
 Batteri: 1,5 V AAA (LR03)

Enhetsklass: HC (för användning i privata hushåll, noggrannhet C)/ inte lämplig för terapeutisk träning; hastighetsoberoende träningsenhet.

Skyddsklass: III

Säkerhetsinstruktioner



Risk för skador!!

Viktig: Läs bruksanvisningen noggrant och se till att den sparas! Du kan skada dig själv om du hanterar produkten på ett felaktigt sätt.

- Artikeln är inte lämplig för terapeutiska ändamål.
- Sitt avslappnat och upprätt med rak rygg under övningarna.
- Observera att felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa.
- Placera produkten på en horisontell, jämn och slät yta, t.ex. kakel för att säkerställa optimalt grepp för sugkopporna. Undvik ömtåliga ytor eftersom de kan skadas.
- Kontrollera före varje användning att alla delar sitter ordentligt fast och att de inte är slitna. Om produkten inte längre har något trampmotstånd är drivhjulet slitet och produkten ska bytas ut.
- Det måste finnas en fri yta på minst 0,6 m runt träningsområdet (Fig. J och K).
- Rengöring och användarunderhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.
- Produkten är avsedd för en person. Flera personer får aldrig träna på produkten samtidigt.
- Bär alltid lämpliga kläder och skor när du tränar, t.ex. tränings skor. Bär inte löst sittande kläder som kan fastna under träning.
- Använd inte produkten om den visar tecken på skada. Låt byta ut defekta delar och använd inte produkten förrän den har reparerats.
- Se till att ingen kan skada sig på utstickande delar under och efter träning.
- Ta inte bort originaldelar och gör inte felaktiga modifieringar på den här apparaten.
- Apparaten måste kontrolleras på synliga defekter med jämna mellanrum.



Risk för dödsfall!

- Lämna aldrig barn utan tillsyn med förpackningsmaterialet. Det finns risk för kvävning.

- Apparaten är ingen leksak! Se till att personer, särskilt barn, inte står på eller drar sig upp på apparaten. Produkten kan ramlade omkull.
- Barn får inte leka med apparaten.
- Apparaten är inte konstruerad för att bära hela personens vikt.
- Denna produkt kan användas av barn från 14 år och uppåt och av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet och kunskap om de övervakas och har blivit instruerade i säker användning och förstår de risker som kan uppstå.
- Rådfråga din läkare innan du börjar använda apparaten eller när du börjar att må dåligt.



Risk för skador!

- Stå inte på föremålet med hela din kroppsvikt. Den får endast användas enligt beskrivningen i bruksanvisningen.
- Se till att apparaten står stadigt innan du använder den!
- Kontrollera produkten på skador och slitage före varje användning. Byt ut skadade och slitna delar på produkten omedelbart, annars försämras funktionen och säkerheten.
- Produkten får endast användas för det avsedda ändamålet.
- Rör inte apparatens metalldelar efter användning (särskilt inte pedalarmarna) eftersom de kommer att värmas upp under användning.



Batterivarningar!

Felaktig användning kan leda till explosioner eller kemiska brännskador från läckande batterisyra.

- Ta bort batterierna från batterifacket när de är urladdade eller om du inte kommer att använda produkten på en längre tid.
- Använd inte olika typer eller märken av batterier, nya och använda batterier tillsammans eller batterier med olika kapacitet, eftersom de kan läcka och orsaka skada.
- Kontrollera polariteten (+ och -) vid insättning.
- Byt ut alla batterier samtidigt och omhänderta gamla batterier på rätt sätt.

- **Varning!** Batterier får inte laddas eller återaktiveras på annat sätt, plockas isär, kastas i eld eller kortslutas.
- Förvara alltid batterier utom räckhåll för barn.
- Använd inte uppladdningsbara batterier!
- Rengör vid behov batteriets och apparatens kontakter innan du sätter i dem.
- Utsätt inte batterier för extrema förhållanden (t.ex. radiatorer eller direkt solljus). Annars finns det en ökad risk för läckage.
- Batterier kan vara livsfarliga om de sväljs. Förvara därför batterier utom räckhåll för små barn. Om ett batteri har svalts ska medicinsk hjälp sökas omedelbart.
- **Fara!** Hantera ett skadat eller läckande batteri med yttersta försiktighet och kassera det omgående enligt föreskrifter. Använd handskar.
- Om du kommer i kontakt med batterisyra, tvätta det drabbade området med tvål och vatten. Om du får batterisyra i ögonen, skölj med vatten och uppsök omedelbart läkare!
- Anslutningsklämmorna får inte kortslutas

Montering

Montering av benen (bild B)

1. Ta bort förpackningsmaterialet.
2. Vänd på produkten så att undersidan är vänd uppåt.
3. Skruva fast det lilla benet [2] på apparaten med två skruvar [7] och brickor [8] med insexnyckeln [10].

Beakta: Det lilla benet ska monteras framtill där motståndsskruven [1a] och displayen [1b] sitter.

4. Skruva fast det stora benet (3) på produkten med två skruvar och två brickor.

Montera pedalerna (bild C)

När du monterar pedalerna, se till att den högra pedalen monteras på den högra pedalarmen och den vänstra pedalen på den vänstra pedalarmen. Som vägledning finns bokstaven **R** på höger pedal och pedalarm och på vänster pedal och pedalarm finns bokstaven **L**.

Beakta: Vrid pedalarmen uppåt för att göra det lättare att montera pedalerna.

1. Ställ apparaten på benen.
2. Sätt in den gängade änden i det gängade hålet i pedalarmen.
3. Håll pedalerna i pedalarmens gänga med ena handen och använd skiftnyckeln för att dra åt pedalerna mot pedalarmen med den andra handen.

OBS! Vrid höger pedal medurs och vänster pedal moturs.

Justering av pedalarmarna (bild D)

Pedalarmarna [5] är förmonterade. Du har möjlighet att justera remmarna i flera bredder.

1. Lossa vridlåset [6] på änden av pedalen [5] genom att vrida det åt vänster.
2. Justera pedalarmarna (5) genom att skjuta dem uppåt eller nedåt i önskad bredd.
3. Fixera inställningen genom att vrida vridlåset (6) åt höger.

Manövrering

Minska/öka motståndet (bild E)

Placera apparaten framför dig och vrid motståndsskruven [1a] medurs för att öka motståndet och moturs för att minska motståndet.

Beakta: Tecknen + och – finns på motståndsskruven för att justera motståndet. Tecknet + står för större och tecknet – står för lägre motstånd.

Instruktioner om sugkopsfäste (bild I)

Välj en slät yta som t.ex. kakel, som är fria från damm och fett. Undvik ömtåliga ytor eftersom de kan skadas.

Fukta sugkopparna något innan du trycker ner dem. Gör så här för att lösa sugkopparna: Krama på sugkoppens sidor för att lossa den från ytan [1f]. Börja med de främre sugkopparna. Lossa sedan de bakre sugkopparna en efter en.

Byta ut batteriet

OBS! Observera följande instruktioner för att undvika mekaniska och elektriska skador. Efter ett batteribyte försvinner träningsdata.



Fara!

Ett batteri sitter i apparaten.

Om batteriet inte längre fungerar kan du byta ut det.

1. Lyft den övre delen av displayen [1b] med batterifacksöppnaren [11] och ta försiktigt bort den (bild F + bild G). Batteriet sitter på baksidan av displayen.
2. Ta försiktigt bort det urladdade batteriet från batterihållaren [1c] och byt ut det mot ett nytt batteri (bild H).

Beakta: Var uppmärksam på plus/minuspolerna på batteriet och sätt i det korrekt. Batteriet ska sitta helt i batterihållaren.

OBS! Kontrollera att sensorn (1d) sitter ordentligt i sensorhållaren (1e) (bild H). Vid behov, sätt in sensorn i sensorhållaren.

Sätt in den nedre kanten av displayen i apparaten och tryck försiktigt in displayen (bild F).

Beakta: Se till att knappen är vänd nedåt när du sätter in den.

Träningsguiden

- Kontakta din läkare innan du använder produkten.
- Så fort du mår dåligt under träningen, sluta träna.

- Börja träna långsamt och öka intensiteten vid behov.
- Vi rekommenderar att du tränar ben och armar i 30 minuter varje dag.
- Bär bekväma kläder när du använder apparaten. Men se till att byxbenen eller ärmarna inte är för vida, eftersom de kan fastna i pedalerna.
- Gör lätta stretchövningar före varje användning och börja med långsamma och lätta rörelser. Öka gradvis tills du når önskad hastighet.
- Öka motståndet gradvis.
- Avsluta programmet genom att minska tempot.

Användning

Placera apparaten för träningspasset framför dig. Börja med ett lätt träningspass med lätt motstånd. För att göra detta, lossa motståndsskruven. Ju hårdare motståndsskruven vrids åt, desto svårare är det att rotera pedalerna. Värm upp genom att göra stretch- och uppvärmningsövningar före varje träningspass. Efter varje träningspass bör du slappna av.

Benträning (bild J)

1. Placera apparaten framför dig på ett plant, stabilt, slätt golv och sitt upprätt med rak rygg på en stol framför apparaten.

Beakta: Se till att stolen är stabil och bekväm.

2. Sätt fötterna på pedalerna. Pedalremmen ska vara ovanför din fot.
3. Cykla med fötterna.
4. Du kan träna både framåt och bakåt.

Armträning (bild K)

1. Placera apparaten framför dig på en plan, stabil och slät yta (t.ex. i bordshöjd) och sitt upprätt med rak rygg på en stol.
2. Placera handflatan på pedalerna med pedalremmen över handen.
3. "Cykla" med händerna.
4. Du kan träna både framåt och bakåt.

Displayfunktion

Displayen består av en tvåradssdisplay med olika lägen. Hastigheten (km/h) visas i den övre raden och följande funktioner kan visas i den nedre raden genom att trycka på knappen:

- **TIME:** I detta läge visas längden på ditt aktuella träningspass i minuter och sekunder.
- **ODO:** I detta läge visas det totala avståndet (km) sedan batteriet sattes i.
- **RPM:** I detta läge visas pedalens varv per minut.
- **DIST:** I detta läge kommer du att se avståndet i kilometer sedan träningens början.
- **CAL:** Detta läge visar dina förbrända kalorier i det aktuella träningspasset.
- **SCAN:** I detta läge visas de olika visningslägena växelvis.

Beakta: Kaloriförbrukningen är bara ett ungefärlig riktvärde.

Beakta: När den inte används stängs displayen av automatiskt efter cirka fyra minuter.

Nollställa värdena

Tryck på knappen i cirka fyra sekunder för att återgå till värdet 0.

Felsökning

Fel

Displayen visar ingen mätning trots pedalarörelse.

Möjlig orsak

Sensorn sitter inte ordentligt i sensorfästet.

Lösning

Kontrollera att sensorn sitter korrekt när displayen inte visar något trots pedalarörelse (bild H).

1. Precis som när du byter batteri, öppna displayen och ta försiktigt bort den.
2. Sätt försiktigt in sensorn i sensorhållaren om den inte sitter ordentligt i sensorhållaren.
3. Placera tillbaka displayen i apparaten och se till att knappen på displayen är vänd nedåt.

Underhåll / rengöring / förvaring

Rengör apparaten med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel.

OBS! Låt inte fukt tränga in i displayen.

Förvara apparaten på en torr plats. Slitagebenägna delar: Om apparaten inte längre har något trampmotstånd är drivremmen utsliten. Apparaten ska bytas.

Instruktioner för omhändertagande

Omhänderta förpackningen

Omhänderta förpackningen efter typ. Kartong lämnas som pappersförpackning, folie som plastförpackning.

Omhänderta produkten

- Produkten ska omhändertas via ett auktoriserat avfallshanteringsföretag eller via en kommunal avfallsanläggning i enlighet med i Sverige gällande lagar och förordningar. (Gäller i Europeiska unionen och andra europeiska länder med separata insamlingsystem för återvinningsbart material.)
- Ta med apparaten till en återvinningscentral. De plast- och metalldelar som används kan separeras efter typ och därmed återvinnas. Fråga ditt lokala avfallshanteringsföretag eller vårt servicecenter om detta.
- Vi tar hand om dina defekta, returnerade apparater utan kostnad.



Gamla apparater får inte slängas bland hushållsavfallet!

Om produkten inte längre kan användas är konsumenten enligt lag skyldig att lämna in gamla apparater skild från hushållsavfall, t.ex. till en samlingsplats i sin kommun/stadsdel. Detta säkerställer att gamla apparater återvinns på rätt sätt och skador på miljön undviks. Av denna anledning är elektroniska enheter märkta med symbolen som visas här. Vi tar hand om dina defekta apparater utan kostnad. Fråga vårt servicecenter.

Batterier som inte är permanent installerade i apparaten måste tas bort innan den slängs och de ska lämnas separat.

WEEE: Avfall av elektrisk och elektronisk utrustning.



Batterier och ackumulatörer får inte slängas bland hushållsavfall!

Som konsument är du enligt lag skyldig att lämna in alla batterier, oavsett om de innehåller skadliga ämnen* eller inte, till ett samlingsställe i din kommun/stadsdel eller till en återförsäljare så att de kan omhändertas på ett miljövänligt sätt.

Batterier ska endast lämnas in när de är urladdade! Fråga ditt lokala avfallshanteringsföretag eller vårt servicecenter.

*märkta med: Cd = kadmium, Hg = kvicksilver, Pb = bly

Försäkran om överensstämmelse

EU-försäkran om överensstämmelse kan beställas från följande adress:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/TYSKLAND

Den fullständiga försäkran om överensstämmelse finns på

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Testing institute

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, TYSKLAND

ID-nummer: 0123

Den fullständiga försäkran om överensstämmelse finns på

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garanti och servicebearbetning

Kära kund,

För den här produkten lämnar vi 3 års garanti från och med inköpsdatum. Om det skulle vara något fel på produkten finns en lagstadgad reklamationsrätt från återförsäljaren.

Dina lagstadgade rättigheter begränsas inte av den garanti som beskrivs i följande avsnitt.

Garantivillkor

Garantitiden börjar från och med inköpsdatumet. Ta väl vara på kassakvittot. Kassakvittot är ditt köpbevis. Om ett material- eller fabriktionsfel uppstår på produkten inom tre år från inköpsdatumet reparerar vi, byter ut den gratis, eller ersätter köpesumman beroende på vad vi anser lämpligast. En förutsättning för att utnyttja garantin är att den defekta produkten och köpbeviset (kassakvittot) uppvisas inom den treåriga garantitiden tillsammans med en kort beskrivning av felet och när det uppstod. Om felet täcks av vår garanti kommer du att få tillbaka en reparerad eller en ny produkt. Garantitiden börjar inte om från början för en reparerad eller ny produkt.

Garantitid och lagstadgad ersättningsrätt

Garantitiden förlängs inte för att man utnyttjat garantin. Det gäller även för utbytta och reparerade delar. Eventuella skador och brister som existerar redan vid köpet måste rapporteras så snart produkten packats upp. När garantitiden är slut måste man själv betala för eventuella reparationer.

Garantins omfattning

Produkten har tillverkats med omsorg enligt stränga kvalitetskriterier och testats noga före leveransen. Garantin gäller bara för material- eller fabriktionsfel. Garantin täcker inte delar av produkten som utsätts för normalt slitage och därför betraktas som förslitningsdelar och inte heller skador på ömtåliga delar som t ex knappar, batterier eller delar av glas.

Garantin upphör att gälla om produkten skadas eller används och servas på fel sätt. Alla anvisningar i bruksanvisningen måste följas exakt för att produkten ska kunna användas på rätt sätt. Produkten får aldrig användas i andra syften eller hanteras på ett sätt som man avråder från eller varnar för i bruksanvisningen.

Produkten är endast avsedd för privat bruk och ska inte användas yrkesmässigt. Garantin gäller inte vid missbruk och felaktig behandling, användande av våld och vid ingrepp som inte gjorts av vår auktoriserade servicefilial.

Behandling av garantiärenden

För att snabbt kunna behandla ditt ärende ber vi dig följa nedanstående anvisningar:

- Ha alltid kassakvittot och artikelnumret (IAN 500574_2510) i beredskap vid alla förfrågningar.
- Artikelnumret finns på typskylten på produkten, en gravyr på produkten, på bruksanvisningens titelblad (nere till vänster) eller på klistermärket på produktens bak- eller undersida.
- Vid funktionsfel eller andra defekter ber vi dig att först kontakta den service-avdelning som anges nedan **på telefon** eller **med e-post**.
- En produkt som klassas som defekt kan tillsammans med köpbeviset (kassakvittot) och en beskrivning av felet samt när det uppstod skickas in portofritt till den angivna serviceadressen.

Denna och många andra handböcker, produktfilmer och installationsmjukvaror kan laddas ned på www.lidl-service.com. Med den här QR-koden kommer du direkt till Lidls servicesida (www.lidl-service.com) där du kan öppna bruksanvisningen genom att skriva in artikelnumret (IAN) 500574_2510.



Serviceadress:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany

E-post: service@speq.de
Service-hotline: 00800 30 777 999 (gratis)

Vänligen ring innan du skickar in apparaten
8:00 – 17:00

ARM- OCH BENTRÄNARE

Modell: SP-MB-020

Varumärke: CRIVIT

Generelt

Læs og gem betjeningsvejledningen

Kære kunde!

Vi er glade for, at du har valgt at købe et af vores produkter i højeste kvalitet, som er produceret og certificeret strengt i overensstemmelse med de gældende sikkerhedsstandarder.

Gør dig bekendt med produktet, før du bruger det første gang. Læs betjeningsvejledningen og sikkerhedsanvisningerne grundigt. Brug kun dette produkt som beskrevet, og brug det kun til de angivne anvendelsesområder. Gem denne vejledning til senere reference. Udlever også alle dokumenter ved videregivelse af produktet til tredjemand.

