



## ARM AND LEG TRAINER SP-MB-020

**GB CY**

**ARM AND LEG TRAINER**  
Owner's manual

**CZ**

**POSILOVAČ RUKOU  
A NOHOU**  
Navod k použití

**RS**

**TRENAŽER ZA RUKU I NOGE**  
Uputstvo za upotrebu

**GR CY**

**ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ  
ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ**  
Οδηγίες χρήσης

**HU**

**KAR- ÉS LÁBEDZŐGÉP**  
Kezelési utmutató

**SK**

**PRÍSTROJ NA TRÉNOVANIE  
RÚK A NÔH**  
Navod aa použítie

**RO**

**APARAT ANTRENAMENT  
PENTRU BRAȚE ȘI PICIOARE**  
Modul de utilizare

**MK**

**ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ  
ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ**  
Упатства за употреба

**SI**

**NAPRAVA ZA TRENIRANJE ROK  
IN NOG**  
Navodila za uporabo

**HR**

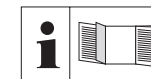
**SPRAVA ZA TRENIRANJE**  
Upute za uporabu

**BG**

**ТРЕНИРОВЪЧЕН  
УРЕД ЗА РЪЦЕ И  
КРАКА**  
Упътване за употреба

**AL**

**ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΓΙΑ  
ΧΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΔΙΑ**  
Udhëzimet e përdorimit



**GB CY** Before reading, unfold the page containing the illustrations and familiarise yourself with all functions of the device.

**HU** Olvasás előtt kattintson az ábrát tartalmazó oldalra és végezetül ismerje meg a készülék mindegyik funkcióját.

**SI** Pred branjem odprite stran s slikami in se nato seznanite z vsemi funkcijami naprave.

**CZ** Před čtením si otevřete stranu s obrázky a potom se seznamte se všemi funkcemi přístroje.

**SK** Pred čítaním si odklopte stranu s obrázkami a potom sa oboznámte so všetkými funkciami prístroja.

**HR** Prije nego što pročitate tekst, otvorite stranicu sa slikama i upoznajte se na osnovu toga sa svim funkcijama uređaja.

**RS** Pre čitanja rasklopite stranu sa slikama te se upoznajte sa svim funkcijama uređaja.

**MK** Пред да читате, одвиткајте ја страницата со илустрациите, а потоа запознајте се со сите функции на уредот.

**AL** Para leximit, hapni faqen me ilustrimet dhe më pas njihuni me të gjitha funksionet e pajisjes.

**RO** Înainte de a citi instrucțiunile, priviți imaginile și familiarizați-vă cu toate funcțiile aparatului.

**BG** Преди да прочетете отворете страницата с фигурите и след това се запознайте с всички функции на уреда.

**GR CY** Πριν ξεκινήσετε την ανάγνωση, ανοίξτε τη σελίδα με τις εικόνες και εξοικειωθείτε με όλες τις λειτουργίες της συσκευής.

GB/CY	Owner's Manual	18 - 29
HU	Kezelési utmutató	30 - 43
SI	Navodila za uporabo	44 - 55
CZ	Navod k použití	56 - 67
SK	Navod aa použítie	68 - 79
HR	Upute za uporabu	80 - 91
RS	Uputstvo za upotrebu	92 - 105
MK	Упатства за употреба	106 - 119
AL	Udhëzimet e përdorimit	120 - 131
RO	Modul de utilizare	132 - 143
BG	Упътване за употреба	144 - 157
GR/CY	Οδηγίες χρήσης	158 - 171

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

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

Last update · Az információk  
aktualitása · Stanje informacij ·  
Stav informací · Stav informácií ·  
Status informacija · Starea  
informațiilor · Състояние на  
информацията · Τελευταίες  
πληροφορίες · Статус на  
информации · Përditësimi i  
informacionit  
03/2026

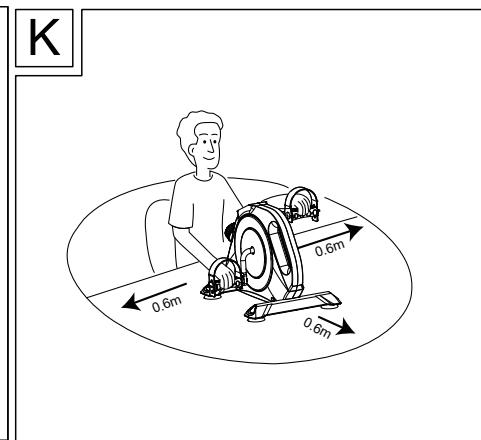
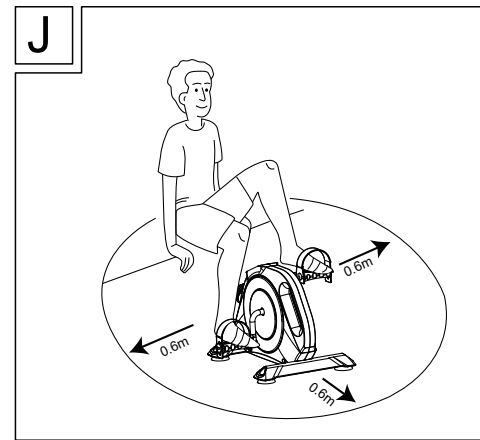
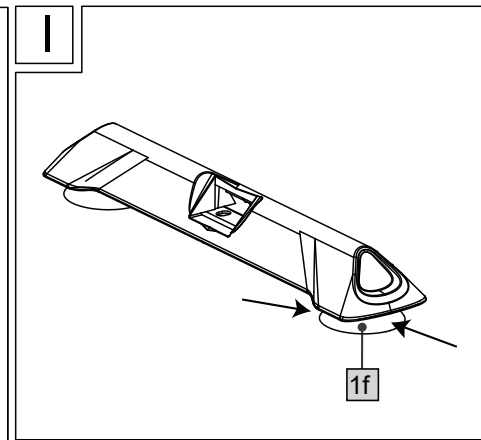
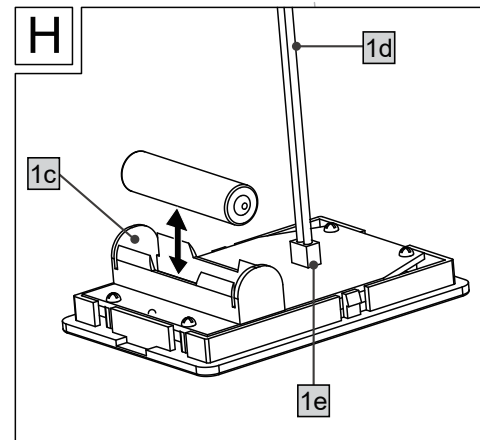
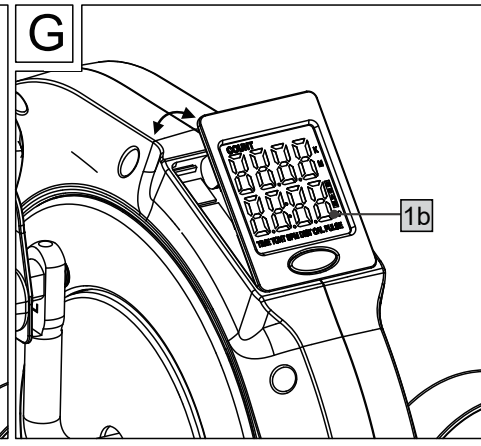
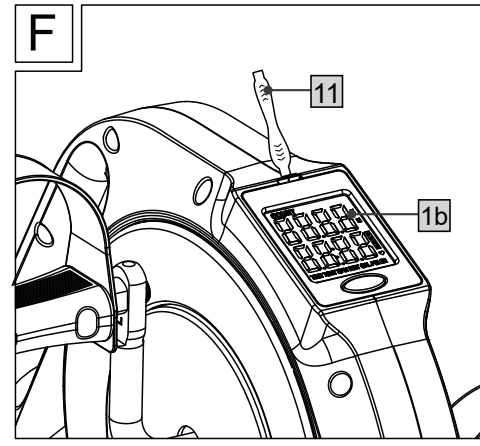
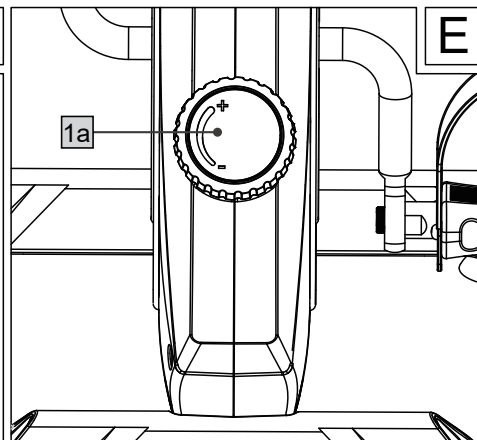
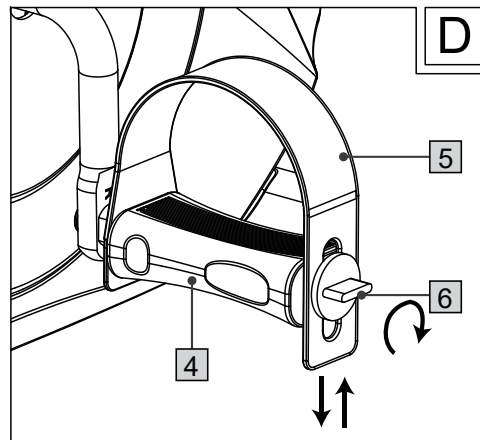
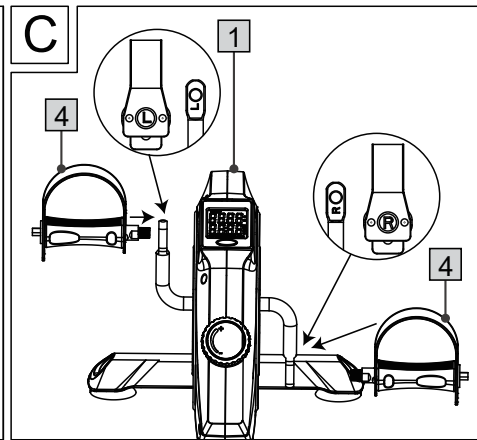
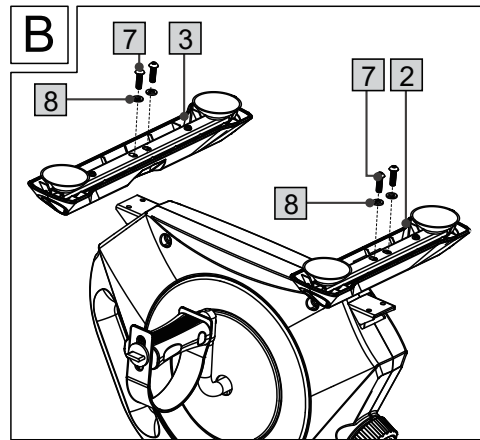
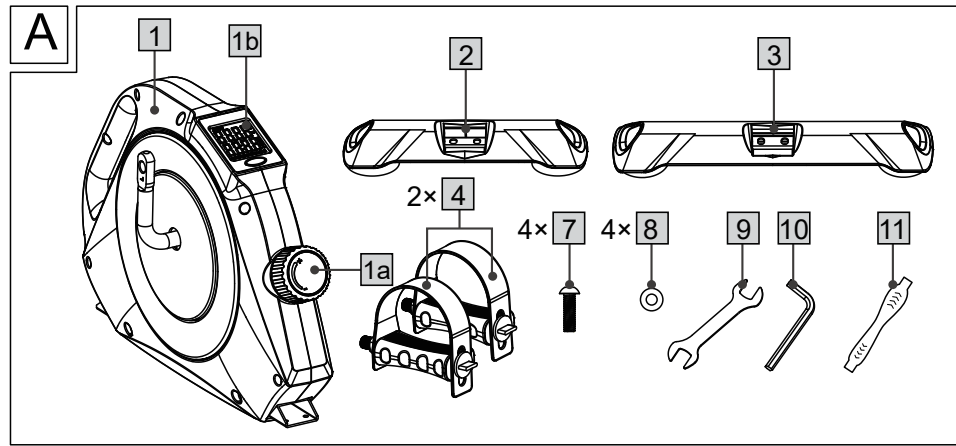