Tilsigtet brug

Produktet er ikke tiltænkt erhvervmæssig brug. Produktet giver mulighed for at træne arme og ben. Produktet er udstyret med en modstandsskrue for at øge og bevare mobiliteten. Det integrerede display viser træningsfremskridtene.

Symbolforklaring

Følgende symboler og signalord er brugt i denne brugervejledning, på produktet eller på emballagen.



Dette signalsymbol angiver en fare med et mellemstort risikoniveau, som, hvis den ikke undgås, kan resultere i død eller alvorlig personskade.



Overensstemmelseserklæring (se kapitlet "Overensstemmelseserklæring"): Produkter mærket med dette symbol overholder alle gældende fællesskabsbestemmelser i Det Europæiske Økonomiske Samarbejdsområde.

Følg betjeningsvejledningen



Beskyttelsesklasse III. Displayet forsynes af et batteri med lav spænding.



Jævnspænding

Udstyrsklasse H/C:

Klasse H: Produktet er beregnet til brug derhjemme.

Klasse C: Træningsdataene vist på displayet svarer til lav nøjagtighed



Maksimal brugervægt: Træningsudstyret er beregnet til personer med en maksimal kropsvægt på 120 kg.



Fremstillingsdato (måned/år)



Mærkatet "Geprüfte Sicherheit" (GS-mærket) bekræfter, at et testet produkt opfylder kravene i den tyske lov om produktsikkerhed. GS-mærket angiver, at menneskers sikkerhed og sundhed ikke er i fare, når et produkt bruges efter hensigten eller på en forudsigelig måde.

Leveringsomfang/tilbehør

Beskrivelse af dele/liste over dele

- 1 x arm- og bentræner med modstandsskrue og display, inklusive 1 batteri (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x fod, lille [2]
- 1 x fod, stor [3]
- 2 x pedaler [4] med pedalstropper [5] og enkelt justeringssystem
- 4 x skruer [7]
- 4 x spændeskiver [8]
- 1 x skrueøgle [9]
- 1 x unbrakonøgle [10]
- 1 x batterirumsåbner [11]
- 1 x brugsanvisning

Tekniske data

Model: SP-MB-020
 Varenummer: 467104
 Mål (samlet): ca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (B x H x D)
 Vægt: ca. 5,0 kg
 Maks. brugervægt: 120 kg
 Fremstillingsdato (måned/år): 08/2025
 Batteri: 1,5V AAA (LR03)

Udstyrsklasse: HC (til brug i private husholdninger, nøjagtighed C)/ ikke egnet til terapeutisk træning; hastighedsuafhængigt træningsudstyr.

Beskyttelsesklasse: III

Sikkerhedsanvisninger



Risiko for personskade!

Vigtigt: Læs brugsanvisningen grundigt og gem den til senere reference! Du kan komme til skade, hvis du håndterer træningsudstyret forkert.

- Træningsudstyret er ikke beregnet til terapeutiske formål.
- Sid afslappet og oprejst med rank ryg under øvelserne.
- Bemærk, at forkert eller overdreven træning kan skade dit helbred.
- Placér træningsudstyret på en plan, jævn og glat overflade, såsom på fliser, for at sikre, at sugekopperne har et optimalt hold. Undgå sarte overflader, da de potentielt kan blive beskadiget.
- Kontrollér alle dele for tæthed og slitage før brug. Hvis træningsudstyret ikke længere har nogen trædemodstand, er drivhjulet slidt, og træningsudstyret skal ombyttes.
- Der skal være et frit område på mindst 0,6 m omkring træningsområdet (fig. J og K).
- Rengøring og brugervedligeholdelse må ikke udføres af børn, som ikke er under opsyn.
- Produktet er designet til én person. Flere personer må ikke bruge produktet til træning på samme tid.
- Bær altid passende tøj og sko når du træner, som fx træningssko. Bær ikke løstsiddende tøj, der kan blive fanget eller komme i klemme i udstyret under træningen.
- Brug ikke træningsudstyret, hvis det har nogen tegn på beskadigelse. Få defekte dele udskiftet, og brug ikke produktet, før det er blevet repareret.
- Sørg for, at ingen kan komme til skade på grund af udragende dele under og efter din træningssession.
- Fjern ikke originale dele, og foretag ikke ændringer på produktet.
- Træningsudstyret skal med jævne mellemrum kontrolleres for synlige fejl.



Livsfare!

- Efterlad aldrig børn uden opsyn med emballagen. Risiko for kvælning.
- produktet er ikke legetøj! Sørg for, at folk, især børn, ikke står på eller hiver i træningsudstyret. Produktet kan vælte.
- Børn må ikke lege med træningsudstyret.
- Træningsudstyret er ikke beregnet til at kunne bære en samlet kropsvægt.
- Dette produkt kan bruges af børn på 14 år og derover samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller som mangler erfaring og viden, hvis de er under opsyn og er blevet instrueret i sikker brug og forstår hvilke farer der kan opstå i forbindelse med brugen af produktet.
- Kontakt din læge, før du begynder at bruge træningsudstyret, eller hvis du begynder at føle dig utilpas i forbindelse med din brug af produktet.



Risiko for personskade!

- Stå ikke på træningsudstyret med din fulde kropsvægt. Det må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.
- Før du bruger træningsudstyret, skal du sørge for, at det står stabilt!
- Kontrollér træningsudstyret for skader eller slidage før hver brug. Udskift straks beskadigede eller slidte dele på træningsudstyret, ellers forringes funktionen og sikkerheden.
- Produktet må kun bruges til det tilsigtede formål.
- Efter brug må du ikke røre ved træningsudstyrets metaldele (især pedalarmene), da de bliver varme under brugen af udstyret.





Advarsel i forhold til batterier!

Forkert håndtering af batterier kan medføre eksplosioner eller kemiske forbrændinger fra lækkende batterisyre.

- Fjern batterierne fra batterirummet, når de er døde, eller hvis du ikke skal bruge træningsudstyret i længere tid.
- Brug ikke forskellige batterityper, mærker, nye og brugte batterier sammen eller batterier med forskellig kapacitet, da de kan lække og dermed forårsage skade.
- Vær opmærksom på polariteten (+ og -) ved isætning af batterierne.
- Udskift alle batterier på samme tid og bortskaf gamle batterier efter forskrifterne for dette.
- **Advarsel!** Batterier må ikke oplades eller på anden måde genaktiveres, skilles ad, kastes i ild eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterier utilgængeligt for børn.
- Anvend ikke genopladelige batterier!
- Rengør om nødvendigt batteriet og udstyrets kontakter før isætning af batteriet.
- Udsæt ikke batterier for ekstreme forhold (fx radiatorer eller direkte sollys). Ellers er der øget risiko for lækage.
- Batterier kan være livsfarlige at sluge. Opbevar derfor altid batterier utilgængeligt for små børn. Hvis et batteri er blevet slugt, skal der straks søges lægehjælp.
- **Fare!** Håndtér altid et beskadiget eller utæt batteri med ekstrem forsigtighed, og bortskaf det omgående i overensstemmelse med gældende regler. Bær handsker.
- Hvis din hud kommer i kontakt med batterisyre, skal du vaske det berørte område med sæbe og vand. Hvis der trænger batterisyre ind i dine øjne, skal du skylle med vand og straks søge læge!
- Tilslutningsklemmerne må ikke kortsluttes.

Montering

Montering af fødderne (fig. B)

1. Fjern emballagen.
2. Vend udstyret om, så bunden vender opad.
3. Skru den lille fod (2) fast på træningsudstyret med de to skruer (7) og spændeskiver (8) ved hjælp af unbrakonøglen (10).

Bemærk: Den lille fod skal monteres foran, hvor modstandsskruen (1a) og displayet (1b) er placeret.

4. Skru den store fod (3) fast på træningsudstyret med de to skruer og spændeskiver.

Montering af pedalerne (fig. C)

Sørg for, at den højre pedal monteres på den højre pedalarm, og den venstre pedal monteres på den venstre pedalarm, når du monterer pedalerne. Som en vejledning står bogstavet R på den højre pedal og pedalarm, og bogstavet L på den venstre pedal og pedalarm.

Bemærk: Drej pedalarmen opad for at gøre det nemmere at montere pedalen.

1. Placér træningsudstyret på fødderne.
2. Indsæt gevindenden i gevindhullet i pedalarmen.
3. Hold pedalen i pedalarmens gevind med den ene hånd, og brug skruenøglen til at stramme pedalen til pedalarmen med den anden hånd.

Bemærk! Drej højre pedal med uret og venstre pedal mod uret.

Indstilling af pedalstropper (fig. D)

Pedalstropperne (5) er formonterede. Du kan indstille stropperne i en større bredde.

1. Løsn drejelåsen (6) på enden af pedalen (5) ved at dreje den mod venstre.
2. Juster pedalstropperne (5) til den ønskede bredde ved at skubbe dem op eller ned.
3. Fastgør indstillingen ved at dreje drejelåsen (6) til højre.

Operation

Øg/reducér modstanden (fig. E)

Placér træningsudstyret foran dig, og drej modstandsskruen (1a) med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.

Bemærk: Tegnene + og – er placeret på modstandsskruen for at vise hvordan man indstiller modstanden. + står for at øge modstanden og – for at reducere modstanden.

Oplysninger om sugekopmontering (fig. I)

Vælg en glat overflade som fx fliser, som er fri for støv og fedt. Undgå sarte overflader, da de potentielt kan blive beskadiget.

Fugt sugekopperne en smule, før du trykker dem ned. Gør følgende for at frigøre sugekopperne: Tryk på siderne af sugekoppen for at løsne den fra overfladen [1f]. Begynd med de forreste sugekopper. Løsn derefter de bageste sugekopper en efter en.

Udskiftning af batteriet

BEMÆRK! Overhold følgende anvisninger for at undgå mekanisk og elektrisk skade. Efter udskiftning af batteriet går træningsdataene tabt.



Fare!

Træningsudstyret indeholder et batteri.

Hvis batteriet ikke længere fungerer, kan du udskifte det.

1. Løft displayet [1b] med batterirumsåbneren [11], og fjern forsigtigt batteriet (fig. F + fig. G).

Batteriet er placeret på bagsiden af displayet.

2. Fjern forsigtigt det tomme batteri fra batteriholderen [1c], og udskift det med et nyt batteri (fig. H).

Bemærk: Vær opmærksom på plus/minus-polerne på batteriet og indsæt det korrekt.

Batteriet skal sidde helt i batteriholderen.

Bemærk! Kontroller, at sensoren (1d) sidder korrekt i sensorholderen (1e) (fig. H). Indsæt om nødvendigt sensoren i sensorholderen.

Indsæt den nederste kant af displayet i træningsudstyret, og skub forsigtigt displayet ind (fig. F).

Bemærk: Sørg for, at knappen vender nedad, når du indsætter displayet.

Træningsvejledning

- Tal med din læge før du bruger træningsudstyret.
- Så snart du begynder at føle dig utilpas under træningen, skal du stoppe den.
- Start med at træne langsomt og øg intensiteten efter behov.
- Vi anbefaler at træne ben og arme i 30 minutter dagligt.
- Bær behageligt tøj, når du bruger træningsudstyret. Sørg dog for, at bukseben eller ærmer ikke er for brede, da de kan komme i klemme i pedalerne.
- Lav lette strækøvelser før hver træning og start med langsomme og lette bevægelser. Øg gradvist intensiteten, indtil du når den ønskede hastighed.
- Øg gradvist modstanden.
- Afslut træningen ved at sænke tempoet.

Anvendelse

Placér træningsudstyret foran dig. Start med en let træning med en let modstand. Løs modstandsskruen for at gøre dette. Jo strammere modstandsskruen drejes, jo sværere er det at bevæge pedalerne. Lav opvarmning før træningen ved at lave opvarmnings- og strækøvelser. Slap af efter hver træning.

Bentræning (fig. J)

1. Placér træningsudstyret foran dig på et plant, stabilt, glat gulv og sæt dig oprejst på en stol foran udstyret med ret ryg.

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

2. Placér dine fødder på pedalerne. Pedalstroppen skal være over fødderne.

3. "Cykl" med fødderne.

4. Du kan både bevæge fødderne forlæns og baglæns.

Armtræning (fig. K)

1. Placér træningsudstyret foran dig på en flad, stabil og glat overflade (fx i bordhøjde) og sæt dig oprejst på en stol med ret ryg.

2. Placér din håndflade på pedalerne med pedalstroppen over din hånd.

3. "Cykl" med hænderne.

4. Du kan både bevæge hænderne forlæns og baglæns.

Displayets visningsfunktioner

Displayet består af et to-linjers display med forskellige tilstande. Hastigheden (km/t) vises i den øverste linje, og følgende funktioner kan vises i den nederste linje ved at trykke på knappen:

- **TIME:** I denne tilstand kan du se varigheden af din aktuelle træningssession i minutter og sekunder.
- **ODO:** I denne tilstand kan du se den samlede afstand (i km), siden batteriet blev sat i.
- **RPM:** I denne tilstand kan du se pedalerens omdrejning pr. minut.
- **DIST:** I denne tilstand kan du se den tilbagelagte distance i kilometer siden starten af træningssessionen.
- **CAL:** I denne tilstand kan du se dine forbrændte kalorier under den aktuelle træningssession.
- **SCAN:** I denne tilstand kan du se de forskellige visningstilstande skiftevis.

Bemærk: Kalorieforbruget er kun en omtrentlig retningslinje.

Bemærk: Når det ikke er i brug, slukker displayet automatisk efter cirka fire minutter.

Indstilling af værdierne til nul

Tryk på knappen i cirka fire sekunder for at vende tilbage til værdien 0.

Fejlfinding

Fejl

Displayet viser ingen måling trods pedalbevægelse.

Mulig årsag

Sensoren sidder ikke korrekt i holderen til sensoren.

Løsning

Kontroller, at sensoren sidder korrekt, hvis displayet ikke viser noget på trods af pedalbevægelse (fig. H).

1. Som ved udskiftning af batteriet skal du åbne displayet og fjerne det forsigtigt.
2. Indsæt forsigtigt sensoren i sensorholderen, hvis den ikke sidder korrekt i sensorholderen.
3. Sæt displayet tilbage på træningsudstyret, og sørg for, at displayets knap vender nedad.

Vedligeholdelse / rengøring / opbevaring

Rengør træningsudstyret med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel.

Bemærk! Lad ikke fugt trænge ind i displayet.

Opbevar træningsudstyret på et tørt sted. Slidfølsomme dele: Hvis træningsudstyret ikke længere har pedalmotstand, er drivremmen slidt. Træningsudstyret skal i så fald ombyttes.

Anvisninger om bortskaffelse

Bortskaffelse af emballagen

Bortskaf emballagen sorteret. Sortér pap, karton og plastikfilm adskilt ved bortskaffelse.

Bortskaffelse af produktet

Træningsudstyret skal bortskaffes via et autoriseret renovationselskab eller via en kommunal genbrugsstation i overensstemmelse med gældende love og regler i dit land. (Gælder i Den Europæiske Union og andre europæiske lande med systemer til separat indsamling af genanvendelige materialer). Bring apparatet til en genbrugsstation. De anvendte plast- og metaldele kan adskilles efter type og genanvendes. Spørg din lokale affaldsvirksomhed eller vores servicecenter. Vi bortskaffer dine defekte, returnerede apparater gratis.



Gamle apparater må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald!

Hvis produktet ikke længere kan bruges, er enhver forbruger juridisk forpligtet til at bortskaffe gamle apparater adskilt fra husholdningsaffald, fx på et indsamlingssted i sin kommune/område. Dette sikrer, at gamle apparater genbruges professionelt, og miljøpåvirkninger bedre kan undgås. Derfor er elektronisk udstyr mærket med det viste symbol. Vi bortskaffer dine defekte, returnerede apparater gratis. Spørg venligst vores servicecenter. Batterier, der ikke er permanent installeret i udstyret, skal fjernes før bortskaffelse og bortskaffes separat.

WEEE: Affald af elektrisk og elektronisk udstyr



Batterier må ikke bortskaffes med almindeligt husholdningsaffald!

Som forbruger er du juridisk forpligtet til at indlevere alle batterier, uanset om de indeholder skadelige stoffer* eller ej, til et indsamlingssted i dit lokalområde/distrikt eller til en forhandler, så de kan bortskaffes på en miljøvenlig måde.

Batterier må kun indleveres i afladet tilstand! Spørg din lokale affaldsvirksomhed eller vores servicecenter.

*mærket med: Cd = Cadmium, Hg = kviksølv, Pb = bly

Overensstemmelseserklæring

EU-overensstemmelseserklæringen kan rekvireres ved at skrive til følgende adresse:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/TYSKLAND
Den fuldstændige overensstemmelseserklæring kan findes på
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Testinstitut

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, TYSKLAND
Identifikationsnummer: 0123
Den fuldstændige overensstemmelseserklæring kan findes på
www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Garanti og service

Kære kunde,

Dette produkt leveres med 3 års garanti fra købsdatoen.

I tilfælde af, at dette produkt skulle have fejl og mangler har du nogle juridiske rettigheder over for sælgeren af produktet. Disse juridiske rettigheder er ikke begrænset af vores garanti, der er beskrevet nedenfor.

Garantibetingelser

Garantien begynder på datoen for købet af træningsudstyret. Opbevar den originale kvittering. Denne skal bruges som dokumentation for købet. Hvis der opstår en materiale- eller fabriktionsfejl inden for tre år fra købsdatoen for dette produkt, vil vi - efter vores valg - enten reparere produktet gratis for dig, erstatte det eller refundere købsprisen. Denne garanti kræver, at det defekte produkt og købsbeviset (kvitteringen) fremvises inden for den treårige periode, og at der gives en kort skriftlig beskrivelse af fejlsens art og hvornår den er opstået. Hvis fejlen er dækket af vores garanti, modtager du det reparerede produkt eller et nyt produkt. Reparation eller udskiftning af produktet starter ikke en ny garantiperiode.