IAN 500574\_2510



IAN 500574\_2510





## Table of contents

<b>Intended use</b>	<b>18</b>
<b>Explanation of symbols</b>	<b>18</b>
<b>Scope of delivery / accessories</b>	<b>19</b>
<b>Parts description / parts list</b>	<b>19</b>
<b>Technical information</b>	<b>19</b>
<b>Safety instructions</b>	<b>20</b>
<b>Assembly</b>	<b>22</b>
Assembling the feet and pedals	22
Adjusting the pedal straps	23
<b>Operation</b>	<b>23</b>
Reducing/increasing resistance	23
Notes on suction cup attachment	23
Replacing the battery	23
<b>Training tips</b>	<b>24</b>
Application	24
Leg training	24
Arm training	24
Display indication function	25
Reset values to zero	25
<b>Troubleshooting</b>	<b>25</b>
<b>Maintenance / Cleaning / Storage</b>	<b>25</b>
<b>Notes on disposal</b>	<b>26</b>
<b>Declaration of conformity</b>	<b>27</b>
<b>Notes on warranty and service handling</b>	<b>27</b>

## Tartalomjegyzék

<b>Rendeltetésszerű használat</b>	<b>30</b>
<b>Szimbólumok magyarázata</b>	<b>30</b>
<b>A csomagolás tartalma/tartozékok</b>	<b>31</b>
<b>Alkatrészek leírása/alkatrészlista</b>	<b>31</b>
<b>Műszaki adatok</b>	<b>31</b>
<b>Biztonsági tudnivalók</b>	<b>32</b>
<b>Összeszerelés</b>	<b>35</b>
A támasztólábak és pedálok felszerelése	35
A pedálhurok beállítása	35
<b>Kezelés</b>	<b>35</b>
Az ellenállás csökkentése/növelése	35
Tudnivalók a tapadókorongos rögzítésről	35
Az akkumulátor cseréje	36
<b>Edzési útmutató</b>	<b>36</b>
Használat	36
Láberősítés	37
Kézerősítés	37
A kijelzőfunkciókról	37
Az értékek nullára állítása	37
<b>Hibaelhárítás</b>	<b>38</b>
<b>Karbantartás/tisztítás/tárolás</b>	<b>38</b>
<b>Felhívások a csomagolás és a termék ártalmatlanítására vonatkozóan</b>	<b>38</b>
<b>Megfelelőségi nyilatkozat</b>	<b>39</b>
<b>Jótállás és a szerviz lebonyolítása</b>	<b>40</b>

## Kazalo vsebine

<b>Predvidena uporaba</b>	<b>44</b>
<b>Razlaga simbolov</b>	<b>44</b>
<b>Obseg dobave / dodatki</b>	<b>45</b>
<b>Opis delov / seznam delov</b>	<b>45</b>
<b>Tehnični podatki</b>	<b>45</b>
<b>Varnostna navodila</b>	<b>46</b>
<b>Montaža</b>	<b>49</b>
Montaža stojala in pedala	49
Nastavitev pasov pedal	49
<b>Operacija</b>	<b>49</b>
Zmanjšanje/povečanje upora	49
Napotki za pritrditev priseska	50
Zamenjava baterije	50
<b>Navodila za vadbo</b>	<b>50</b>
Uporaba	51
Vadba za noge	51
Vadba za roke	51
Funkcijski prikazovalnik	51
Nastavitev vrednosti na nič	51
<b>Odpravljanje napak</b>	<b>52</b>
<b>Vzdrževanje / čiščenje / skladiščenje</b>	<b>52</b>
<b>Informacije o odstranjevanju embalaže in izdelka</b>	<b>52</b>
<b>Izjava o skladnosti</b>	<b>53</b>
<b>Garancija in servisna obdelava</b>	<b>53</b>

## Obsah

<b>Použití v souladu s určením</b>	<b>56</b>
<b>Vysvětlení značek</b>	<b>56</b>
<b>Rozsah dodávky / příslušenství</b>	<b>57</b>
<b>Popis dílů / seznam dílů</b>	<b>57</b>
<b>Technické údaje</b>	<b>57</b>
<b>Bezpečnostní pokyny</b>	<b>58</b>
<b>Montáž</b>	<b>60</b>
Namontujte stojan a pedály	60
Nastavení popruhů pedálů	60
<b>Działanie</b>	<b>60</b>
Snížení/zvýšení odporu	60
Poznámky k připevnění přísavky	61
Výměna baterie	61
<b>Návod k posilování</b>	<b>61</b>
Použití	62
Cvičení nohou	62
Cvičení rukou	62
Zobrazení funkce displeje	62
Nastavení hodnot na nulu	62
<b>Řešení problémů</b>	<b>63</b>
<b>Údržba / čištění / skladování</b>	<b>63</b>
<b>Informace o likvidaci obalu a produktu</b>	<b>63</b>
<b>Prohlášení o shodě</b>	<b>64</b>
<b>Záruční a servisní zpracování</b>	<b>65</b>

## Obsah

<b>Používanie v súlade s účelom</b>	<b>68</b>
<b>Vysvetlenie symbolov</b>	<b>68</b>
<b>Rozsah dodávky/príslušenstvo</b>	<b>69</b>
<b>Opis dielov/zoznam dielov</b>	<b>69</b>
<b>Technické údaje</b>	<b>69</b>
<b>Bezpečnostné údaje</b>	<b>70</b>
<b>Montáž</b>	<b>73</b>
Montáž stojanov a pedálov	73
Nastavenie pedálových popruhov	73
<b>Operácia</b>	<b>73</b>
Zníženie/zvýšenie odporu	73
Pokyny na upevnenie prísavky	74
Výmena batérie	74
<b>Návod na tréning</b>	<b>74</b>
Použitie	75
Tréning nôh	75
Tréning rúk	75
Funkcia zobrazovania pomocou displeja	75
Nastavenie hodnôt na nulu	75
<b>Odstránenie chýb</b>	<b>76</b>
<b>Údržba/čistenie/skladovanie</b>	<b>76</b>
<b>Pokyny na likvidáciu balenia a výrobku</b>	<b>76</b>
<b>Vyhlásenie o zhode</b>	<b>77</b>
<b>Záruka a servis</b>	<b>78</b>

## Sadržaj

<b>Namjenska upotreba</b>	<b>80</b>
<b>Objašnjenje crteža</b>	<b>80</b>
<b>Opseg isporuke / pribor</b>	<b>81</b>
<b>Opis dijelova / popis dijelova</b>	<b>81</b>
<b>Tehnički podaci</b>	<b>81</b>
<b>Sigurnosne napomene</b>	<b>82</b>
<b>Postavljanje</b>	<b>85</b>
Postavljanje nogara i pedala	85
Postavljanje traka pedala	85
<b>Rukovanje</b>	<b>85</b>
Smanjivanje/povećavanje otpora	85
Napomene o pričvršćenju vakuumske prijanjalke	86
Zamjena baterije	86
<b>Napomene o treningu</b>	<b>86</b>
Primjena	87
Trening nogu	87
Trening ruku	87
Funkcije prikaza zaslona	87
Postavljanje vrijednosti na nulu	87
<b>Uklanjanje pogrešaka</b>	<b>88</b>
<b>Održavanje / čišćenje / skladištenje</b>	<b>88</b>
<b>Napomene o zbrinjavanju ambalaže i proizvoda</b>	<b>88</b>
<b>Izjava o sukladnosti</b>	<b>89</b>
<b>Jamstvo i tijek servisa</b>	<b>89</b>

## Sadržaj

<b>Namena</b>	<b>92</b>
<b>Objašnjenje simbola</b>	<b>92</b>
<b>Opseg isporuke / dodatna oprema</b>	<b>93</b>
<b>Opis delova / lista delova</b>	<b>93</b>
<b>Tehnički podaci</b>	<b>93</b>
<b>Bezbednosna uputstva</b>	<b>94</b>
<b>Montaža</b>	<b>97</b>
Montiranje postolja i pedala	97
Podešavanje omči za pedale	97
<b>Rukovanje</b>	<b>97</b>
Smanjenje/povećavanje otpora	97
Uputstva za pričvršćivanje vakuumskog učvršćivača	98
Zamena baterije	98
<b>Uputstvo za vežbanje</b>	<b>98</b>
Primena	99
Vežbe za noge	99
Vežbe za ruke	99
Ekran sa funkcijom prikaza	99
Postavljanje vrednosti na nulu	99
<b>Rešavanje problema</b>	<b>100</b>
<b>Održavanje / čišćenje / skladištenje</b>	<b>100</b>
<b>Uputstva za odlaganje ambalaže i proizvoda</b>	<b>100</b>
<b>Izjava o usaglašenosti</b>	<b>101</b>
<b>Garancija i servisiranje</b>	<b>102</b>

## Содржина

<b>Наменета употреба</b>	<b>106</b>
<b>Објаснување на симболите</b>	<b>106</b>
<b>Опсег на испорака/Додатоци</b>	<b>107</b>
<b>Опис на делови/Список на делови</b>	<b>107</b>
<b>Технички податоци</b>	<b>107</b>
<b>Безбедносни упатства</b>	<b>108</b>
<b>Монтажа</b>	<b>111</b>
Монтирање на ногарките и Монтирање на педалите	111
Прилагодување на ремените на педалите	111
<b>Ракување</b>	<b>112</b>
Намалување/зголемување на отпорот	112
Упатства за прицврстување на вакуумската чаша	112
Замена на батерија	112
<b>Упатства за вежбање</b>	<b>113</b>
Примена	113
Вежбање на нозе	113
Вежбање на рацете	113
Функција за прикажување	113
Поставување на вредностите на нула	114
<b>Отстранување проблеми</b>	<b>114</b>
<b>Одржување/Чистење/Складирање</b>	<b>114</b>
<b>Hinweise zur Entsorgung von Verpackung und Produkt</b>	<b>115</b>
<b>Декларација за сообразност</b>	<b>116</b>
<b>Garantie und Serviceabwicklung</b>	<b>116</b>

## Tabela e permbajtjes

<b>Bestimmungsgemäße Verwendung</b>	<b>120</b>
<b>Legjenda</b>	<b>120</b>
<b>Materiali i dorëzuar/aksesorët</b>	<b>121</b>
<b>Përshkrimi i pjesëve/lista e pjesëve</b>	<b>121</b>
<b>Të dhëna teknike</b>	<b>121</b>
<b>Udhëzimet e sigurisë</b>	<b>122</b>
<b>Montimi</b>	<b>125</b>
Montoni bazamentet dhe Montimi i pedaleve	125
Rregulloni rripat e pedalit	125
<b>Përdorimi</b>	<b>125</b>
Ulja/rritja e rezistencës	125
Udhëzime për lidhjen e kupës thithëse	125
Zëvendësimi i baterisë	125
<b>Udhëzime trajnimi</b>	<b>126</b>
Ushtrimi	126
Stërvitja e këmbëve	127
Stërvitja e kraheve	127
Funksioni i ekranit	127
Rivendosni vlerat në zero	127
<b>Korrigjimi i gabimeve</b>	<b>127</b>
<b>Mirëmbajtja/pastrimi/ruajtja</b>	<b>128</b>
<b>Hinweise zur Entsorgung von Verpackung und Produkt</b>	<b>128</b>
<b>Deklarata e konformitetit</b>	<b>129</b>
<b>Garantie und Serviceabwicklung</b>	<b>129</b>

## Cuprins

<b>Utilizarea conform destinației</b>	<b>132</b>
<b>Explicarea simbolurilor</b>	<b>132</b>
<b>Livrare / accesorii</b>	<b>133</b>
<b>Descrierea componentelor / lista de componente</b>	<b>133</b>
<b>Specificații tehnice</b>	<b>133</b>
<b>Indicații privind siguranța</b>	<b>134</b>
<b>Montaj</b>	<b>137</b>
Montajul suporturilor și al pedalelor	137
Reglarea curelelor pentru pedale	137
<b>Utilizare</b>	<b>137</b>
Reducerea/creșterea rezistenței	137
Mențiuni privind fixarea ventuzei	138
Înlocuirea bateriei	138
<b>Instrucțiuni de antrenament</b>	<b>138</b>
Utilizare	139
Antrenamentul picioarelor	139
Antrenamentul brațelor	139
Funcția de afișare pe ecran	139
Setarea valorilor la zero	139
<b>Remedierea erorilor</b>	<b>140</b>
<b>Întreținere / curățare / depozitare</b>	<b>140</b>
<b>Mențiuni privind eliminarea ambalajelor și a produsului</b>	<b>140</b>
<b>Declarație de conformitate</b>	<b>141</b>
<b>Garanție și service</b>	<b>142</b>