Garantiperiode og lovpligtige krav ved fejl og mangler

Garantiperioden forlænges ikke af den lovbestemte garantiperiode. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele. Eventuelle skader eller mangler, der allerede fandtes på købstidspunktet, skal anmeldes umiddelbart efter udpakning af produktet. Enhver nødvendig reparation efter at garantiperioden er udløbet, er underlagt et gebyr.

Garantiens omfang

Træningsudstyret blev omhyggeligt produceret i henhold til strenge retningslinjer for kvalitet og nøje kontrolleret før levering. Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke dele af produktet, som er udsat for normal slidage og derfor kan betragtes som sliddele, eller for skader på skrøbelige dele, såsom kontakter, batterier eller dele lavet af glas.

Denne garanti er ugyldig, hvis produktet er blevet beskadiget, ikke bruges som tiltænkt eller ikke vedligeholdes. For at bruge træningsudstyret korrekt, skal alle anvisningerne i brugervejledningen overholdes nøje. Formål og handlinger, der frarådes eller advares mod i brugervejledning, skal for enhver pris undgås. Træningsudstyret er kun beregnet til privat og ikke til erhvervs-mæssig brug. Garantien bliver ugyldig i tilfælde af misbrug og ukorrekt håndtering, brug af vold samt af ændringer på træningsudstyret, der ikke er udført af vores autoriserede serviceafdeling.

I tilfælde af garantikrav

For at sikre, at din anmodning behandles hurtigst muligt, skal du følge nedenstående anvisninger:

- Hav venligst kvitteringen og varenummeret (IAN 500574_2510) parat som dokumentation for købet for alle forespørgsler.
- Varenummeret kan findes på træningsudstyrets typeskilt, en indgravering på produktet, titelsiden på din vejledning (nederst til venstre) eller på mærkatet på bagsiden eller bunden af træningsudstyret.
- Hvis der opstår funktionsfejl eller andre fejl, skal du kontakte nedenstående serviceafdeling via **telefon** eller **e-mail**.
- Du kan herefter sende det registrerede, defekte produkt. Husk at vedlægge købsbeviset (kvitteringen) og oplysninger om, hvilken slags fejl der er tale om, og hvornår fejlen er opstået, til den serviceadresse, du har fået oplyst. Portoet for dette er gratis.

Du kan downloade denne og mange andre vejledninger samt produktvideoer og installationssoftware på www.lidl-service.com. Denne QR-kode fører dig direkte til Lidl-servicesiden (www.lidl-service.com). Du kan åbne din betjeningsvejledning ved at indtaste varenummeret (IAN) 500574_2510.



Serviceadresse :

SPEQ GmbH
 Tannbachstr. 10
 73635 Steinberg/Tyskland
 E-mail: service@speq.de
 Servicehotline: 00800 30 777 999
 (gratis)
 Ring venligst, før du sender produktet ind
 8:00 – 17:00

ARM- OG BENTRÆNER

Model: SP-MB-020
 Mærke: CRIVIT

Informacje ogólne

Przeczytaj i zachowaj instrukcję obsługi

Szanowny Kliencie!

Cieszymy się, że wybrałeś jeden z naszych wysokiej jakości produktów, które zostały wyprodukowane i certyfikowane zgodnie z aktualnie obowiązującymi normami bezpieczeństwa.

Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z produktem. Należy dokładnie zapoznać się z instrukcją obsługi i zasadami bezpieczeństwa. Produkt ten należy stosować wyłącznie zgodnie z opisem i przeznaczeniem. Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Wraz z przekazaniem produktu osobom trzecim, należy pamiętać o przekazaniu wszystkich dokumentów.

Zastosowanie zgodne z przeznaczeniem

Artykuł nie jest przeznaczony do użytku komercyjnego. Artykuł umożliwia ćwiczenie ramion i nóg; jest on wyposażony w śrubę oporową, która zwiększa i utrzymuje sprawność ruchową. Zintegrowany wyświetlacz pokazuje postępy treningowe.

Objaśnienie symboli

W niniejszej instrukcji obsługi, na produkcie lub na jego opakowaniu używane są następujące symbole i słowa sygnalizacyjne.



Ten symbol sygnalizuje zagrożenie o średnim poziomie ryzyka, które może spowodować śmierć lub poważne obrażenia ciała, jeśli się go nie uniknie.



Deklaracja zgodności (patrz rozdział "Deklaracja zgodności"):
Wyroby oznaczone tym symbolem są zgodne z wszystkimi obowiązującymi przepisami Wspólnoty Europejskiej w Europejskim Obszarze Gospodarczym.



Przestrzeganie instrukcji obsługi



Klasa ochrony III Wyświetlacz jest zasilany niskim napięciem za pomocą baterii.



Napięcie stałe

Klasa urządzenia H/C:

Klasa H: Produkt jest przeznaczony do stosowania w domu.

Klasa C: Dane treningowe pokazywane na wyświetlaczu odpowiadają niskiej dokładności



Maksymalna waga użytkownika: Produkt jest przeznaczony dla osób o maksymalnej masie ciała 120 kg.



Data produkcji (miesiąc/rok)



Znak "Sprawdzone bezpieczeństwo" (znak GS) poświadczą, że testowany produkt spełnia wymagania niemieckiej ustawy o bezpieczeństwie produktów. Znak GS oznacza, że bezpieczeństwo i zdrowie osób nie są zagrożone, gdy są używane zgodnie z przeznaczeniem lub w sposób możliwy do przewidzenia.

Zakres dostawy / wyposażenie dodatkowe

Opis części / Lista części

- 1 x Trener ramion i nóg ze śrubą oporową i wyświetlaczem, w tym 1 bateria (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x Stojak, mały [2]
- 1 x Stojak, duży [3]
- 2 x Pedał [4] z paskiem pedałów [5] i prostym systemem regulacji
- 4 x Śruba [7]
- 4 x Podkładka [8]
- 1 x Klucz do śrubunków [9]
- 1 x Klucz imbusowy [10]
- 1 x Otwieracz komory baterii [11]
- 1 x Instrukcja obsługi

Dane techniczne

Model: SP-MB-020

Numer artykułu: 467104

Wymiary (po montażu): ok. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (szer. x wys. x gł.)

Ciężar: ok. 5,0 kg

maks. waga użytkownika: 120 kg

Data produkcji (miesiąc/rok): 08/2025

Bateria: 1,5 V AAA (LR03)

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

Klasa ochrony: III

Wskazówki bezpieczeństwa



Niebezpieczeństwo obrażeń!

Ważne: Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi i zachowaj ją! Niewłaściwe obchodzenie się z produktem może spowodować obrażenia ciała.

- Artykuł nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Podczas ćwiczeń siedź zrelaksowany i wyprostowany mając wyprostowane plecy.
- Należy pamiętać, że niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Umieść przedmiot na poziomej, równej i gładkiej powierzchni, np. na płytkach, aby zapewnić optymalne przytrzymanie przez przysawki. Należy unikać delikatnych powierzchni, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy wszystkie części są dobrze dopasowane i nie są zużyte. Jeżeli urządzenie nie stawia już oporu przy pedałowaniu, oznacza to, że koło napędowe jest zużyte i należy je wymienić.
- Wokół obszaru treningowego musi znajdować się wolny obszar o szerokości co najmniej 0,6 m (rys. J i K).
- Czyszczenie i konserwacja urządzenia użytkownika nie może być wykonywana, gdy dzieci pozostają bez nadzoru.
- Produkt jest przeznaczony dla jednej osoby. Nigdy nie należy pozwalać, aby więcej niż jedna osoba ćwiczyła na urządzeniu w tym samym czasie.
- Podczas treningu należy zawsze nosić odpowiednią odzież i obuwie, np. buty treningowe. Nie należy nosić luźnych ubrań, które mogą się zaplątać lub zawinąć podczas ćwiczeń.
- Nie należy używać urządzenia, gdy jest ono uszkodzone. Należy zlecić wymianę wadliwych części i nie używać produktu do czasu jego naprawy.
- Podczas treningu i po jego zakończeniu należy upewnić się, że nikt nie zrani się o wystające części.

- Nie wolno usuwać oryginalnych części i nie dokonywać jakichkolwiek niewłaściwych modyfikacji w tym urządzeniu.
- W regularnych odstępach czasu urządzenie musi być sprawdzane pod kątem widocznych usterek.



Zagrożenie dla życia!

- Nigdy nie zostawiaj dzieci bez opieki z materiałem opakowaniowym! Istnieje ryzyko uduszenia się.
- Przedmiot nie jest zabawką! Należy się upewnić, czy osoby, zwłaszcza dzieci, nie stoją na urządzeniu i nie podciągają się na nim. Urządzenie może się przewrócić.
- Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do przenoszenia pełnego ciężaru.
- Urządzenie może być używane przez dzieci w wieku od 14 lat i starsze oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych, a także osoby nieposiadające doświadczenia i wiedzy, jeżeli otrzymały one nadzór i instrukcje dotyczące bezpiecznego użytkowania produktu oraz rozumieją związane z tym zagrożenia.
- Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia lub w przypadku złego samopoczucia należy skonsultować się z lekarzem.



Niebezpieczeństwo obrażeń!

- Nie należy stawać na urządzeniu całym ciężarem ciała. Można je używać wyłącznie w sposób opisany w instrukcji użytkowania.
- Przed użyciem urządzenia należy upewnić się, czy jest ono odpowiednio stabilne!
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy urządzenie nie jest uszkodzone lub zużyte. Niezwłocznie należy wymienić uszkodzone lub zużyte części urządzenia, w przeciwnym razie pogorszy się jego działanie i bezpieczeństwo.
- Urządzenie może być używane wyłącznie zgodnie z przeznaczeniem.



- Po zakończeniu użytkowania nie należy dotykać metalowych części urządzenia (zwłaszcza ramion pedałów), ponieważ nagrzewają się one podczas korzystania z urządzenia.



Ostrzeżenie dotyczące baterii!

Niewłaściwe użytkowanie może prowadzić do eksplozji lub poparzeń spowodowanych przez wyciekający kwas akumulatorowy.

- Wyjąć baterie z komory baterii, gdy są one zużyte lub gdy urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas.
- Nie należy używać razem baterii różnych typów, marek, nowych i używanych oraz baterii o różnych pojemnościach, ponieważ mogą one wyciekać i spowodować uszkodzenia.
- Podczas wkładania należy zwrócić uwagę na polaryzację (+ i -).
- Wszystkie baterie należy wymieniać w tym samym czasie, a zużyte baterie należy zutylizować zgodnie z przepisami.
- **Ostrzeżenie!** Baterii nie wolno ładować ani ponownie aktywować w inny sposób, demontować, wrzucać do ognia ani zwierać.
- Baterie należy zawsze przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Nie należy używać baterii wielokrotnego ładowania!
- W razie potrzeby przed włożeniem baterii należy oczyścić jej styki i styki urządzenia.
- Nie należy wystawiać baterii na działanie ekstremalnych warunków (np. grzejników lub bezpośredniego światła słonecznego). W przeciwnym razie istnieje zwiększone ryzyko wycieku.
- Połknięcie baterii może zagrażać życiu. Dlatego baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla małych dzieci. W przypadku połknięcia baterii należy niezwłocznie zwrócić się o pomoc lekarską.
- **Niebezpieczeństwo!** Z uszkodzoną lub wyciekającą baterią należy obchodzić się bardzo ostrożnie i natychmiast zutylizować ją zgodnie z przepisami. Nosić rękawice.

- W przypadku kontaktu z kwasem akumulatorowym należy przemyć miejsce kontaktu wodą z mydłem. Jeżeli kwas akumulatorowy dostanie się do oka, należy przemyć je wodą i natychmiast skontaktować się z lekarzem!
- Nie wolno zwierać zacisków przyłączeniowych.

Montaż

Montaż stojaków (rys. B)

1. Usunąć materiał opakowaniowy.
2. Odwrócić urządzenie tak, aby dolna strona była skierowana do góry.
3. Przykręcić mały stojak (2) do urządzenia za pomocą dwóch śrub (7) i podkładek (8), używając klucza imbusowego (10).

Wskazówka: Mały stojak musi być zamontowany z przodu, tam gdzie znajduje się śruba опорowa (1a) i wyświetlacz (1b).

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

Montaż pedałów (rys. C)

Podczas montażu pedałów należy się upewnić, czy prawy pedał jest zamontowany 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 na lewym ramieniu pedału - litera L.

Wskazówka: Obróć ramię pedału do góry, aby ułatwić montaż pedałów.

1. Umieścić urządzenie na stojaku.
2. Włożyć gwintowany koniec do gwintowanego otworu w ramieniu pedału.
3. Jedną ręką przytrzymaj pedały w gwincie ramienia pedału, a drugą ręką dokręć pedały do ramienia pedału za pomocą klucza płaskiego.

Uwaga! Dokręć prawy pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.

Regulacja pasków pedałów (rys. D)

Paski pedałów (5) są wstępnie zmontowane. Istnieje możliwość regulacji paska w kilku szerokościach.

1. Poluzuj blokadę (6) na końcówce pedału (5), przekręcając ją w lewo.
2. Wyreguluj paski pedałów (5), przesuwając je w górę lub w dół na wybranej szerokości.
3. Ustawienie należy unieruchomić, przekręcając blokadę (6) w prawo.

Działanie

Zmniejszanie/zwiększanie oporu (rys. E)

Umieść urządzenie przed sobą i obróć śrubę oporową (1a) w prawo, aby zwiększyć opór, lub w lewo, aby go zmniejszyć.

Wskazówka: Na śrubie oporowej znajdują się znaki + i – służące do regulacji oporu. Znak + oznacza wzmocnienie, a znak – zmniejszenie oporu.

Uwagi dotyczące mocowania ssawki (rys. I)

Wybierz gładką powierzchnię, taką jak płytki, która jest wolna od kurzu i tłuszczu. Należy unikać delikatnych powierzchni, ponieważ mogą one ulec uszkodzeniu.

Przed dociśnięciem przysawek należy je lekko zwilżyć. Aby poluzować przysawki, wykonaj następujące czynności: Ściśnij boki przysawki, aby uwolnić ją od powierzchni [1f]. Zacznij od przednich przysawek. Następnie poluzuj kolejno tylne przysawki.

Wymiana baterii

UWAGA! Należy przestrzegać poniższych instrukcji, aby uniknąć uszkodzeń mechanicznych i elektrycznych. Po wymianie dane treningowe są tracone.



Niebezpieczeństwo!

Do urządzenia dołączona jest bateria.

Jeżeli bateria przestała działać, można ją wymienić.

1. Podnieś górną część wyświetlacza [1b] za pomocą otwieracza komory baterii [11] i ostrożnie ją wyjmij (rys. F + rys. G). Bateria jest umieszczona z tyłu wyświetlacza.
2. Ostrożnie wyjmij pustą baterię z uchwytu baterii [1c] i wymień ją na nową baterię (rys. H).

Wskazówka: Należy zwrócić uwagę na bieguny plus/minus baterii oraz na prawidłowe włożenie baterii. Bateria musi być całkowicie umieszczona w uchwycie.

Uwaga! Sprawdź, czy czujnik (1d) jest prawidłowo osadzony w uchwycie czujnika (1e) (rys. H). W razie potrzeby włóż czujnik do uchwytu czujnika.

Włóż dolną krawędź wyświetlacza do urządzenia i ostrożnie wciśnij wyświetlacz (rys. F).

Wskazówka: Podczas wkładania przycisku należy upewnić się, czy jest on skierowany w dół.

Instrukcja dotycząca treningu

- Przed użyciem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem.
- Gdy tylko poczujesz się źle podczas treningu, przerwij go.
- Rozpocznij trening powoli i zwiększaj jego intensywność w miarę potrzeb.
- Zaleca się wykonywanie ćwiczeń nóg i rąk przez 30 minut dziennie.

- Podczas korzystania z urządzenia należy nosić wygodne ubranie. Należy jednak pamiętać, aby nogawki spodni lub rękawy nie były zbyt szerokie, ponieważ mogą zahaczać o pedały.
- Przed każdym użyciem wykonuj lekkie ćwiczenia rozciągające, zaczynając od powolnych i spokojnych ruchów. Stopniowo zwiększaj prędkość, aż osiągniesz pożądaną prędkość.
- Stopniowo zwiększaj opór.
- Zatrzymaj aplikację, zmniejszając tempo.

Aplikacja

W celu przeprowadzenia treningu ustaw urządzenie przed sobą. Zaczynij od lekkiego treningu oporowego. W tym celu poluzuj śrubę oporową. Im mocniej dokręcona jest śruba oporowa, tym trudniej jest obracać pedałami. Przed każdym treningiem należy wykonać ćwiczenia rozciągające i rozgrzewające. Po każdym treningu należy się zrelaksować

Trening nóg (rys. J)

1. Ustaw urządzenie przed sobą na płaskim, stabilnym i gładkim podłożu i usiądź na krześle przed urządzeniem z wyprostowanymi plecami.

Wskazówka: Upewnij się, czy krzesło jest stabilne i wygodne.

2. Postaw stopę na pedałach. Pasek pedału powinien znajdować się nad stopą.
3. „Jedź” jak na rowerze.
4. Można trenować zarówno do przodu, jak i do tyłu.

Trening ramion (rys. K)

1. Ustaw urządzenie przed sobą na płaskim, stabilnym i gładkim podłożu (np. na wysokości stołu) i usiądź na krześle przed urządzeniem z wyprostowanymi plecami.
2. Połóż dłoń na pedałach w taki sposób, aby pasek pedału znajdował się nad dłonią.
3. „Jedź” jak na rowerze używając rąk.
4. Można trenować zarówno do przodu, jak i do tyłu.