## Съдържание

<b>Употреба по предназначение</b>	<b>144</b>
<b>Обяснение на символите</b>	<b>144</b>
<b>Обхват на доставката / принадлежности</b>	<b>145</b>
<b>Описание на частите / Списък на частите</b>	<b>145</b>
<b>Технически данни</b>	<b>145</b>
<b>Указания за безопасност</b>	<b>146</b>
<b>Монтаж</b>	<b>149</b>
Монтиране на опорните крака и педалите	149
Регулиране на ринговете на педалите	149
<b>Работа</b>	<b>150</b>
Намаляване / увеличаване на съпротивлението	150
Указание за закрепването с вендузи	150
Смяна на батерията	150
<b>Инструкции за трениране</b>	<b>151</b>
Употреба	151
Тренировка на краката	151
Тренировка на ръцете	151
Дисплей на показанията	151
Нулиране на стойностите	151
<b>Отстраняване на грешката</b>	<b>152</b>
<b>Поддръжка / Почистване / Съхранение</b>	<b>152</b>
<b>Указания за изхвърляне на опаковката и продукта</b>	<b>153</b>
<b>Декларация за съответствие</b>	<b>154</b>
<b>Гаранция и сервизно обслужване</b>	<b>154</b>

## Κατάλογος περιεχομένων

<b>Προβλεπόμενη χρήση</b>	<b>158</b>
<b>Επεξήγηση των συμβόλων</b>	<b>158</b>
<b>Πακέτο παράδοσης / αξεσουάρ</b>	<b>159</b>
<b>Περιγραφή εξαρτημάτων / Κατάλογος εξαρτημάτων</b>	<b>159</b>
<b>Τεχνικά δεδομένα</b>	<b>159</b>
<b>Οδηγίες ασφαλείας</b>	<b>160</b>
<b>Τοποθέτηση</b>	<b>163</b>
Τοποθέτηση ποδιών και πεντάλ	163
Ρύθμιση ιμάντων πεντάλ	163
<b>Χειρισμός</b>	<b>164</b>
Μείωση/αύξηση αντίστασης	164
Οδηγίες για τη στερέωση της βεντούζας	164
Αντικατάσταση μπαταρίας	164
<b>Οδηγίες προπόνησης</b>	<b>165</b>
Εφαρμογή	165
Εκγύμναση ποδιού	165
Εκγύμναση χεριού	165
Λειτουργία ενδείξεων οθόνης	165
Μηδενισμός των τιμών	165
<b>Επίλυση προβλημάτων</b>	<b>166</b>
<b>Συντήρηση / Καθαρισμός / Αποθήκευση</b>	<b>167</b>
<b>Σημειώσεις σχετικά με την αποκομιδή της συσκευασίας και του προϊόντος</b>	<b>167</b>
<b>Δήλωση περί συμμόρφωσης</b>	<b>168</b>
<b>Εγγύηση και διαχείριση υπηρεσιών</b>	<b>168</b>



## 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):  
Productsmarked 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: 500574

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: Pull up the hooks [1f] on the front suction cups.

Lift the product slightly. Loosen the rear suction cups one after the other by pulling on the hooks [1f].

### 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.

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! Ask your local waste disposal company or our service center about this.

\*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](http://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](http://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](http://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](http://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 Steinenberg/Germany  
Email: [service@speq.de](mailto: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

## Általános tudnivalók

### A kezelési útmutató elolvasása és megőrzése

#### Kedves Vásárlónk!

Nagy örömünkre szolgál, hogy minőségi termékünk mellett döntött, mely szigorúan az aktuálisan érvényben lévő biztonsági szabályoknak megfelelően gyártott és tanúsított.

A használat megkezdése előtt ismerje meg a terméket. Ehhez figyelmesen el kell olvasni a kezelési útmutatót és a biztonsági tudnivalókat. A terméket csak a leírtak szerint használja és csak a megadott használati célokra. Őrizze meg jól jelen használati útmutatót. A termék továbbadásakor adja tovább az összes hozzá tartozó dokumentumot is.

#### Rendeltetészerű használat

A termék nem alkalmas iparüzési jellegű használatra. A termék lehetővé teszi a kar és a lábak edzését. Rendelkezik egy ellenállást szabályozó csavarral az intenzitás növeléséhez és a mobilitás fenntartásához. Egy integrált kijelző mutatja, hogy hogyan halad az edzéssel.

#### Szimbólumok magyarázata

A használati útmutató a terméken vagy annak csomagolásán használt szimbólumokat és jelzőszavakat mutatja.



Ez a szimbólum közepes fokú veszélyre hívja fel a figyelmet. Ha ezt nem kerüljük el, annak következménye halál vagy súlyos sérülés lehet.



Megfelelési nyilatkozat (lásd a „Megfelelési nyilatkozat” c. fejezetet): Az ezen szimbólummal jelölt termékek megfelelnek az Európai Gazdasági Közösség összes közösségi előírásának.

A használat útmutatóban leírtak betartása kötelező



Védettségi osztály: III. A kijelző tápellátása alacsony feszültségű akkumulátorral történik.

== Egyenfeszültség

H/C készülékosztály:

H osztály: A termék otthoni használatra készült.

C osztály: A kijelzőn megjelenő edzési adatok pontossága csekélyebb szintű.



A felhasználó maximális súlya:  
A termék maximum 120 kg súlyú személyek számára készült.



Gyártási dátum (hónap/év)



A „bevizsgált biztonság” (GS szimbólum) pecsétje azt igazolja, hogy a bevizsgált termék megfelel a német termékbiztonsági törvény által támasztott követelményeknek. A GS szimbólum azt mutatja, hogy rendeltetésszerű vagy ésszerű használat esetén a személyek biztonsága és testi épsége nem veszélyeztetett.