Funkcja wyświetlacza Wyświetlacz

Dwuwierszowy wyświetlacz posiada różne tryby pracy. W górnym wierszu wyświetlana jest prędkość (km/h), a w dolnym wierszu, po naciśnięciu przycisku, można wyświetlić następujące funkcje:

- **TIME:** W tym trybie czas trwania bieżącego treningu jest wyświetlany w minutach i sekundach.
- **ODO:** W tym trybie wyświetlany jest całkowity dystans (km) od momentu włożenia baterii.
- **RPM:** W tym trybie wyświetlana jest liczba obrotów pedału na minutę.
- **DIST:** W tym trybie wyświetlany jest całkowity dystans w kilometrach od momentu rozpoczęcia ćwiczenia.
- **CAL:** W tym trybie wyświetlane są kalorie spalone podczas bieżącego treningu.
- **SCAN:** W tym trybie różne tryby wyświetlania są wyświetlane naprzemiennie.

Wskazówka: Podane zużycie kalorii jest jedynie wartością orientacyjną.

Wskazówka: Gdy wyświetlacz nie jest używany, wyłącza się automatycznie po około czterech minutach.

Ustawianie wartości na zero

Naciśnij przycisk na około cztery sekundy, aby powrócić do wartości 0.

Usuwanie błędów

Błąd

Na wyświetlaczu nie widać pomiaru pomimo ruchu pedału.

Możliwa przyczyna

Czujnik nie jest prawidłowo osadzony w uchwycie czujnika.

Rozwiązanie

Sprawdź, czy czujnik jest prawidłowo osadzony, jeśli na wyświetlaczu nic nie widać mimo ruchu pedału (rys. H).

1. Podobnie jak w przypadku wymiany baterii, należy otworzyć wyświetlacz i ostrożnie wyjąć baterię.
2. Jeżeli czujnik nie jest prawidłowo umieszczony w uchwycie czujnika, należy go ostrożnie włożyć do uchwytu czujnika.
3. Włóż wyświetlacz z powrotem do urządzenia i upewnij się, czy przycisk wyświetlacza jest skierowany w dół.

Konserwacja / czyszczenie / przechowywanie

Wyczyść urządzenie za pomocą wilgotnej szmatki i łagodnego środka czyszczącego.

Uwaga! Nie dopuść do przedostania się wilgoci do wnętrza wyświetlacza.

Przechowuj urządzenie w suchym miejscu. Części ulegają zużyciu: Jeżeli urządzenie nie stawia oporu przy pedałowaniu, oznacza to, że pasek napędowy jest zużyty. Urządzenie musi zostać wymienione.

Uwagi dotyczące utylizacji

Utylizacja opakowań

Opakowania należy utylizować zgodnie z ich rodzajem. Teksturę i karton należy wrzucać do pojemnika na makulaturę, a folię do pojemnika na surowce wtórne.

Utylizacja produktu

Produkt należy utylizować za pośrednictwem autoryzowanego zakładu utylizacji odpadów lub zakładu utylizacji odpadów komunalnych zgodnie z prawem i przepisami obowiązującymi w danym kraju. (Dotyczy Unii Europejskiej i innych krajów europejskich, w których obowiązują systemy selektywnej zbiórki surowców wtórnych). Zanieś urządzenie do centrum recyklingu. Używane części plastikowe i metalowe można posegregować według typów i poddać recyklingowi. Należy zwrócić się do lokalnego przedsiębiorstwa utylizacji odpadów lub do naszego Centrum Serwisowego. Uszkodzone, zwrócone urządzenia są przez nas bezpłatnie utylizowane.



Starych urządzeń nie wolno wyrzucać razem z odpadami domowymi!

Jeżeli produkt nie nadaje się już do użytku, każdy konsument jest prawnie zobowiązany do usunięcia starych urządzeń oddzielnie od odpadów domowych, np. w punkcie zbiórki w swojej gminie/dzielnicy. Takie działania zapewniają prawidłowy recykling starych urządzeń i zapobiegają negatywnemu wpływowi na środowisko. Dlatego urządzenia elektryczne są oznaczone symbolem tutaj przedstawionym. Uszkodzone, zwrócone urządzenia są przez nas bezpłatnie utylizowane. Prosimy o kontakt z naszym Centrum Serwisowym.

Zużyty sprzęt może mieć szkodliwy wpływ na środowisko i zdrowie ludzi z uwagi na potencjalną zawartość niebezpiecznych substancji, mieszanin oraz części składowych. Gospodarstwo domowe spełnia ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku surowców wtórnych, w tym recyklingu użytego sprzętu. Na tym etapie kształtuje się postawy, które wpływają na zachowanie wspólnego dobra jakim jest czyste środowisko naturalne.

Baterie i akumulatory, które nie są na stałe zainstalowane w urządzeniu należy przed utylizacją wyjąć i zutylizować oddzielnie.

WEEE: Odpady sprzętu elektrycznego i elektronicznego.



Baterie i akumulatory nie mogą być wyrzucane do odpadów domowych!

Jako konsument jesteś prawnie zobowiązany do oddania wszystkich baterii i akumulatorów, niezależnie od tego, czy zawierają one substancje szkodliwe*, do punktu zbiórki w swoim mieście/gminie lub do sprzedawcy detalicznego, aby można je było zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska.

Baterie i akumulatory należy zwracać tylko wtedy, gdy są rozładowane! Należy zwrócić się do lokalnego przedsiębiorstwa utylizacji odpadów lub do naszego Centrum Serwisowego.

*oznaczone następująco: Cd = kadm, Hg = rtęć, Pb = ołów

Zgodnie z art. 13 ust 1. Ustawy z dnia 11 września 2015 roku o użytym sprzęcie elektrycznym i elektronicznym zakazuje się umieszczania użytego sprzętu łącznie z innymi odpadami. Elektroodpady nie mogą być wyrzucane do pojemników do selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Można je oddać w specjalnie wyznaczonych miejscach np. Punkt Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych lub/ bądź w punktach handlowych oferujących w sprzedaży sprzęt elektroniczny.

Należy postępować zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami dotyczącymi selektywnej zbiórki urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Prawidłowa gospodarka odpadami pomaga uniknąć potencjalnych skutków dla środowiska i zdrowia ludzi wynikających z obecności w sprzęcie niebezpiecznych: substancji, mieszanin oraz części składowych.

Ten symbol oznacza, że użytego sprzętu nie można umieszczać łącznie z innymi odpadami (2012/19/UE).

Deklaracja zgodności

Deklarację zgodności UE można uzyskać pod następującym adresem:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/Niemcy

Pełną deklarację zgodności można znaleźć na stronie

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Instytut badawczy

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 Monachium, NIEMCY

Numer identyfikacyjny: 0123

Pełną deklarację zgodności można znaleźć na stronie

www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Gwarancja i obsługa serwisowa

Drogi Kliencie,

Na niniejsze urządzenie jest udzielana 3 -letnia gwarancja obowiązująca od dnia jego zakupu. W przypadku usterek niniejszego produktu kupującemu przysługują wobec jego sprzedawcy stosowne ustawowe prawa gwarancyjne. Poniżej opisana gwarancja nie ogranicza tych ustawowych praw przysługujących kupującemu.

Warunki gwarancyjne

Okres obowiązywania gwarancji rozpoczyna w dniu zakupu produktu. Oryginał dokumentu zakupu należy przechowywać w bezpiecznym miejscu. Ten dokument będzie potrzebny, jako potwierdzenie dokonanego zakupu. Jeżeli w przeciągu trzech lat od daty zakupu niniejszego produktu pojawi usterka w produkcie lub usterka produkcyjna, to produkt, wg naszego wyboru, zostanie bezpłatnie naprawiony lub wymieniony. Niniejsze świadczenie gwarancyjne zakłada, że uszkodzone urządzenie oraz dokument potwierdzający zakup (paragon kasowy) zostaną przedłożone w przeciągu trzech lat. Do urzędzenia i dowodu zakupu należy dołączyć także krótki opis usterek oraz podać moment jej wystąpienia. Jeżeli usterka jest objęta naszą gwarancją, to kupujący otrzyma z powrotem naprawiony lub nowy produkt. Zgodnie z art. 581 §1 niemieckiego kodeksu cywilnego wraz z wymianą produktu lub jego istotnej części rozpoczyna się nowy okres gwarancyjny.

Okres obowiązywania gwarancji i prawne roszczenia związane z wystąpieniem usterek

Wraz z wymianą urządzenia lub jego istotnej części, zgodnie z obowiązującym Kodeksem Cywilnym Art. 581 §1, okres gwarancji rozpoczyna się na nowo.

Ewentualne stwierdzone przy zakupie uszkodzenia i usterki należy zgłosić natychmiast po rozpakowaniu produktu. Naprawy dokonywane po upływie okresu obowiązywania gwarancji płatne.

Zakres gwarancji

Urządzenie wyprodukowano zgodnie surowymi przepisami dotyczącymi jakości i dokładnie skontrolowano przed opuszczeniem zakładu produkcyjnego. Świadczenie gwarancyjne obejmuje zarówno usterki materiałowe, jak i usterki powstałe podczas produkcji. Niniejsza gwarancja nie obejmuje części eksploatacyjnych, które są narażone na normalne zużycie, oraz uszkodzeń części kruchych, np. włącznika, akumulatorów, żarówki czy innych części wykonanych ze szkła. Niniejsza gwarancja traci swoją ważność w przypadku nieprawidłowego użytkowania lub serwisowania produktu. W celu zagwarantowania prawidłowego użytkowania produktu należy dokładnie stosować się do wszystkich wskazówek zawartych w instrukcji obsługi. Należy bezwzględnie unikać sposobów użycia oraz działań, które

się odradza lub przed którymi ostrzega się w instrukcji obsługi. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do prywatnego użytkowania i nie jest przeznaczony do specjalistycznych zastosowań. Gwarancja wygasa w przypadku niezgodnego z przeznaczeniem i nieprawidłowego użytkowania, stosowania siły oraz w przypadku ingerencji w produkt, których nie przeprowadziło nasze autoryzowane centrum serwisowe.

Opracowywanie reklamacji objętych gwarancją

Aby zapewnić szybkie opracowanie reklamacji, należy się zastosować do następujących wskazówek:

- W przypadku wszystkich zapytań należy mieć przygotowany numer artykułu (IAN 500574_2510) oraz paragon kasowy potwierdzający dokonanie zakupu.
- Numery artykułów znajdują się na tabliczce znamionowej, w grawerowanych oznaczeniach, na stronie tytułowej instrukcji (na dole po lewej) lub na naklejce z tyłu lub na spodzie urządzenia.
- W przypadku wystąpienia usterek w działaniu lub pozostałych usterek należy w pierwszej kolejności skontaktować się **telefonicznie** lub za pomocą **poczty elektronicznej** z poniżej podanym centrum serwisowym
- Następnie zarejestrowany jako uszkodzony produkt można przesać nieodpłatnie wraz z potwierdzeniem zakupu (paragon kasowy) i informacją opisującą usterkę i moment jej wystąpienia na podany kupującemu adres serwisu.

Na stronie www.lidl-service.com można pobrać niniejszą instrukcję i wiele innych, filmy na temat produktów oraz odpowiednie oprogramowanie. Posługując się tym kodem QR można przejść bezpośrednio do strony marki Lidl (www.lidl-service.com) i otworzyć instrukcję obsługi, wprowadzając numer artykułu (IAN 500574_2510).



Adres serwisu :

SPEQ GmbH, Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Niemcy
E-mail: service@speq.de
Infolinia serwisowa: 00800 30 777 999
(bezpłatnie)
Przed wysłaniem prosimy o kontakt
telefoniczny
8:00-17:00

URZĄDZENIE DO TRENINGU RĄK I NÓG

Model: SP-MB-020
Marka: CRIVIT

Bendra informacija

Perskaitykite ir išsaugokite naudojimo instrukciją

Gerbiami klientai!

Džiaugiamės, kad pasirinkote vieną iš mūsų aukštos kokybės gaminių, kurie buvo pagaminti ir sertifikuoti griežtai laikantis šiuo metu galiojančių saugos standartų.

Susipažinkite su gaminiu prieš naudodami jį pirmą kartą. Atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir saugos nurodymus. Naudokite šį gaminį tik taip, kaip aprašyta, ir tik pagal nurodytą paskirtį. Saugokite šią instrukciją. Jei perduodate prekę tretiesiems asmenims, taip pat perduokite jiems visus dokumentus.

Naudojimas pagal paskirtį

Gaminys nėra skirtas komerciniam naudojimui. Gaminys, kuris yra pasipriešinimo reguliavimo varžtu, suteikia galimybę treniruoti rankas ir kojas tam, kad būtų padidintos ir išlaikytos judumo galimybės. Integruotas ekranas rodo treniruotės eigą.

Simbolių paaiškinimas

Šioje naudojimo instrukcijoje, ant gaminio arba pakuotės naudojami šie simboliai ir signaliniai žodžiai.



Šis signalinis simbolis rodo vidutinį pavojų, kuris, jei jo nebus išvengta, gali baigtis mirtimi arba rimtu sužalojimu.



Atitikties deklaracija (žr. skyrių „Atitikties deklaracija“): Šiuo simboliu pažymėti gaminiai atitinka visus Europos ekonominėje erdvėje galiojančius Bendrijos teisės aktus.



Laikykitės naudojimo instrukcijų



III apsaugos klasė. Ekranu maitinimo šaltinis – žemos įtampos baterija.



DC įtampa

Įrenginio klasė H/C:

H klasė: Produktas skirtas naudoti namuose.

C klasė: Ekrane rodomi treniruotės duomenys yra nedidelio tikslumo



Maksimalus naudotojo svoris: Produktas skirtas žmonėms, kurių maksimalus kūno svoris – 120 kg.



Gamybos data (mėnuo / metai)



Ženklas „Geprüfte Sicherheit“ (GS ženklas) patvirtina, kad patikrintas gaminys atitinka Vokietijos gaminių saugos įstatymo reikalavimus. GS ženklas rodo, kad naudojant pagal paskirtį arba numatytu būdu nekyla pavojus žmonių saugai ir sveikatai.

Pakuotės turinys / priedai (Fig. A)

Dalių aprašymas / dalių sąrašas

- 1 x rankų ir kojų treniruoklis su pasipriešinimo reguliavimo varžtu ir ekranu, įskaitant 1 bateriją (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x kojelė, maža [2]
- 1 x kojelė, didelė [3]
- 2 x pedalai [4] su pedalų dirželiu [5] ir paprasta reguliavimo sistema
- 4 x varžtai [7]
- 4 x poveržlės [8]
- 1 x veržliaraktis [9]
- 1 x šešiabriaunis raktas [10]
- 1 x baterijų skyriaus atidarymo įrankis [11]
- 1 x naudojimo instrukcija

Techniniai duomenys

Modelis: SP-MB-020

Gaminio numeris: 467104

Matmenys (surinkus): apie 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (P x A x G)

Svoris: maždaug 5,0 kg

maks. naudotojo svoris: 120 kg

Gamybos data (mėnuo / metai): 08/2025

Baterija: 1,5 V AAA (LR03)

Įrenginio klasė: HC (skirtas naudoti privačiuose namų ūkiuose, C tikslumo)/ netinka terpinėms treniruotėms; nuo greičio nepriklausomas treniruoklis.

Apsaugos klasė: III

Saugos nurodymai



Pavojus susižeisti!

Svarbu: Atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir būtinai ją išsaugokite! Dėl netinkamo elgesio su gaminiu galite susižaloti.

- Gaminys netinkama naudoti gydymo tikslais.
- Atlikdami pratimus sėdėkite atsipalaidavę ir vertikaliai, tiesia nugara.
- Atkreipkite dėmesį, kad netinkamos ar per sunkios treniruotės gali pakenkti jūsų sveikatai.
- Padėkite gaminį ant horizontalaus, lygaus ir glotnaus paviršiaus, pvz., ant keramikinių plytelių, kad būtų užtikrintas optimalus siurbtukų sukibimas. Venkite minkštų paviršių, nes jie gali būti pažeisti.
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar visos dalys gerai priveržtos ir ar nėra nusidėvėjimo požymių. Jei gaminio pedalai prasisuka be pasipriešinimo, varomasis ratas yra susidėvėjęs ir gaminys turi būti pakeistas.
- Aplink treniuočių zoną turi būti bent 0,6 m laisvas plotas (J ir K pav.).
- Vaikams be priežiūros draudžiama atlikti valymo ir naudotojui numatytus techninės priežiūros darbus.
- Gaminys skirtas vienam asmeniui. Keli asmenys niekada neturėtų treniuotis, naudodami šį gaminį vienu metu.
- Sportuodami visada dėvėkite tinkamus drabužius ir avalynę, pvz., sportinius batelius. Nedėvėkite laisvų drabužių, kurie treniuotės metu gali užstrigti ar įstrigti.
- Nenaudokite gaminio, jei jis turi pažeidimo požymių. Paveskite pakeiskite sugedusias dalis ir nenaudokite gaminio tol, kol jis nebus suremontuotas.
- Treniuotės metu ir po jos pasirūpinkite, kad niekas nesusižeistų dėl išsikišusių dalių.
- Draudžiama išimti originalias dalis ir daryti neleistinas modifikacijas šiame įrenginyje.
- Įrenginys turi būti reguliariai tikrinamas, ar nėra matomų defektų



Pavojus gyvybei!

- Niekada nepalikite vaikų be priežiūros su pakavimo medžiagomis. Kyla pavojus uždusti.
- Gaminys nėra žaislas! Užtikrinkite, kad žmonės, ypač vaikai, nestovėtų ant gaminio ir jo nekeltų. Gaminys gali nuvirsti.
- Vaikams draudžiama žaisti su įrenginiu.
- Gaminys nėra skirtas išlaikyti visam svoriui.
- Šį gaminį gali naudoti 14 metų ir vyresni vaikai bei asmenys, turintys ribotų fizinių, jutiminių ar protinių gebėjimų arba neturintys patirties ir žinių, jei jie yra prižiūrimi ir yra instruktuoti, kaip jį saugiai naudoti, taip pat supranta kylančius pavojus.
- Prieš naudodami gaminį arba pasijutę blogai, pasitarkite su gydytoju.



Pavojus susižeisti!

- Nestovėkite ant gaminio visu kūno svoriu. Jis gali būti naudojamas tik taip, kaip aprašyta naudojimo instrukcijoje.
- Prieš naudodami gaminį įsitikinkite, kad jis stovi stabiliai!
- Prieš kiekvieną naudojimą patikrinkite, ar gaminys nepažeistas ir ar nesusidėvėjęs. Nedelsdami pakeiskite pažeistas ar susidėvėjusias gaminio dalis, kitaip bus sutrikdytas veikimas ir sauga.
- Gaminys gali būti naudojamas tik pagal paskirtį.
- Po naudojimo nelieskite metalinių gaminio dalių (ypač pedalo svirties), nes naudojimo metu jos įkaista.



Įspėjimai dėl baterijų!

Netinkamai naudojant, dėl nutekėjusios baterijų rūgšties, gali kilti sprogimas arba tai gali tapti cheminių nudegimų priežastimi.

- Išimkite baterijas iš baterijų skyriaus, jei jos išsikrovusios arba jei gaminio nenaudosite ilgą laiką.
- Nenaudokite skirtingų tipų ar prekės ženklų baterijų, naujų ir naudotų arba skirtingos talpos baterijų, nes jos gali tapti nuotėkio ir gedimų

- priežastimi.
- Įstatydami atkreipkite dėmesį į poliškumą (+ ir –).
 - Vienu metu pakeiskite visas baterijas ir tinkamai utilizuokite senas baterijas.
 - **Įspėjimas!** Baterijas draudžiama įkrauti arba reaktyvuoti koku nors kitu būdu, ardyti, mesti į ugnį ar jungti trumpuoju jungimu.
 - Baterijas visada laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
 - Nenaudokite įkraunamų baterijų!
 - Jei reikia, prieš įstatydami nuvalykite bateriją ir įrenginio kontaktus.
 - Nelaikykite baterijų ekstremaliomis sąlygomis (pvz., prie karštų radiatorių ar tiesioginiuose saulės spinduliuose). Dėl to padidėja nuotėkio rizika.
 - Jei baterija praryjama, gali kilti mirtinas pavojus. Todėl baterijas laikykite mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje. Prarijus bateriją, reikia nedelsiant kreiptis medicininės pagalbos.
 - **Pavojus!** Sugadintas arba nesandarias baterijas tvarkykite ypač atsargiai ir nedelsdami utilizuokite jas pagal taisykles. Mūvėkite pirštines.
 - Patekus baterijų rūgštis, nuplaukite paveiktą vietą muilu ir vandeniu. Jei baterijų rūgštis pateko į akis, išskalaukite jas vandeniu ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją!
 - Draudžiama sujungimo gnybtus jungti trumpuoju jungimu.

Montavimas

Kojelių montavimas (B pav.)

1. Nuimkite pakavimo medžiagas.
2. Apverskite gaminį taip, kad apačia būtų nukreipta į viršų.
3. Prisukite mažą kojelę [2] prie gaminio dviem varžtais [7] ir poveržlėmis [8], naudodami šešiabriaunį raktą [10].

Pastaba: Maža kojelė turi būti sumontuota priekyje, kur yra pasipriešinimo reguliavimo varžtas [1a] ir ekranas [1b].

4. Prisukite didelę kojelę [3] prie gaminio dviem varžtais ir poveržlėmis.

Pedalų montavimas (C pav.)

Montuodami pedalus įsitikinkite, kad dešinysis pedalas yra ant dešinėsios pedalo svirties, o kairysis pedalas – ant kairiosios pedalo svirties. Tam, kad būtų lengviau orientuotis, raidė **R** yra ant dešiniojo pedalo ir dešinėsios pedalo svirties, o ant kairiojo pedalo ir ant kairiosios pedalo svirties yra raidė **L**.

Pastaba: Pasukite pedalo svirtį aukštyn tam, kad būtų lengviau pritvirtinti pedalus.

1. Pastatykite gaminį ant kojelių.
2. Įkiškite galą su sriegiu į pedalo svirties angą su sriegiu.
3. Viena ranka laikykite pedalus ant pedalo svirties sriegio, o kita ranka veržliarakčiu priveržkite pedalus prie pedalo svirties.

Dėmesio! Pasukite dešininį pedlą pagal laikrodžio rodyklę, o kairinį – prieš laikrodžio rodyklę.

Pedalų dirželių reguliavimas (D pav.)

Pedalų dirželiai [5] yra sumontuoti iš anksto. Galite nustatyti kelis dirželių pločius.

1. Atlaisvinkite užsukamą dangtelį [6] pedalo [5] gale, sukdami jį į kairę.
2. Sureguliuokite pedalų dirželius [5], stumdami juos aukštyn arba žemyn, iki norimo pločio.
3. Užfiksukite nustatymą pasukdami užsukamą dangtelį [6] į dešinę.

Naudojimas

Sumažinti / padidinti pasipriešinimą (E pav.)

Padėkite gaminį priešais save ir pasukite varžtą (1a) pagal laikrodžio rodyklę tam, kad padidintumėte pasipriešinimą, ir prieš laikrodžio rodyklę tam, kad sumažintumėte pasipriešinimą.

Pastaba: Tam, kad būtų galima reguliuoti pasipriešinimą, ant pasipriešinimo reguliavimo varžto yra ženklai „+“ ir „-“. „+“ reiškia pasipriešinimo padidėjimą, o „-“ – pasipriešinimo sumažėjimą.

Pastabos dėl siurbtuko tvirtinimo (I pav.)

Pasirinkite glotnų paviršių, pvz, keramikinių plytelių, ant kurio nebūtų dulkių ir riebalų.

Venkite minkštų paviršių, nes jie gali būti pažeisti.

Prieš prispausdami siurbtukus, juos šiek tiek sudrėkinkite. Norėdami atlaisvinti siurbtukus, atlikite šiuos veiksmus: Paspauskite siurbtuko šonus, kad jis atsilaisvintų nuo paviršiaus [1f]. Pradėkite nuo priekinių siurbtukų. Tada vieną po kito atlaisvinkite galinius siurbtukus.

Baterijos keitimas

DĖMESIO! Laikykitės šių nurodymų, kad išvengtumėte mechaninių ir elektros sistemos pažeidimų. Po įrenginio pakeitimo treniruočiu duomenys prarandami.



Pavojus!

Gaminyje yra baterijų.

Jei baterija neveikia, galite ją pakeisti.

1. Pakelkite ekraną [1b] į viršų baterijų skyriaus atidarymo įrankiu [1i] ir atsargiai jį nuimkite (F pav. + G pav.). Baterija yra ekrano galinėje pusėje.
2. Atsargiai išimkite išsikrovusią bateriją iš baterijų laikiklio [1c] ir pakeiskite ją nauja baterija (H pav.).

Pastaba: Atkreipkite dėmesį į baterijos pliuso / minuso polius ir tinkamai ją įstatykite.

Baterija turi būti visiškai įstatyta į baterijų laikiklį.

Dėmesio! Patikrinkite, ar jutiklis (1d) tinkamai įstatytas į jutiklio laikiklį (1e) (H pav.). Jei reikia, įstatykite jutiklį į jutiklio laikiklį. Įstatykite apatinį ekrano kraštą į gaminį ir švelniai įstumkite ekraną (F pav.).

Pastaba: Įstatydami įsitikinkite, kad mygtukas yra nukreiptas žemyn.

Treniruočių patarimai

- Prieš naudodami gaminį, pasitarkite su gydytoju.
- Kai tik treniruotės metu pasijusite blogai, nustokite treniruotis.
- Pradėkite treniruotis lėtai ir, jei reikia, padidinkite intensyvumą.
- Rekomenduojame kasdien po 30 minučių mankštinti kojas ir rankas.
- Naudodami gaminį dėvėkite patogius drabužius. Vis dėlto atkreipkite dėmesį į tai, kad kelnų klešnės ar rankovės nebūtų per plačios, nes jos gali užkliūti už pedaly.
- Prieš kiekvieną treniruotę atlikite lengvus tempimo pratimus; be to, pradėkite nuo lėtų ir lengvų judesių. Palaipsniui didinkite tempą, kol pasieksite norimą greitį.
- Palaipsniui didinkite pasipriešinimą.
- Baikite treniruotę sumažindami tempą.

Paskirtis

Treniruotei pastatykite gaminį priešais save. Pradėkite nuo lengvos treniruotės, esant nedideliam pasipriešinimui. Norėdami tai padaryti, atsukite pasipriešinimo reguliavimo varžtą. Kuo smarkiau užsukamas pasipriešinimo reguliavimo varžtas, tuo sunkiau pasukti pedalus. Apšilkite prieš kiekvieną treniruotę, atlikdami tempimo ir apšilimo pratimus. Po kiekvienos treniruotės turėtumėte atsipalaiduoti.

Kojų treniruotės (J pav.)

1. Padėkite gaminį priešais save ant horizontalaus, lygaus ir glotnaus paviršiaus ir atsisėskite ant kėdės priešais gaminį vertikaliai, tiesia nugarą.

Pastaba: Įsitikinkite, kad kėdė yra stabili ir patogė.

2. Uždėkite pėdas ant pedaly. Pedalo kilpa turi būti virš jūsų pėdos.
3. Minkite pėdomis dviračio pedalus.
4. Galite treniruotis mindami tiek pirmyn, tiek atgal.

Rankų treniruotės (K pav.)

1. Padėkite gaminį priešais save ant horizontalaus, lygaus ir glotnaus paviršiaus (pvz., stalo aukštyje) ir atsisėskite ant kėdės vertikaliai, tiesia nugarą.
2. Uždėkite delnus ant pedaly taip, kad pedalo dirželis būtų virš delno.
3. Sukite delnais dviračio pedalus.
4. Galite treniruotis sukdami tiek pirmyn, tiek atgal.

Funkcijų rodiniai ekrane

Ekraną sudaro dvi eilutės, kuriose rodomi skirtingi režimai. Viršutinėje eilutėje rodomas greitis (km/h), o apatinėje eilutėje, paspaudus mygtuką, gali būti rodomos šios funkcijos:

- **LAIKAS:** In : Šiuo režimu minutėmis ir sekundėmis rodoma dabartinės treniruotės trukmė.
- **BENDRAS ATSTUMAS:** Šiuo režimu rodomas bendras atstumas (km) nuo baterijos įdėjimo.
- **SŪK./MIN:** Šiuo režimu rodomi pedaly sūkiai per minutę.
- **ATSTUMAS:** Šiuo režimu rodomas bendras atstumas (km) nuo treniruotės pradžios.
- **KALORIJOS:** Šiuo režimu rodomos dabartinės treniruotės metu sudegintos kalorijos.
- **ĮVAIRŪS:** Šiuo režimu pakaitomis rodomi įvairūs režimai.

Pastaba: Kalorijų suvartojimo vertė yra tik apytikslė orientacinė vertė.

Pastaba: Kai ekranas nenaudojamas, jis maždaug po keturių minučių automatiškai išsijungia.

Verčių nustatymas ties nuliu

Spauskite mygtuką maždaug keturias sekundes, kad vertė vėl būtų 0.

Trikčių šalinimas

Triktis

Ekrane nerodomi jokie rodmenys, nepaisant to, kad pedalai juda.

Galima priežastis

Jutiklis netinkamai įstatytas į jutiklio laikiklį.

Sprendimas

Jei ekrane nieko nerodoma, nepaisant pedaly judėjimo, patikrinkite, ar jutiklis tinkamai įstatytas (H pav.).

1. Atidarykite ekraną (kaip keičiant bateriją) ir atsargiai jį nuimkite.
2. Atsargiai įstatykite jutiklį į jutiklio laikiklį, jei jis nėra tinkamai į jį įstatytas.
3. Įstatykite ekraną atgal į gaminį ir įsitikinkite, kad ekrano mygtukas yra nukreiptas žemyn.

Priežiūra / valymas / sandėliavimas

Valykite gaminį drėgna šluoste ir švelniu plovikliu.

Dėmesio! Užtikrinkite, kad drėgmė nepatektų į ekraną.

Sandėliuokite gaminį sausoje vietoje. Besidėvinčios dalys: Jei gaminio pedalai prisisuka be pasipriešinimo, varomas ratas yra susidėvėjęs. Gaminys turi būti pakeistas.

Pastabos dėl utilizavimo

Pakuočių utilizavimas

Utilizuodami rūšiuokite pakuočių medžiagas. Kartoną atiduokite į makulatūrą, plėvelę – į antrinių žaliavų surinkimo punktą.

Produkto utilizavimas

- Produktas turi būti utilizuojamas per įgaliotą atliekų utilizavimo įmonę arba per komunalinių atliekų utilizavimo įstaigą pagal jūsų šalyje galiojančius teisės aktus ir taisykles. (Taikoma Europos Sąjungoje ir kitose Europos šalyse, kuriose veikia atskiros antrinių žaliavų surinkimo sistemos).
- Nuvežkite prietaisą į perdirbimo centrą. Naudojamas plastikines ir metalines dalis galima atskirti pagal tipą ir taip jas perdirbti. Apie tai teiraukitės vietinės atliekų šalinimo įmonės arba mūsų aptarnavimo centro.
- Grąžintus sugedusius prietaisus utilizuosime nemokamai.



Senų prietaisų negalima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis!

Jeigu produkto nebeįmanoma naudoti, kiekvienas naudotojas įstatymiškai įpareigotas senus prietaisus išmesti atskirai nuo buitinių atliekų, pvz., pristatyti į surinkimo punktą savo savivaldybėje / mikrorajone. Taip užtikrinama, kad seni prietaisai būtų tinkamai perdirbami ir išvengiama neigiamo poveikio aplinkai. Dėl šios priežasties elektroniniai prietaisai pažymėti čia pavaizduotu simboliu. Sugedusius prietaisus utilizuosime nemokamai. Kreipkitės į mūsų aptarnavimo centrą. Baterijos ir įkraunamos baterijos, kurios nėra stacionariai įmontuotos įrenginyje, turi būti išimtos prieš jį utilizuojant ir utilizuotas atskirai.

WEEE: Elektros ir elektroninės įrangos atliekos.



Baterijų ir akumuliatorių negalima išmesti kartu su buitinėmis atliekomis!

Jūs, kaip naudotojas, esate teisiškai įpareigotas visas baterijas ir akumulatorius, nesvarbu, ar juose yra kenksmingų medžiagų*, ar ne, pristatyti į savo savivaldybės / mikrorajono surinkimo punktą arba mažmenininkui, kad juos būtų galima utilizuoti aplinkai nekenksmingu būdu. Baterijas ir įkraunamas baterijas reikia pristatyti išsikrovusias! Kreipkitės į vietinę atliekų šalinimo įmonę arba mūsų techninės priežiūros centrą.

*pažymėtas: Cd = Kadmis, Hg = Gyvsidabris, Pb = Švinas

Atitikties deklaracija

Užklausa dėl ES atitikties deklaracijos galima pateikti šiuo adresu:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/VOKIETIJA
Visą atitikties deklaraciją galite rasti adresu
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Bandymų institucija

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, VOKIETIJA
Kodas: 0123
Visą atitikties deklaraciją galite rasti adresu
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantija ir aptarnavimo tvarka

Gerb. kliente,

Šiam prietaisui nuo įsigijimo datos suteikiama 3 metų garantija. Išryškėjus šio gaminio trūkumams, gaminio pardavėjas užtikrina jums teisės aktais reglamentuojamas teises. Toliau išdėstytos garantijos teikimo sąlygos šių įūsų teisės aktais reglamentuojamų teisių neapriboja.

Garantijos teikimo sąlygos

Garantijos teikimo laikotarpis skaičiuojamas nuo pirkimo datos. Išsaugokite kasos čekį. Jo reikia kaip pirkimo dokumento. Jei per trejus metus nuo šio gaminio pirkimo datos išryškėtų medžiagų ar gamybos trūkumų, gaminį savo nuožiūra nemokamai pataisysime, pakeisime arba grąžinsime sumokėtą sumą. Norint pasinaudoti garantija, sugedusį gaminį ir pirkimo dokumentą (kasos čekį) būtina pateikti trejų metų laikotarpiu trumpai aprašius trūkumą ir nurodžius trūkumo atsiradimo laiką

Jei trūkumui taikoma mūsų garantija, jums grąžinsime sutaisytą arba pristatysime naują gaminį. Sutaisius ar pakeitus gaminį, garantijos teikimo laikotarpis nepratęsiamas.

Garantijos teikimo laikotarpis ir teisės aktais reglamentuojama trūkumų pašalinimo garantija

Garantijos teikimo laikotarpiu suteikus garantinių paslaugų, garantijos teikimo laikotarpis nepratęsiamas. Ta pati sąlyga taikoma ir pakeistoms bei sutaisytomis dalims. Apie įsigyto gaminio pažeidimus ir trūkumus būtina pranešti vos išpakavus gaminį. Pasibaigus garantijos teikimo laikotarpiui už remonto darbus imamas mokestis.

Garantijos aprėptis

Prietaisas kruopščiai pagamintas vadovaujantis griežtomis kokybės gairėmis ir prieš pristatant buvo išbandytas.

Garantija taikoma tik medžiagų arba gamybos trūkumams. Šis garantija netaikoma įprastai dylančioms dalims, priskiriamoms prie susidėvinčių dalių kategorijos, arba lūžtančių (dužių) dalių, pavyzdžiui, jungiklių, akumuliatorių ar iš stiklo pagamintų dalių, pažeidimams.