## A csomagolás tartalma/tartozékok

### Alkatrészek leírása/alkatrészlista

- 1 x kar- és lábmozgató az ellenállást szabályozó csavarral és kijelzővel,  
valamint 1 szárazelemmel (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x támasztóláb, kicsi [2]
- 1 x támasztóláb, nagy [3]
- 2 x pedál [4] pedálszíjjal [5] és egyszerűen használható beállítási rendszerrel
- 4 x csavar [7]
- 4 x csavaralátét [8]
- 1 x csavarkulcs [9]
- 1 x imbuszkulcs [10]
- 1 x nyitó az akkumulátorok rekeszéhez [11]
- 1 x használati útmutató

## Műszaki adatok

Modell: SP-MB-020

Cikkszám: 500574

Méret (összeszerelve): kb. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Szé x Ma x Mé)

Súly: kb. 5,0 kg

Max. felhasználói súly: 120 kg

Gyártási dátum (hónap/év): 08/2025

Akkumulátor: 1,5V AAA (LR03)

Készülékosztály: HC (otthoni használatra, C pontossággal)/nem alkalmas terápiás edzésekhez, sebességfüggetlen edzőgép.

Védettségi osztály: III

## Biztonsági tudnivalók



### Sérülésveszély!

**Fontos: Olvassák el figyelmesen a használati útmutatót és gondosan őrizték meg azt! A termék szakszerűtlen használata esetén sérülésveszély áll fenn.**

- A termék nem alkalmas terápiás célokra.
- A gyakorlatok során laza testtartással, felegyenesedve és egyenes háttal üljön.
- Ügyeljenek arra, hogy szakszerűtlen használat vagy az edzés túlzásba vitele esetén egészségügyi károk adódhatnak.
- A gépet egy vízszintes és egyenletes, sima felületre állítsák fel. Ez lehet pl. csempe. A tapadókorongok csak így biztosítanak optimális tartást. Kerüljék az érzékeny felületeket, mivel ezek esetleg károsodhatnak.
- Minden használat előtt ellenőrizték az alkatrészek rögzülését és kopását. Ha úgy érzik, hogy a gépen már nincs pedállenállás, akkor a hajtókerék elkopott és a terméket cserélni kell.
- A gyakorlóterület körül legalább 0,6 m szabad területnek kell lennie (J. és K. ábra).
- A tisztítást és a felhasználói karbantartásokat nem végezhetik gyermekek felügyelet nélkül.
- A termék egy személy számára készült. Soha nem edzhet több személy egyidejűleg a géppel.
- Az edzés során mindig megfelelő ruhákat és cipőt viseljenek, pl. edzőcipőt. Ne viseljenek bő ruházatot, melyek a tréning során beakadhatnak vagy becsípődhetnek.
- Ne használják a terméket, ha azon károkat észlelnek. A hibás alkatrészeket cserélik és a terméket a javítások befejeztéig ne használják.
- Az edzés alatt és után ügyeljenek arra, hogy senki ne sérülhessen meg a kiálló alkatrészek által.
- Ne távolítsa el az eredeti alkatrészeket és ne végezzenek a gépen szakszerűtlen változtatásokat.
- A gépet rendszeresen ellenőrizték látható károokra vonatkozóan.



## Életveszély!

- A gyermekeket soha ne hagyják felügyelet nélkül a csomagolóanyaggal. Fulladásveszély áll fenn.
- A gép nem játékszer! Biztosítani kell, hogy más személyek, különösen gyermekek ne állhassanak a gépre és ne húzhassák fel magukat azon. A gép ilyenkor felborulhat.
- A gyermekek nem játszhatnak a géppel.
- A gép nem alkalmas arra, hogy a teljes testsúllyal megterheljék.
- A termék 14 év feletti gyermekek és korlátozott fizikai, szenzoros vagy szellemi képességekkel, ill. megfelelő tapasztalatokkal és tudással nem rendelkező személyek által csak felügyelet mellett használható. Őket be kell tanítani a gép biztonságos használatára vonatkozóan és meg kell érteniük a gép használatában rejlő veszélyeket.
- Kérje orvosa tanácsát, mielőtt elkezdi a gép használatát, vagy akkor, ha rosszullet fogja el a gép használata közben.



## Sérülésveszély!

- Ne álljon teljes testsúlyával a gépre. A gépet csak a használati útmutatóban leírtak szerint szabad használni.
- A gép használata előtt győződjön meg annak megfelelő stabilitásáról.
- A gépet minden használat előtt vizsgálják meg károsodásokra és elhasználódásra vonatkozóan. A károsodott vagy kopott alkatrészeket azonnal ki kell cserélni, mivel ezek jelentős mértékben gátolják a gép működését és biztonságát.
- A gépet csak a céljának megfelelően szabad használni.
- Használat után ne fogja meg a gép fém alkatrészeit (különösen a pedálkarokat), mivel ezek a használat során felhevülnek.





## **Figyelmeztető felhívások az akkumulátorokra vonatkozóan!**

**A szakszerűtlen használatuk robbanáshoz vezethet vagy a kifolyó elemsav által marási sérüléseket okozhat.**

- Távolítsák el az elemeket az akkumulátor rekeszéből, ha az elhasználódott vagy ha a gépet hosszabb időn át nem használják.
- Ne használjanak különböző típusú vagy márkájú akkumulátormárkákat. Ne használjon használt és új vagy különböző kapacitású akkumulátorokat együtt. Ezek ugyanis kifolyhatnak és komoly károkat okozhatnak.
- Ügyeljen a polaritásra (+ és -) az elemek behelyezése során.
- Az akkumulátorokat mindig együtt cserélje és a régi elemeket az előírásoknak megfelelően ártalmatlanítsák.
- Figyelmeztetés! Az akkumulátorokat nem szabad feltölteni vagy más eszközökkel reaktiválni. Nem szabad őket szétszedni és nem szabad tűzbe dobni vagy rövidre zárni őket.
- Az akkumulátorokat mindig a gyermekektől elzárva tárolják.
- Ne használjanak újratölthető akkumulátorokat!
- A behelyezés előtt szükség esetén tisztítsák meg az akkumulátorokat és a gép érintkezőit.
- Az akkumulátorokat nem szabad kitenni extrém körülményeknek (pl. fűtőtesteknek vagy közvetlen napsugárzásnak). Ellenkező esetben a kifolyás megnövekedett veszélye áll fenn.
- Az akkumulátorok lenyelése életveszélyes lehet. Az akkumulátorokat ezért kisgyermekektől elzárva kell tárolni. Ha mégis lenyelt valaki egy akkumulátort, azonnal forduljanak orvoshoz!
- Veszély! A károsodott vagy kifolyt akkumulátorokkal mindig rendkívül óvatosan kell bánni és azokat azonnal ártalmatlanítani kell, az előírásoknak megfelelően. Ennek során viseljenek kesztyűt.
- Ha az elemsavval érintkeztek, alaposan mossák meg az érintett bőrfelületet szappannal és vízzel. Ha az akkumulátorsav a szembe jut, öblítse ki bő vízzel és azonnal forduljon orvoshoz!
- A csatlakozókapcsokat nem szabad rövidre zárni.

## Összeszerelés

### A támasztólábak felszerelése (B ábra)

1. Távolítsák el a csomagolóanyagot.
2. Fordítsák meg a gépet úgy, hogy annak alsó része mutasson felfelé.
3. Csavarozzák fel a gépre a kis tartólábakat (2) a két csavarral (7) és a csavaralátétekkel (8), az imbuszkulcsok (10) használatával.

**Felhívás:** A kis támasztólábat elől kell felszerelni, ahol az ellenállást szabályozó csavar (1a) és a kijelző (1b) is megtalálható.

4. A nagy támasztólábat (3) a két csavarral és a két csavaralátéttel kell a gépre rögzíteni.

### A pedálok felszerelése (C ábra)

A pedálok felszerelése során ügyeljenek arra, hogy a jobb pedál a jobb pedálkaron, a bal pedál pedig a bal pedálkaron legyen. Orientációs céllal a jobb pedálon és a jobb pedálkaron az R betű, a bal pedálon és a bal pedálkaron pedig az L betű látható.

**Felhívás:** Forgassa a pedálkart felfelé a pedál felszerelésének megkönnyítése érdekében.

1. Állítsa a gépet a támasztólábakra.
2. Helyezze a menetes véget a pedálkar menetes furatába.
3. Tartsa a pedált egy kézzel a pedálkar menetében és forgassa a másik kezével a pedált a csavarkulcs használatával a pedálkarba.

**Figyelem!** A jobb pedált jobbra forgassa be, a bal pedált pedig balra.

### A pedálszij beállítása (D ábra)

A pedálszij (5) előzetesen felszerelésre kerültek. Lehetőség van a szij több méretben való beállítására is.

1. Oldja ki a forgózárát (6) a pedálvégen (5) úgy, hogy azt balra forgatja.
2. Állítsa be a pedálsziját (5) annak fel vagy lefelé tolásával a kívánt méretre.
3. A beállítást úgy rögzítheti, hogy a forgózárát (6) jobbra forgatja.

## Kezelés

### Az ellenállás csökkentése/növelése (E ábra)

Állítsa fel maga előtt a gépet és forgassa az ellenállást szabályozó csavart (1a) jobbra. Ezzel növeli az ellenállást. Balra forgatással csökkenthető az ellenállás.

**Felhívás:** Az ellenállást szabályozó csavaron az ellenállás beállításának irányát + és - szimbólumok jelzik. A + szimbólum az ellenállás növelését, a - az ellenállás csökkentését jelöli.

### Tudnivalók a tapadókorongos rögzítésről (I ábra)

Válasszon sima, por- és zsírmentes felületet, például csempét. Kerülje az érzékeny felületeket, mivel ezek esetleg megsérülhetnek.

A tapadókorongokat kissé nedvesítse meg, mielőtt a helyükre nyomja őket. A tapadókorongok kioldásához a következőképpen járjon el: Nyomja meg a tapadókorong oldalát, hogy leváljon a felületről [1f]. Kezdje az első tapadókorongokkal. Ezután egymás után oldja ki a hátsó tapadókorongokat.

## Az akkumulátor cseréje

**FIGYELEM! Ügyeljenek a következő utasítások betartására a mechanikai és elektromos károk elkerülése érdekében. Az akkumulátorok cseréjekor az edzési adatok elvesznek.**



### Veszély!

Egy akkumulátor már a gépben található.

Ha ez az akkumulátor már nem működik, cserélni kell azt.

1. Emelje meg a képernyőt [1b] fent, az akkumulátor rekeszének nyitójával [11], majd vegye le azt óvatosan (F és G ábra). Az akkumulátor a kijelző hátoldalán található.
2. Távolítsák el óvatosan az üres akkumulátorokat [1c] a rekeszből és cseréljék azokat új akkumulátorokra (H ábra).

**Felhívás:** Ügyeljenek az akkumulátorok pozitív és negatív pólusaira és ezek helyes helyzetére betételkor. Az akkumulátor legyen teljesen az elemtartó rekeszben.

**Figyelem!** Ellenőrizték, hogy a szenzor (1d) helyesen van a szenzortartóban (1e) (vö. H ábra). Szükség esetén dugják be a szenzort a szenzortartóba.

Helyezzék a kijelző alsó peremét a gépbe, majd nyomják be a képernyőt óvatosan (F ábra).

**Felhívás:** Ügyeljenek arra, hogy a gomb a behelyezéskor lefelé mutasson.

## Edzési útmutató

- A gép használatának megkezdése előtt vegyék fel a kapcsolatot egy orvossal.
- Ha az edzés során nem érzi jól magát, azonnal szakítsa meg az edzést.
- Lassan kezdje az edzést, majd egyéni igényei szerint növelje lassan az intenzitást.
- Naponta 30 perc kar- és láberősítést javasolunk.
- A gép használata során kényelmes ruhákat viseljen. Mindig ügyeljen azonban arra, hogy a nadrágszár vagy az inguujj ne legyen túl bő, mert beakadhat a pedálba.
- A gép használatának megkezdése előtt mindig végezzen nyújtási gyakorlatokat. Lassú és könnyed mozdulatokkal kezdje az edzést. Fokozatosan növelje a nehézséget, míg el nem érte a kívánt sebességet.
- Az ellenállást csak lépésről lépésre növelje.
- A használatot úgy fejezze be, hogy a tempót fokozatosan csökkenti.