Garantija netaikoma, jei gaminys apgadinamas, netinkamai naudojamas ar netinkamai prižiūrimas. Gaminys tinkamai naudojamas tik tada, jei tiksliai laikomasi visų naudojimo instrukcijoje pateiktų nurodymų. Gaminį draudžiama naudoti tokiems tikslams ar tokiu būdu, kurie nerekomenduojami naudojimo instrukcijoje arba dėl kurių joje įspėjama.

Gaminys skirtas tik buitinio, o ne komercinio naudojimo reikmėms. Garantija netaikoma piktnaudžiavimu, netinkamo naudojimo atvejais, jei naudojama jėga ir jei remontuoja ne mūsų įgaliotoji klientų aptarnavimo tarnyba.

Garantinių įsipareigojimų vykdymas

Kad galėtume greitai sutvarkyti jūsų prašymą, prašome vadovautis toliau nurodytais nurodymais:

- Kreipdamiesi bet koku klausimu dėl gaminio, turėkite kasos čekį kaip pirkimo dokumentą ir gaminio numerį pvz., (IAN 500574_2510).
- Gaminio numerį rasite gaminio duomenų lentelėje, išgraviruotą ant gaminio, nurodytą ant naudojimo instrukcijos viršelio (apačioje kairėje) arba užklijuotą gaminio užpakalinėje pusėje ar apačioje.
- Jei išryškėtų prietaiso veikimo ar kitokių trūkumų, pirmiausia **telefonu** arba **elektroniniu paštu** kreipkitės į toliau nurodytą klientų aptarnavimo skyrių.
- Tada sugedusiu pripažintą gaminį, pridėję pirkimo dokumentą (kasos čekį) ir nurodę trūkumą bei jo atsiradimo laiką, nemokamai galėsite išsiųsti jums nurodytu techninės priežiūros tarnybos adresu.

Iš svetainės www.lidl-service.com galite atsisiųsti šį ir daugiau žinytų, gaminių vaizdo įrašų ir įdiegimo programinės įrangos. Pastšis QR kodas Jus nukreips tiesiai į „Lidl“ klientų aptarnavimo puslapį (www.lidl-service.com), kuriame įvedę gaminio numerį (IAN) 500574_2510 galėsite atverti savo naudojimo instrukciją.



Aptarnavimo skyriaus adresas:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg / Vokietija
El. paštas: service@speq.de
Aptarnavimo karštoji linija: 00800 30 777 999
(nemokama)
Prieš išsiųsdami paskambinkite
8:00 val. – 17:00 val.

RANKŲ IR KOJŲ TRENIRUOKLIS

Modelis: SP-MB-020
prekės ženklas: CRIVIT

Üldosa

Lugege kasutusjuhendit ja hoidke see alles

Austatud kliendid!

Meil on hea meel, et olete valinud ühe meie kvaliteetsetest toodetest, mis on valmistatud ja sertifitseeritud vastavalt kehtivatele ohutusstandarditele.

Tutvuge tootega enne esmakordset kasutust. Lugege hoolikalt läbi kasutamise- ja ohutusjuhised. Kasutage toodet ainult kirjeldatud viisil ja määratud otstarbel. Hoidke kasutusjuhend hoolega alles. Toote üleandmisel kolmandatele isikutele andke kaasa ka kõik tootega seotud dokumendid.

Sihipärane kasutamine

Toode ei ole mõeldud töönduslikuks kasutamiseks. Toode võimaldab trennida käsi ja jalgu; varustatud takistuskruviga liikuvuse suurendamiseks ja säilitamiseks. Integreeritud ekraan näitab treeningu edenemist.

Sümbolite selgitus

Kasutusjuhendis kasutatakse järgmiseid sümboleid ja tunnussõnu, mis on tootel või pakendil.



Tunnussõna tähistab keskmise riskitasemega ohtu, mis võib lõppeda surma või tõsise vigastusega, kui seda ei väldita.



Vastavusdeklaratsioon (vt ptk „Vastavusdeklaratsioon“): Selle sümboliga tähistatud tooted vastavad kõigile Euroopa Majanduspiirkonnas kohaldatavatele ühenduse eeskirjadele.



Järgige kasutusjuhendit



Kaitseklass III. . Ekraani toiteallikaks on madalpingepatarei.



Alalispinge

Seadmeklass H/C:

klass H: toode on mõeldud koduseks kasutamiseks.

Klass C: ekraanil kuvatavad treeninguandmed on madala täpsusega



Kasutaja maksimaalne kaal: toode on mõeldud inimestele kehakaaluga kuni 120 kg.



Tootmiskuupäev (kuu/aasta)



Heakskiidetud ohutusmärgis (GS-märgis) tõendab, et toode vastab Saksamaa tooteohutuse seaduse nõuetele. GS-märgis näitab, et toote sihtotstarbeline kasutamine ja ettenähtav väärkasutus ei ohusta kasutaja ohutust ja tervist.

Tarnekomplekt/tarvikud (Joonis A)

Osade kirjeldus/osade loend

- 1 x takistuskrui ja ekraaniga käte-jalgade trenžöör, kaasas 1 patarei (1,5 V LR03, AAA [1])
- 1 x tugijalg, väike [2]
- 1 x tugijalg, suur [3]
- 2 x pedaal [4] pedaalirihmade [5] ja lihtsa reguleerimissüsteemiga
- 4 x kruvi [7]
- 4 x seib [8]
- 1 x mutrivõti [9]
- 1 x sisekuuskantvõti [10]
- 1 x patareipesa avaja [11]
- 1 x inkasutusjuhend

Tehnilised andmed

Mudel: SP-MB-020

Toote number: 467104

Mõõtmed (kokkupanduna): u 43,5 x 42,6 x 32,3 cm

Kaal: ca 5,0 kg

kasutaja max kaal: 120 kg

Tootmiskuupäev (kuu/aasta): 08/2025

Patarei: 1,5 V AAA (LR03)

Seadmeklass: HC (koduseks kasutamiseks, täpsus C)/ei sobi raviotstarbeliseks treeninguks; kiirusest sõltumatu treeningseade.

Kaitseklass: III

Ohutusjuhised



Vigastusoht!

Oluline: Lugege hoolikalt kasutusjuhendit ja hoidke see kindlasti alles! Toote vale käsitsemise korral võite ennast vigastada.

- Toode ei sobi kasutamiseks terapeutilistel eesmärkidel.
- Harjutuste ajal istuge rahulikult ja sirge seljaga.
- Pange tähele, et vale või liigne treening võib teie tervist kahjustada.
- Asetage toode tasasele ja siledale pinnale, nt plaaditud pind, et tagada iminappade optimaalne haardumine. Vältige õrnu pindu, sest need võivad kahjustuda.
- Enne iga kasutamist kontrollige kõigi osade tihedust ja kulumist. Kui esemel ei ole enam pedaalistakistust, on veoratas kulunud ja ese tuleb välja vahetada.
- Harjutusvälja ümber peab olema vähemalt 0,6 m vaba ala (joonised J ja K).
- Lapsed ei tohi seda ilma järelevalveta puhastada ja hooldada.
- Toode on mõeldud ühele inimesele. Toodet ei tohi kasutada mitu inimest korraga.
- Treenimisel kandke alati sobivat riietust ja jalanõusid, nt treeningjalatseid. Ärge kandke avaraid riideid, mis võivad treeningu ajal vahele või kinni jääda.
- Ärge kasutage toodet, kui sellel on kahjustusi. Laske defektsed osad välja vahetada ja ärge kasutage toodet enne, kui see on parandatud.
- Treeningu ajal ja pärast seda veenduge, et keegi ei saaks end väljaulatuvatel osadel vigastada.
- Ärge eemaldage originaalosi ega tehke seadmele sobimatuid muudatusi.
- Seadet tuleb korrapäraselt kontrollida nähtavate vigastuste osas.



Eluohtlik!

- Ärge jätke kunagi lapsi pakkematerjaliga järelevalveta. Lämbumisoht.
- Toode ei ole mänguasi! Jälgige hoolikalt, et inimesed, eelkõige lapsed, ei seisaks toote peal ega ripuks toote küljes. Toode võib ümber kukkuda.
- Lapsed ei tohi seadmega mängida.

- Toode ei ole mõeldud kandma inimese kogu keharaskust.
- Toodet võivad kasutada lapsed vanuses 14 aastat ja vanemad, samuti piiratud füüsiliste, sensorsete või psüühiliste võimetega isikud või väheste kogemuste ja oskustega isikud, kui nad on järelevalve all või kui neile on õpetatud seadme ohutut kasutamist ja nad mõistavad sellest tulenevaid ohtusid.
- Enne kasutamise alustamist või kui tunnete end halvasti, pidage nõu oma arstiga.



Vigastusoht!

- Ärge seiske eseme peal kogu keharaskusega. Seda võib kasutada ainult kasutusjuhendis kirjeldatud viisil.
- Enne toote kasutamist veenduge, et selle stabiilses püsivuses!
- Enne iga kasutamist kontrollige toodet kahjustuste või kulumise suhtes. Vahetage kahjustatud või kulunud osad viivitamatult välja, vastasel juhul ei ole tagatud toote funktsionaalsus ja ohutus.
- Toodet võib kasutada ainult ettenähtud otstarbel.
- Pärast kasutamist ärge puudutage eseme metalloosi (eriti pedaalihoobasid), sest need kuumenevad kasutamise ajal.



Hoiatused patareid kohta!

Vale kasutamine võib põhjustada plahvatusi või lämbumist, mis on tingitud patareihappe lekkkest.

- Eemaldage patareid patareipesast, kui need on tühjad või kui te ei kasuta seadet pikka aega.
- Ärge kasutage koos erinevat tüüpi, kaubamärke, uusi ja kasutatud patareid ega erineva võimsusega akusid, sest need võivad lekkida ja toodet kahjustada.
- Pöörake sisestamisel tähelepanu polaarsusele (+ ja -).
- Vahetage kõik patareid korraga ja kõrvaldage vanad patareid vastavalt nõuetele.
- **Hoiatus!** Patareid ei tohi muude ainetega uuesti laadida või aktiveerida, lahti võtta, tulle visata ega muul viisil lühistada.

- Hoidke patareisid alati lastele kättesaamatus kohas.
- Ärge kasutage laetavaid akusid!
- Vajadusel puhastage enne sisestamist patarei ja seadme kontaktid.
- Ärge jätke patareisid äärmuslikesse tingimustesse (nt radiatorid või otsene päikesevalgus). Muidu tekib eriti suur väljalekkimisoht.
- Patareid võivad allaneelamisel olla eluohtlikud. Seetõttu hoidke patareisid väikelastele kättesaamatus kohas. Patarei allaneelamise korral tuleb viivitamatult pöörduda arsti poole.
- **Oh!** Käsitsege kahjustatud või lekkivat patareid äärmise ettevaatusega ja kõrvaldage see viivitamatult vastavalt eeskirjadele. Kandke kindaid.
- Kokkupuutel patareihappega peske kahjustatud piirkonda seebi ja veega. Patareihappe silma sattumisel loputage silma veega ja pöörduge viivitamatult arsti poole!
- Ühendusklemmid ei tohi olla lühises.

Paigaldamine

Paigaldage tugijalad (Joonis B)

1. Eemaldage pakkematerjal.
 2. Pöörake toode põhjaga ülespoole.
 3. Kruvige väike tugijalg [2] kuuskantvõtme [10] abil kahe kruvi [7] ja seibidega [8] toote külge.
- Märkus:** Väike tugijalg tuleb paigaldada ettepoole, kus asuvad takistuskruvi [1a] ja ekraan [1b].
4. Kruvige suur tugijalg [3] kahe kruvi ja kahe seibiga toote külge.

Paigaldage pedaalid (Joonis C)

Pedaalide paigaldamisel veenduge, et parem pedaal on paigaldatud paremale pedaalivardale ja vasak pedaal on vasakule pedaalivardale. Juhendina on paremal pedaalil ja pedaalivardal täht **R** ning vasakul pedaalil ja pedaalivardal täht **L**.

Märkus: TPedaalide paigaldamise hõlbustamiseks keerake pedaalivardad üles.

1. Asetage toode tugijalgadele.
2. Sisestage keermestatud ots pedaalivarda keermestatud avasse.
3. Hoidke pedaal ühe käega pedaalivarda keermes ja teise käega pingutage mutrivõtmega pedaalid pedaalivarda külge.

Tähelepanu! Pöörake paremat pedaali päripäeva ja vasakut pedaali vastupäeva.

Pedaalirihmade reguleerimine (Joonis D)

Pedaalirihmad [5] on eelpaigaldatud. Rihmu saab reguleerida erinevate laiuste jaoks.

1. Vabastage pedaalil [5] otsas olev pöördeluk [6], keerates seda vasakule.
2. Reguleerige pedaalirihmad [5] soovitud laiusele, tõmmates neid üles või alla.
3. Kinnitage seadistus, keerates pöördelukku [6] paremale.

Käitamine

Takistuse vähendamine/suurendamine (Joonis E)

Asetage toode enda ette ja keerake takistuskrui (1a) takistuse suurendamiseks paremale või takistuse vähendamiseks vasakule.

Märkus: Takistuse reguleerimiseks on takistuskrivil + ja – märgid. + tähistab takistuse suurendamist ja - vähendamist.

Märkused iminapaga kinnituse kohta (Joonis I)

Valige sile pind, nt tolmu- ja rasvavaba plaaditud pind. Vältige õrnu pindu, sest need võivad kahjustuda.

Enne alla vajutamist niisutage iminappe kergelt. Iminappade vabastamiseks toimige järgmiselt: Vajutage iminapistiku külgi, et see pinnast lahti saada [1f]. Alustage eesmistest iminappidest. Seejärel vabastage tagumised iminapad üksteise järel.

Asendage patarei

TÄHELEPANU! Järgige järgmisi juhiseid, et vältida mehaanilisi ja elektrilisi kahjustusi. Pärast vahetamist lähevad treeninguandmed kaotsi.



Oht!

Tootega on kaasas üks patarei.

Kui patarei enam ei tööta, tuleb see välja vahetada.

1. Tõstke ekraani [1b] ülaosa patareipesa avajaga [11] üles ja eemaldage see ettevaatlikult (Joonis F + joonis G). Patarei asub ekraani tagaküljel.
2. Eemaldage tühi patarei ettevaatlikult patareipesast [1c] ja asendage see uue patareiga (Joonis H).

Märkus: Pöörake tähelepanu patarei pluss-/miinuspoolustele ja patarei õigele sisestamisele. Patarei peab asuma täielikult patareipesas.

Tähelepanu! Kontrollige, kas andur (1d) on korralikult andurihoidikus (1e) paigas (Joonis H). Vajadusel sisestage andur andurihoidikusse.

Sisestage ekraani alumine serv tootesse ja lükake ekraan õrnalt sisse (Joonis F).

Märkus: Veenduge, et nupp osutab sisestamisel allapoole.

Treeningujuhend

- Pidage enne toote kasutamist nõu oma arstiga.
- Kui tunnete end treeningu ajal halvasti, katkestage kohe treening.
- Alustage treeningut aeglaselt ja vajadusel suurendage intensiivsust.
- Soovitame treenida jalgu ja käsi iga päev 30 minutit.
- Kandke toote kasutamisel mugavat riietust. Kuid pidage silmas, et püksisääred või varrukad ei ole liiga laiad, sest need võivad pedaalide vahele kinni jääda.
- Enne iga kasutuskorda tehke kergeid venitusharjutusi ning alustage aeglaste ja kergete

liigutustega. Kiirendage järk-järgult, kuni saavutate soovitud kiiruse.

- Suurendage takistust järk-järgult.
- Lõpetage kasutamine, aeglustades tempot.

Kasutamine

Treenimiseks asetage toode enda ette. Alustage kerge treeninguga, millel on väike takistus. Selleks keerake takistuskruvi lahti. Mida tugevamalt kinni takistuskruvi keerata, seda raskem on pedaale vändata. Enne iga treeningut tehke soojendus, tehke venitus- ja soojendusharjutusi. Pärast iga treeningut tuleb lõdvestada.

Jalgade treening (Joonis J)

1. Asetage toode enda ette tasasele, stabiilsele, siledale pörandale ja istuge sirge seljaga toolile toote ette.

Märkus: Veenduge, et tool on stabiilne ja mugav.

2. Pange jalad pedaalidele. Pedaalirihm peab olema üle jala.
3. Vändake jalgadega ratast.
4. Treenida saab nii edasi kui ka tagasi.

Käte treening (Joonis K)

1. Asetage toode enda ette tasasele, stabiilsele ja siledale pinnale (nt laua kõrgusele) ning istuge sirge seljaga toolile.
2. Asetage peopesad pedaalidele nii, et pedaalirihm on üle käe.
3. Vändake kätega ratast.
4. Treenida saab nii edasi kui ka tagasi.

Ekraanifunktsiooni kuva

Ekraan koosneb kaherealisest erinevate režiimidega kuvast. Kiirus (km/h) kuvatakse ülemisel real ja alloleval real saab nupule vajutades kuvada järgmised funktsioonid:

- **TIME:** Selles režiimis kuvatakse teie praeguse treeningu kestus minutites ja sekundites.
- **ODO:** Selles režiimis kuvatakse kogu läbisõit (km) alates patarei sisestamisest.
- **RPM:** Selles režiimis kuvatakse pedaali pöörded minutis.
- **DIST:** Selles režiimis kuvatakse vahemaa kilomeetrites alates treeningu algusest.
- **CAL:** See režiim näitab teie praeguse treeningu käigus põletatud kaloreid.
- **SCAN:** Selles režiimis kuvatakse erinevad kuvarežiimid vaheldumisi.

Märkus: Kaloritekulu on vaid ligikaudne näitaja.

Märkus: Kui seda ei kasutata, lülitub ekraan umbes nelja minuti pärast automaatselt välja.

Seadke väärtused nulli

Vajutage nuppu umbes neli sekundit, et naasta väärtusele 0.

Tõrgete kõrvaldamine

Viga

Ekraan ei näita pedaali liikumisest hoolimata mõõtmist.

Võimalik põhjus

Andur ei ole korralikult paigaldatud andurihoidikule.

Lahendus

Kontrollige, kas andur on õigesti paigas, kui ekraanil ei kuvata pedaali liikumisest hoolimata midagi (Joonis H).

1. Avage ekraan nagu patarei vahetamisel ja eemaldage see ettevaatlikult.
2. Sisestage andur ettevaatlikult andurihoidikusse, kui see polnud korralikult hoidikus paigas.
3. Asetage ekraan tagasi toote külge, veendudes, et ekraanil olev nupp on allapoole.

Hooldus/puhastamine/hoiustamine

Puhastage toodet niiske lapi ja pehme puhastusvahendiga.

Tähelepanu! Ärge laske niiskusel ekraani sisse tungida.

Hoidke toodet kuivas kohas. Kuluvad osad: kui tootel ei ole enam pedaalimistakistust, on veorihm kulunud. Toode tuleb välja vahetada.

Juhised kõrvaldamiseks

Pakendi kõrvaldamine

Kõrvaldage pakend sorteerituna. Viige papp ja kartong vanapaberisse, kile ümbertöödeldavate materjalide kogumiskohta.

Toote kõrvaldamine

- Toode tuleb kõrvaldada heakskiidetud jäätmekäitlusettevõtte või kohaliku jäätmekäitlusettevõtte kaudu vastavalt teie riigis kehtivatele seadustele ja määrustele. (Kehtib Euroopa Liidus ja teistes Euroopa riikides, kus on taaskasutatavate materjalide eraldi kogumissüsteemid).
- Viige seade ringlussevõtukeskusesse. Kasutatud plast- ja metalloosad saab liigiti eraldada ja seega ringlusse võtta. Küsige selle kohta oma kohalikul jäätmekäitlusettevõttelt või meie teeninduskeskusest.
- Me hävitame teie defektsed, tagastatud seadmed tasuta.



■ Mitte käidelda vanu elektroonikaseadmeid koos olmejäätmetega!

Kui te toodet enam ei kasuta, siis seaduse järgi on iga kasutaja kohustatud andma vanad seadmed olmejäätmetest eraldi jäätmekäitlusesse, näiteks omavalitsuse/linnaosavalitsuse kogumispunkti.

Nii on tagatud elektroonikaseadmete jäätmete nõuetekohane ringlussevõtmine, mis väldib keskkonnakahjustusi. Sellepärast on elektroonikaseadmed märgistatud siin näidatud sümboliga.

Me kõrvaldame teie defektsed seadmed tasuta. Palun küsige meie teeninduskeskusest. Patareid ja akud, mis ei ole seadmega püsivalt ühendatud, tuleb enne kõrvaldamist välja võtta ja eraldi kõrvaldada.

WEEE: Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmed



Patareid ja akusid ei tohi panna olmejäätmete hulka!

Tarbijana olete kohustatud tagastama kõik patareid ja akud, olenemata saasteainete* sisaldusest, oma piirkonna/linnaosa kogumispunkti või jaemüügipunkti nende keskkonnasõbralikuks kõrvaldamiseks. Tagastage patareid ja akud alles siis, kui need on tühjad! Küsige oma kohalikult jäätmekäitlusettevõttelt või meie teeninduskeskusest.

*tähistus: Cd = kaadmium, Hg = elavhõbe, Pb = plii

Vastavusdeklaratsioon

Eli vastavusdeklaratsiooni saab taotleda järgmiselt aadressilt:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/SAKSAMAA
Täieliku vastavusdeklaratsiooni leiate veebilehelt
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Katsetusasutus

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, SAKSAMAA
Identifitseerimisnumber: 0123
Täieliku vastavusdeklaratsiooni leiate veebilehelt
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantii ja teenindus

Väga austatud klient,
Sellele seadmele kehtib alates ostukuupäevast 3-aastane garantii. Sellel tootel ilmnevate puuduste korral on teil müüja suhtes seadusega ettenähtud õigused. Neid seadusega ettenähtud õigusi meie poolt antud garantii ei piira.

Garantii tingimused

Garantii aega arvestatakse alates ostukuupäevast. Palun hoidke kassatšekk alles. Seda läheb vaja ostu tõendamiseks. Kui kolme aasta jooksul alates selle toote ostukuupäevast ilmnevad tootel materjalivõi tootmisvead, siis toode meie poolt kas remonditakse tasuta või tagastatakse ostuhind. Selle garantiiõude eelduseks on, et kolmeaastase tähtaja jooksul esitatakse defektne seade ja ostudokument (kassatšekk) ja kirjeldatakse lühidalt kirjalikult toote puuduseid ning nende ilmumise aega.

Kui defekt kuulub meie garantii alla, saate tagasi remonditud või uue toote. Toote remontimise või väljavahetamisega uut garantiiaega ei arvestata.

Garantiaeg ja seadusega ettenähtud reklamatsioonid

Garantiaega ei pikendata. See kehtib ka asendatud ja remonditud osade kohta. Võimalikest kahjustustest ja puudustest, mis olid olemas juba ostu ajal, tuleb teavitada kohe pärast pakendist väljavõtmist. Pärast garantiaaja möödumist tehtavad remondid on tasuta.

Garantii ulatus

Seade on valmistatud rangeid kvaliteedinõudeid järgides ning on enne väljasaatmist hoolikalt kontrollitud.

Garantii kehtib materjali- või tootmisvigade korral. See garantii ei laiene toote osadele, mis kuluvad tavakasutuse käigus ja mida vaadeldakse seetõttu kui kuluvasi, samuti osadele või kahjustustele kergesti purunevatel osadel, nt. lülitiitel, akudel või klaasist valmistatud osadel. See garantii kaotab kehtivuse, kui toodet on kahjustatud, asjatundmatult kasutatud või valesti hooldatud. Tootte asjatundlikuks kasutamiseks tuleb täpselt järgida kõiki selles kasutusjuhendis toodud juhiseid. Kindlasti tuleb vältida kasutusviise ja toiminguid, mida kasutusjuhendis ei soovitata või mille eest hoiatatakse. Tootte on mõeldud vaid isiklikuks kasutuseks ja mitte äriala-seks kasutuseks. Garantii kaotab kehtivuse, kui toodet on valesti ja asjatundmatult kasutatud, kui selle juures on rakendatud jõudu või selle juures läbiviidud toiminguid ei teostanud meie volitatud teenindusesindus.

Garantiijuhtumi menetlemine

Teie probleemi kiireks käitlemiseks järgige palun järgnevaid juhiseid:

- Palun hoidke kõikige päringute jaoks alles kassatšekk ja toote number (IAN 500574_2510), mis tõendab teie ostu.
- Tootte numbri leiata toote tüübisildilt, tootele tehtud graveeringu näol, kasutusjuhendi tiitelhelalt (all vasakul) või toote tagaküljel või all olevalt kleebiselt.
- Kui tootel ilmnevad talitlusvead või muud puudused, võtke kõigepealt ühendust alltoodud teenindusosakonnaga **telefoni** või **e-posti** teel.
- Defektseks hinnatud toote saate seejärel tasuta saata teile teavitatud teenindusaadressil, lisades ostudokumendi (kassatšeki) ja selgituse, milles puudus seisneb ning millal see ilmnis.

Aadressilt www.lidl-service.com saate alla laadida selle ja mitmeid teisi käsiraamatuid, tootevideoid ja paigaldustarkvara. Selle QR-koodiga liigute otse Lidl'i teeninduse lehele (www.lidl-service.com) ning saate toote numbri (IAN) 500574_2510 sisestamisega avada oma kasutusjuhendi.

Teeninduse aadress:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Saksamaa
E-post: service@speq.de
Teeninduse otseliin: 00800 30 777 999 (tasuta)
Enne esitamist palun helistada
Kl 8.00 – 17.00

KÄSIVARRE- JA SÄÄRE- LIHASTE TRENAŽOÖR

Mudel: SP-MB-020

Brändi: CRIVIT



Vispārīga informācija

Izlasiet un saglabājiet lietošanas instrukciju

Cienījamais klient!

Priecājamies, ka izlēmāt iegādāties kādu no mūsu kvalitatīvajiem ražojumiem, kas ir izgatavoti un sertificēti, stingri ievērojot pašlaik spēkā esošos drošības standartus.

Pirms pirmreizējās lietošanas iepazīstiet izstrādājumu. Šai nolūkā uzmanīgi izlasiet lietošanas instrukciju un drošības norādījumus. Izmantojiet šo izstrādājumu tikai tā, kā šeit aprakstīts, un tikai norādītajās lietojuma jomās. Saglabājiet šo instrukciju. Nododot izstrādājumu tālāk citai personai, dodiet līdzī arī visus dokumentus.

Noteikumiem atbilstoša lietošana

Izstrādājums nav paredzēts komerciālam lietojumam. Izstrādājums dod iespēju trenēt rokas un kājas, tas ir aprīkots ar pretestības skrūvi slodzes kāpināšanai un mobilitātes saglabāšanai. Integrētais displejs parāda treniņa progresu.

Apzīmējumu skaidrojums

Lietošanas instrukcijā, uz izstrādājuma vai iepakojuma ir izmantoti turpmāk minētie simboli un signālvārdi.



Šāds signālsimbols apzīmē apdraudējumu ar vidēju riska pakāpi; ja tas netiek novērsts, var sekot nāve vai smagas traumas.



Atbilstības deklarācija (skatīt nodaļu "Atbilstības deklarācija"): Ar šādu simbolu apzīmētie izstrādājumi atbilst visām pielietojamām Kopienas regulām, kas ir spēkā Eiropas ekonomikas zonā.



Ievērot lietošanas instrukciju



Aizsardzības klase III. Displejs darbojas ar zemu spriegumu, ko saņem no baterijas.



Līdzspriegums

Ierīces klase H/C:

H klase: izstrādājums ir paredzēts lietošanai mājas apstākļos.

C klase: displejā parādītajiem treniņa datiem ir zema precizitāte



Maksimālais lietotāja svars: Izstrādājums ir projektēts cilvēkiem ar maksimālo ķermeņa svaru līdz 120 kg.



Ražošanas datums (mēnesis/gads)



Zīmogs “Pārbaudīts drošums” (GS zīme) apliecina, ka pārbaudītais izstrādājums atbilst Vācijas Produktu drošuma likuma prasībām. GS zīme norāda, ka noteikumiem atbilstošas vai iepriekš paredzamas izmantošanas apstākļos netiek apdraudēta cilvēku drošība un veselība

Piegādes komplekts/piederumi (A att.)

Daļu apraksts/detaļu saraksts

- 1 x roku un kāju trenažieris ar pretestības skrūvi un displeju, ieskaitot 1 bateriju (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x balsta kāja, maza [2]
- 1 x balsta kāja, liela [3]
- 2 x pedāļi [4] ar pedāļu lokiem [5] un vienkāršu regulēšanas sistēmu
- 4 x skrūves [7]
- 4 x paplāksnes [8]
- 1 x uzgriežņu atslēga [9]
- 1 x iekšējā sešstūra atslēga [10]
- 1 x baterijas nodalījuma atvērējs [11]
- 1 x lietošanas instrukcija

Tehniskie dati

Modelis: SP-MB-020

Artikula numurs: 467104

Izmērs (uzstādītā veidā): apm. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (P x A x Dz)

Svars: 5,0 kg

Maks. lietotāja svars: 120 kg

Ražošanas datums (mēnesis/gads): 08/2025

Baterija: 1,5V AAA (LR03)

Ierīces klase: HC (izmantošanai privātās mājāsaimniecībās, precizitāte C)/nav piemērota ārstnieciskiem treniņiem; no ātruma neatkarīgs trenažieris.

Aizsardzības klase: III

Drošības norādījumi



Traumu risks!

Svarīgi: uzmanīgi izlasiet un noteikti saglabājiēt lietošanas instrukciju! Nepareizi apejoties ar izstrādājumu, jūs varat sevi savainot.

- Izstrādājums nav piemērots ārstnieciskiem mērķiem.
- Vingrinājumu laikā sēdiet nesasprindzināti un vertikāli, ar taisnu muguru.
- Ņemiet vērā, ka nepareiza vai pārmērīga trenēšanās var kaitēt veselībai.
- Lai piesūcekņiem nodrošinātu optimālu noturēšanas spēku, novietojiet izstrādājumu uz horizontālas, līdzenas un gludas pamatnes, piemēram, flīzēm. Izvairieties no jutīgām virsmām, jo tās, iespējams, var sabojāt.
- Ikreiz pirms lietošanas pārbaudiet, vai visas detaļas ir stingri pieskrūvētas un nav nodilušas. Ja izstrādājums vairs neizrāda nekādu pretestību pedāļu griešanai, tas nozīmē, ka piedziņas rats ir nodilis un izstrādājums jānomaina.
- Ap mācību laukumu jābūt vismaz 0,6 m brīvam laukumam (J un K attēls).
- Bērni nedrīkst veikt tīrīšanu un apkopi, ja tie netiek uzraudzīti.
- Izstrādājums ir paredzēts vienam cilvēkam. Uz tā nedrīkst trenēties vienlaikus vairāki cilvēki.
- Trenējoties vienmēr valkājiet piemērotu apģērbu un apavus, piem., treniņčības. Nevelciet platu apģērbu, ko treniņa laikā var aizķert vai iespiļēt.
- Nelietojiet izstrādājumu, ja tas ir bojāts. Lieciet nomainīt bojātās detaļas un līdz salabošanai nelietojiet izstrādājumu.
- Treniņa laikā un pēc tam uzmaniet, lai neviens nevarētu gūt traumas uz izvīzītajām detaļām.
- Nenoņemiet oriģinālās detaļas un neveiciet nekādus nepiemērotus pārveidojumus šai ierīcei.
- Pēc regulāriem starplaikiem pārbaudiet ierīci, vai tai nav acīmredzamu defektu.



Bīstami dzīvībai!

- Nekad neatstājiet neuzraudzītus bērnus pie iepakojuma materiāliem. Pastāv nosmakšanas risks.
- Izstrādājums nav rotaļlieta! Nodrošiniet, lai cilvēki, it īpaši bērni, nestāvētu uz izstrādājuma vai nemēģinātu uz tā pacelties uz augšu. Izstrādājums var apgāzties.
- Bērni nedrīkst rotaļāties ar ierīci.
- Izstrādājums nav konstruēts tā, lai izturētu slodzi ar pilnu svaru.
- Izstrādājumu var lietot bērni no 14 gadu vecuma, kā arī personas ar ierobežotām fiziskajām, sensorajām un mentālajām spējām vai pieredzes un zināšanu trūkumu, ja tās tiek uzraudzītas vai ir instruētas par ierīces drošu lietošanu un iespējamajiem riskiem.
- Konsultējieties ar savu ārstu, pirms sākat izmantošanu vai tad, ja rodas slikta pašsajūta.



Traumu risks!

- Nestāviet uz izstrādājuma ar visu sava ķermeņa svaru. To drīkst izmantot tikai tā, kā rakstīts lietošanas instrukcijā.
- Pirms izstrādājuma lietošanas pievērsiet uzmanību pareizai stabilitātei!
- Ikreiz pirms izmantošanas pārbaudiet ierīces bojājumus vai nolietojumu. Nekavējoties nomainiet bojātās vai nodilušās izstrādājuma detaļas, citādi tiks ietekmēta darbība un drošība.
- Izstrādājumu drīkst izmantot tikai paredzētajam mērķim.
- Pēc izmantošanas neaiztieciat izstrādājuma metāla detaļas (it īpaši pedāļu piestiprinājuma sviras), jo treniņa laikā tās uzsilst.



Brīdinājuma norādes par baterijām!

Nepareiza lietošana var izraisīt sprādzienu vai ķīmiskus apdegumus, kuru iemesls ir no baterijām iztecējusi skābe.

- Izņemiet no bateriju nodalījuma baterijas, ja tās ir tukšas vai jūs ilgāku laiku nelietosiet izstrādājumu.

- Nelieciet kopā atšķirīgu tipu, zīmolu baterijas vai jaunas un lietotas baterijas, vai baterijas ar atšķirīgu kapacitāti, jo tās var iztecēt un šādi radīt bojājumus.
- Ievietojot pievērsiet uzmanību polaritātei (+ un -).
- Visas baterijas nomainiet vienlaicīgi, vecās baterijas likvidējiet atbilstoši noteikumiem.
- **Brīdinājums!** Baterijas nedrīkst uzlādēt vai atjaunot bateriju darbību ar citiem līdzekļiem, izjaukt, mest ugunī vai savienot īsslēgumā.
- Vienmēr uzglabājiet baterijas bērniem nepieejamā vietā.
- Nelietojiet atkārtoti uzlādējamās baterijas!
- Ja nepieciešams, pirms ievietošanas noīriet gan baterijas, gan ierīces kontaktus.
- Nepakļaujiet baterijas ekstrēmiem apstākļiem (piem., radiatoru vai tieši saules stari). Tad ir iespējams paaugstināts iztecēšanas risks.
- Ja baterijas tiek norītas, tās ir bīstamas dzīvībai. Tāpēc uzglabājiet baterijas mazuļiem nepieejamā vietā. Ja baterija tiek norīta, nekavējoties vērsieties pēc medicīniskas palīdzības.
- **Bīstami!** Ar bojātām vai iztecējušām baterijām rīkojieties ārkārtīgi piesardzīgi un tūlīt pat likvidējiet tās atbilstoši noteikumiem. Uzvelciet cimdus.
- Ja bateriju skābe nonāk uz ādas, nomazgājiet attiecīgo vietu ar ūdeni un ziepēm. Ja bateriju skābe iekļūst acīs, skalojiet acis ar lielu daudzumu ūdens un nekavējoties vērsieties pie ārsta!
- Pievienojuma spaiļes nedrīkst savienot īsslēgumā.

Montāža

Balsta kāju montāža (B att.)

1. Noņemiet iepakojuma materiālus.
2. Apgrieziet izstrādājumu otrādi, lai apakšpuse būtu augšā.
3. Ar iekšējā sešstūra atslēgu [10] pieskrūvējiet pie izstrādājuma mazo balsta kāju [2], lietojot divas skrūves [7] un paplāksnes [8].

Norāde: mazā balsta kāja jāpiemontē priekšpusē, kur atrodas pretestības skrūve [1a] un displejs [1b].

4. Pieskrūvējiet pie izstrādājuma lielo balsta kāju [3], lietojot divas skrūves un paplāksnes.

Pedāļu montāža (C att.)

Montējot pedāļus, ievērojiet, ka labais pedālis jāpiemontē pie labās puses pedāļa sviras, bet kreisais pedālis jāpiemontē pie kreisās puses pedāļa sviras. Uz labā pedāļa un labās puses pedāļa sviras kā orientieris kalpo burts **R**, bet uz kreisā pedāļa un kreisās puses pedāļa sviras - burts **L**.

Norāde: lai būtu vieglāk piemontēt pedāļus, pagrieziet pedāļa sviru, lai tā atrastos augšā.

1. Nolieciet izstrādājumu uz balsta kājām.
2. Ievietojiet vītnes galu pedāļa sviras vītņotajā caurumā.
3. Ar vienu roku stingri turiet pedāļus pedāļa sviras vītņē, ar otru roku un skrūvgriezi pieskrūvējiet pedāļus pie pedāļa sviras.

Uzmanību! Labo pedāli pieskrūvējiet, griežot uz labo pusi, kreiso pedāli - griežot uz kreiso pusi.

Pedāļu loku noregulēšana (D att.)

Pedāļu loki (5) jau ir piemontēti. Jūs varat iestatīt lokiem vairākus platumus.

1. Pedāļa galā (5) atskrūvējiet pagriežamo noslēgu (6), skrūvējot uz kreiso pusi.
2. Noregulējiet pedāļa lokus (5), pārīdodot uz augšu vai uz leju, lai iegūtu vajadzīgo platumu.
3. Nofiksējiet iestatījumu, skrūvējot pagriežamo noslēgu (6) uz labo pusi.

Lietošana

Pretestības samazināšana/palielināšana (E att.)

Novietojiet izstrādājumu sev priekšā un grieziet pretestības skrūvi (1a) uz labo pusi, lai palielinātu pretestību, vai uz kreiso pusi, lai samazinātu pretestību.

Norāde: uz pretestības skrūves atrodas pretestības regulēšanas zīmes + un -. + zīme nozīmē palielināt pretestību, bet - zīme nozīmē samazināt pretestību.

Norādes par piesūcekņu piestiprināšanu (I att.)

Izvēlieties gludu pamatni, piemēram, flīzes, uz kurām nav putekļu un taukvielu. Izvairieties no jutīgām virsmām, jo tās, iespējams, var sabojāt.

Pirms piespiešanas nedaudz samitriniet piesūcekņus. Lai atvienotu piesūcekņus, rīkojieties šādi: Saspieties piesūcekņa sānus, lai to atdalītu no virsmas [1f]. Sāciet ar priekšējiem piesūcekņiem. Pēc tam atbrīvo aizmugurējos piesūcekņus vienu pēc otra.

Baterijas nomaiņa

UZMANĪBU! Lai izvairītos no mehāniskiem un elektriskiem bojājumiem, ievērojiet turpmākās instrukcijas. Pēc nomaiņas pazudīs treniņu dati.



Bīstami!

Izstrādājumā ir ievietota baterija.

Ja baterija vairs nedarbojas, jūs varat to nomainīt.

1. Ar baterijas nodalījuma atvērēju [11] paceliet uz augšu displeju [1b] un uzmanīgi izņemiet (F att. + G att.). Baterija atrodas displeja aizmugurē.
2. Uzmanīgi izņemiet tukšo bateriju no ietveres [1c] un aizstājiet to ar jaunu bateriju (H att.).

Norāde: pievēršiet uzmanību baterijas plus/mīnus poliem un pareizai ievietošanai.

Baterijai pilnībā jāatrodas ietverē.

Uzmanību! Kontrolējiet, vai sensors [1d] ir pareizi ielikts sensora turētājā [1e] (H att.).

Ja vajag, iespraudiet sensoru turētājā.

Ievietojiet displeja apakšējo malu izstrādājumā un uzmanīgi iespiediet iekšā displeju (F att.).

Norāde: raugieties, lai poga ievietošanas laikā būtu vērsta uz leju.

Treniņu pamācība

- Pirms izstrādājuma izmantošanas sazinieties ar savu ārstu.
- Tiklīdz treniņa laikā sajūtat diskomfortu, pārtrauciet treniņu.
- Sāciet treniņu lēnām un kāpiniet intensitāti, ja vēlaties.
- Mēs iesakām katru dienu trenēt kājas un rokas apmēram 30 minūtes.
- Izmantojot izstrādājumu, valkājiet ērtu apģērbu. Taču uzmaniet, lai bikšu staras vai piedurknes nebūtu pārāk platas un nevarētu ieķerties pedāļos.
- Pirms katras izmantošanas veiciet stiepšanās vingrinājumus un uzsāciet treniņu ar lēnām un vieglām kustībām. Kāpiniet palēnām, līdz ir sasniegts vajadzīgais ātrums.
- Ik pa laikam palieliniet pretestību.
- Pabeidziet treniņu, samazinot tempu.

Lietošanas joms

Pirms treniņa novietojiet ierīci sev priekšā. Uzsāciet vieglu treniņu ar nelielu pretestību. Šai nolūkā pagrieziet vaļīgāk pretestības skrūvi. Jo stingrāk ir ieskrūvēta pretestības skrūve, jo grūtāk ir griezt pedāļus. Pirms katra treniņa iesildieties, izpildot stiepšanās un iesildīšanās vingrinājumus. Ikreiz pēc treniņa jums vajadzētu atslābināties.

Kāju treniņš (J att.)

1. Novietojiet ierīci sev priekšā uz līdzenas, stabilas un gludas grīdas un ar taisnu muguru apsēdieties uz krēsla pretī trenažierim.

Norāde: raugieties, lai krēsls būtu stabils un ērts.

2. Uzlieciet kāju uz pedāļa. Pedāļa lokam jāatrodas virs jūsu pēdas.

3. "Brauciet" un ar kājām grieziet riteni.

4. Jūs varat trenēties, griežot pedāļus uz priekšu vai atpakaļ.

Roku treniņš (K att.)

1. Novietojiet ierīci sev priekšā uz līdzenas, stabilas un gludas virsmas (piem., galda augstumā) un ar taisnu muguru apsēdieties uz krēsla.
2. Uzlieciet plaukstu uz pedāļiem tā, lai pedāļu loki atrastos virs plaukstām.
3. "Brauciet" un ar rokām griežiet riteni.
4. Jūs varat trenēties, griežot pedāļus uz priekšu vai atpakaļ.

Rādījuma funkcija displejā

Displejs sastāv no divu rindiņu rādījuma ar dažādiem režīmiem. Augšējā rindiņā jums tiek rādīts ātrums (km/h), bet apakšējā rindiņā, nospiežot pogu, tiek parādītas šādas funkcijas:

- **TIME:** šajā režīmā jums tiek rādīts pašreizējā treniņa ilgums minūtēs un sekundēs.
- **ODO:** šajā režīmā jums tiek rādīts kopējais attālums (km) kopš baterijas ievietošanas.
- **RPM:** šajā režīmā jums tiek rādīts pedāļu apgriezīenu skaits minūtē.
- **DIST:** šajā režīmā jums tiek rādīts nobrauktais attālums kilometros kopš vingrinājuma sākuma.
- **CAL:** šajā režīmā jums tiek rādītas pašreizējā treniņā patērētās kalorijas.
- **SCAN:** šajā režīmā tiek pārmaiņus rādīti dažādi rādījumu režīmi.

Norāde: kaloriju patēriņš ir tikai aptuvena orientējoša vērtība.

Norāde: ja nenotiek darbība, displejs pēc četrām minūtēm izslēdzas automātiski

Vērtību atiestate uz nulli

Uz četrām sekundēm nospiediet pogu, lai atkal iegūtu 0 vērtību.

Kļūmju novēršana

Kļūme

Lai gan pedāļi tiek griezti, displejs neuzrāda nekādus mērījumus.

Iespējamais iemesls

Sensors nav pareizi ielikts turētājā.

Rīcība

Pārbaudiet, vai sensors ir ielikts pareizi, ja displejs neko nerāda, lai gan pedāļi tiek griezti (H att.).

1. Atveriet displeju tāpat kā tad, kas nomaina bateriju, un piesardzīgi izņemiet laukā.
2. Uzmanīgi iespraudiet sensoru turētājā, ja tas nav pareizi ievietots turētājā.
3. Ielieciet displeju trenažierī un raugieties, lai displeja poga būtu vērsta uz leju.

Apkope/tīrīšana/uzglabāšana

Tīriet izstrādājumu ar mitru drānu un neitrālu tīrīšanas līdzekli.

Uzmanību! Neļaujiet mitrumam iespieties displejā.

Uzglabājiet izstrādājumu sausā vietā. Dilstošās detaļas: Ja trenažieris vairs neuzrāda nekādu pretestību, tas nozīmē, ka ir nodilusi piedziņas siksna. Izstrādājums ir jānomaina.

Norādes par likvidāciju

Iepakojuma utilizācija

Iepakojumu utilizējiet, sašķirotu pa materiālu veidiem. Kartonu nododiet makulatūrā, plēves nogādājiet uz pārstrādājamo materiālu savākšanas punktu.

Izstrādājuma utilizācija

- Izstrādājums jāutilizē sertificētā utilizācijas uzņēmumā vai komunālajā atkritumu apsaimniekošanas uzņēmumā atbilstoši jūsu valstī spēkā esošajiem likumiem un noteikumiem. (Pielietojams Eiropas Savienībā un citās Eiropas valstīs, kur pastāv sistēmas ar šķirotu pārstrādājamo materiālu savākšanu).
- Ierīci nogādājiet pārstrādes centrā. Izmantotās plastmasas un metāla detaļas var nošķirt pēc to veida un tādējādi tās var pārstrādāt. Jautājiet par to vietējam atkritumu izvešanas uzņēmumam vai mūsu servisa centram.
- Mēs bez maksas atbrīvosimies no jūsu atgrieztajām bojātajām ierīcēm.



Nolietotās ierīces nedrīkst izmest mājsaimniecības atkritumos!

Ja izstrādājumu vairs nevar izmantot, katra patērētāja likumā noteiktais pienākums ir nolietotās ierīces atsevišķi no mājsaimniecības atkritumiem nogādāt, piemēram, sava pagasta/pilsētas rajona savākšanas punktā. Tādā veidā tiek nodrošināts, ka nolietotās ierīces tiek pareizi pārstrādātas un samazināta negatīvā ietekme uz vidi. Tāpēc elektroierīces ir apzīmētas ar šeit attēloto simbolu. Mēs bez maksas utilizēsīm jūsu bojātās ierīces. Lūdzu, jautājiet mūsu servisa centram. Baterijas un akumulatori, kas nav stacionāri iebūvēti ierīcē, pirms utilizācijas jāizņem un jānodod atsevišķi.

WEEE: Elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumi



Baterijas un akumulatorus nedrīkst izmest mājsaimniecības atkritumos!

Jums kā patērētājam ir likumā noteikts pienākums visas baterijas un akumulatorus neatkarīgi no tā, vai tie satur vai nesatur kaitīgas vielas*, nodot sava pagasta/pilsētas rajona savākšanas punktā vai tirdzniecības vietās, lai tos varētu nogādāt uz videi nekaitīgu likvidāciju. Baterijas un akumulatori jānodod tikai izlādētā stāvoklī!

Jautājiet vietējam atkritumu izvešanas uzņēmumam vai mūsu servisa centram.

*apzīmētas ar: Cd = kadmījs, Hg = dzīvsudrabs, Pb = svins

Atbilstības deklarācija

ES atbilstības deklarāciju var pieprasīt šādā adresē:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinberg/GERMANY

Pilnu atbilstības deklarācijas tekstu meklējiet vietnē

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Pārbaudes institūts

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY
 Identifikācijas numurs: 0123
 Pilnu atbilstības deklarācijas tekstu meklējiet vietnē
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantija un servisa pieteikuma procedūra

Ļoti cienītā kliente, augsti godātais klient,
 Šai ierīcei jūs saņemat 3 gadu garantiju, sākot ar pirkuma datumu. Šajā ierīcē konstatējot defektus, jums ir likumīgas tiesības vērsties ar prasību pie ierīces pārdevēja. Šīs likumīgās tiesības mūsu turpmāk aprakstītā garantija nekādā veidā neierobežo.

Garantijas nosacījumi

Garantija sākas spēkā, sākot ar pirkuma datumu. Lūdzu, saglabājiet pirkuma čeku. Tas būs nepieciešams kā pirkumu apliecināošs dokuments. Ja trīs gadu laikā kopš šīs ierīces pirkuma datuma ierīcē tiks konstatēts materiāla vai ražošanas defekts, produktam – pēc mūsu izvēles – tiks veikts bezmaksas remonts, produkts tiks aizstāts ar jaunu produktu vai jums tiks atgriezta pirkuma summa. Lai saņemtu šo garantijas pakalpojumu, ierīce, kurai trīs gadu laikā tiek konstatēts defekts, kopā ar pirkuma čeku ir jāiesniedz mūsu uzņēmumā, pievienojot īsu konstatētā defekta aprakstu un kad tas ir konstatēts.

Ja uz šo defektu attieksies mūsu garantija, jūs saņemsiet atpakaļ salabotu vai arī jaunu produktu. Pēc produkta saremontēšanas vai nomaiņas datuma garantijas darbības periods nesākas no jauna.

Garantijas laiks un likumā noteikto reklamāciju iesniegšana saistībā ar produkta kvalitāti

Sniedzot garantijas pakalpojumu, garantijas darbības laiks nepagarinās. Tas attiecas arī uz nomainītām un salabotām detaļām. Ja bojājumi vai defekti ierīcē jau ir bijuši pirkuma brīdī, par tiem jāziņo uzreiz pēc produkta izpakošanas. Garantijas darbības laikam beidzoties, visi remonta darbi tiks veikti par maksu.

Garantijas pakalpojuma apjoms

Ierīce ir izgatavota atbilstoši vissīnglākajām kvalitātes prasībām un pirms piegādes klientam rūpīgi pārbaudīta.

Garantijas pakalpojums attiecas uz materiāla vai ražošanas defektiem. Šī garantija neattiecas uz produkta sastāvdaļām, kas ir pakļautas dabiskam nolietojumam un tāpēc var tikt uzskatītas par dilstošām detaļām, vai uz trauslu un plīstošu detaļu, piemēram, slēdžu, akumulatoru vai no stikla izgatavotu detaļu bojājumiem.

Garantija beidzas brīdī, kad produktam tiek nodarīti bojājumi, tas tiek lietots vai tam tiek veikta apkope neatbilstoši paredzētajiem noteikumiem. Lai garantētu pareizu produkta lietošanu, ir jāievēro visi lietošanas pamācībā ietvertie norādījumi. Obligāti jāizvairās no

tādiem lietošanas mērķiem un darbībām, no kurām lietošanas pamācībā produkta lietotājam tiek ieteikts atturēties vai par kuru veikšanu viņš pamācībā tiek brīdināts.

Produkts ir paredzēts tikai privātai lietošanai, un tas nav paredzēts komerciālai lietošanai. Rīkojoties ar ierīci pretēji aprakstītajiem izmantošanas mērķiem vai lietojot to neatbilstoši noteikumiem, iedarbojoties uz ierīci ar spēku un atverot tās korpusu (izņemot, ja to ir darījuši mūsu pilnvarotās servisa filiāles darbinieki), garantija zaudē savu spēku.

Procedūra garantijas iestāšanās gadījumā

Lai nodrošinātu ātru jūsu pieprasījuma apstrādi, lūdzu, sekojiet šīm norādēm:

- Saistībā ar visu veidu pieprasījumiem, lūdzu, sagatavojiet preces numuru (piemēram, IAN 500574_2510) un pirkuma čeku kā pirkumu apliecināšu dokumentu.
- Preces numurs ir norādīts produkta tehnisko datu plāksnītē, gravējumā uz produkta, lietošanas pamācības titullapā (apakšā kreisajā pusē) vai uzlīmē, kas pielīmēta produkta aizmugurē vai apakšpusē.
- Konstatējot ar ierīces funkciju darbību saistītus defektus vai cita veida defektus, vispirms sazinieties ar paziņoto servisa centru, zvanot pa tālruni vai rakstot e-pastu.
- Pēc tam produktu, kas ir fiksēts kā bojāts, klāt pievienojot pirkumu apliecināšu dokumentu (pirkuma čeku) un aprakstot konstatēto defektu, kā arī norādot tā konstatēšanas laiku, jūs varat bez maksas nosūtīt uz mūsu paziņoto servisa adresi.

Vietnē www.lidl-service.com jūs varat lejupielādēt šo un vēl daudzas citas rokasgrāmatas, videomateriālus par produktiem un instalācijas programmatūras. Ar šo QR kodu jūs uzreiz varat atvērt veikala Lidl servisa lapu (www.lidl-service.com) un, ievadot preces numuru (IAN) 500574_2510, atvērt savu lietošanas pamācību.



Servisa adrese:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
E-pasts: service@speq.de

Servisa tālrunis: 00800 30 777 999
(bezmaksas)

Piezvaniet pirms nosūtīšanas
plkst. 8:00 – 17:00

TRENAŽIERIS ROKĀM UN KĀJĀM

Modelis: SP-MB-020

Zīmols: CRIVIT