## Használat

Állítsa fel a gépet az edzéshez maga elé. Könnyű edzéssel kezdjen, kicsi ellenállás használatával. Ehhez oldja ki az ellenállási csavart. Minél szorosabbra csavarja az ellenállási csavart, annál nehezebb lesz a pedálok forgatása. Edzés előtt melegítsen be nyújtási vagy bemelegítő gyakorlatokkal. Minden edzés után végezzen lazító gyakorlatokat.

## Láberősítés (J ábra)

1. Állítsa fel a gépet maga elé egy egyenes, stabil és sima padlón. Üljön egyenesen, kihúzott háttal a gép előtt, egy széken.

**Felhívás:** Ügyeljen arra, hogy a szék stabil és kényelmes legyen.

2. Helyezze a lábát úgy a pedálra. A pedálszíj a lábfeje felett legyen.

3. Kezdje el a pedálok „tekerését” a lábával.

4. Előre és hátra is tekerhet az edzéshez.

## Kézerősítés (K ábra)

1. Állítsa fel maga előtt a gépet egy egyenes, stabil és sima felületen (pl. egy asztalon) és üljön a gép elé egyenes háttal egy székre.

2. Helyezze a kezét úgy a pedálokra, hogy a pedálszíj a kezei felett haladjon át.

3. Kezdje el a pedálok „tekerését” a kezével.

4. Előre és hátra is tekerhet az edzéshez.

## A kijelzőfunkciókról

A kijelző kétsoros kijelzést mutat. Különböző üzemmódok állnak rendelkezésre. A felső sorban a sebesség (km/h) kerül megjelenítésre. Az alsó sorban a gomb megnyomásával a következő funkciók jeleníthetők meg:

- **TIME:** Ebben az üzemmódban az aktuális edzés ideje jelenik meg percekben és másodpercekben.

- **ODO:** Ebben az üzemmódban a teljes távolság (km) jelenik meg, melyet az új akkumulátorok behelyezése óta tett meg.

- **RPM:** Ebben az üzemmódban a pedál percenként fordulatszámja jelenik meg.

- **DIST:** Ebben az üzemmódban a megtett útszakasz jeleníthető meg km értékben a gyakorlat kezdete óta.

- **CAL:** Ebben az üzemmódban az aktuális edzés során felhasznált kalóriák jelennek meg.

- **SCAN:** Ebben az üzemmódban különböző kijelzési üzemmódok jelennek meg egymást váltva.

**Felhívás:** A kalóriafogyasztás során körülbelüli irányértékről van szó.

**Felhívás:** Ha a gépet nem használják, a kijelző kb. négy perc elteltével automatikusan lekapcsol.

## Az értékek nullára állítása

Nyomja meg kb. négy másodpercre a gombot. Az érték ilyenkor 0-ra áll.

## Hibaelhárítás

### Hiba

A kijelzőn a pedál forgatása ellenére nem jelenik meg semmilyen érték.

### Lehetséges ok

A szenzor nem megfelelően van behelyezve a szenzortartóba.

### Megoldás

Ellenőrizték a szenzor megfelelő helyzetét, ha a kijelző a pedál mozgatása ellenére sem jelez ki semmit (H ábra).

1. Nyissák fel a kijelzőt úgy, mint azt az elemcsere során teszik és emeljék le azt óvatosan.
2. Helyezzék a szenzort óvatosan a szenzortartóba, ha az nem lenne benne megfelelően.
3. Helyezzék vissza a kijelzőt a gépbe. Ügyeljenek arra, hogy a kijelző gombja lefelé mutasson.

## Karbantartás/tisztítás/tárolás

Tisztítsák meg a gépet egy nedves törlőkendővel és kímélő hatású tisztítószer használatával. Figyelem! Ne hagyják, hogy nedvesség szívároгjon be a kijelzőbe.

A cikket száraz helyen tárolják. Kopásnak kitett alkatrészek: Ha a gépen nem érzékelnek tekerési ellenállást, akkor a hajtószalag elkopott. A gépet ilyenkor cserélni kell.

## Felhívások az ártalmatlanításra vonatkozóan

### A csomagolás ártalmatlanítása

A csomagolóanyagokat szelektíven kell ártalmatlanítani. A kartont a papírhulladékba, a fóliákat a szelektív gyűjtőbe tegyék.

### A termék leselejtezése

A termék leselejtezését hivatalos hulladékkezelő üzemben vagy a kommunális hulladékkezelőn keresztül kell végezni, az adott országban érvényes törvényeknek és rendelkezéseknek megfelelően. (Az Európai Unióban és más európai államokban érvényes, ahol az újrahasznosítható anyagokat szelektíven gyűjtik). Vigye a készüléket egy újrahasznosító központba. A felhasznált műanyag és fém alkatrészek típusonként szétválaszthatók és újrahasznosíthatók. Kérjük, kérdezze meg a helyi hulladékkezelő vállalatot vagy a szervizközpontunkat. A hibás, visszaküldött készülékeket díjmentesen megsemmisítjük.



## **A használt készülékeket nem szabad a háztartási hulladékba dobni!**

Ha a terméket már nem tudják használni, úgy minden felhasználó törvényileg kötelezett arra, hogy a használt készülékeket a háztartási hulladéktól külön gyűjtsék, p. a község/városrész hivatalos hulladékkezelőjénél való leadással. Ezzel biztosítható, hogy az elhasznált készülékeket szakszerűen hasznosítják és elkerülhetők a környezeti károk. Az elektromos készülékeket ezért az itt látható szimbólum jelöli. A hibás, visszaküldött készülékeket díjmentesen megsemmisítjük. Kérjük, kérdezze meg a szervizközpontunkat.

A szárazelemeket és akkumulátorokat, melyek nem kerültek fixen beépítésre a gépbe, a leselejtezés előtt ki kell venni és külön kell ártalmatlanítani.

WEEE: Elektromos és elektronikus berendezések hulladéka



## **Az akkumulátorokat és szárazelemeket nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni!**

Ön felhasználóként törvényileg kötelezett arra, hogy a szárazelemeket és akkumulátorokat (függetlenül attól, hogy azok tartalmazzanak-e káros anyagokat\* vagy sem) a községi/városrészi hulladékkezelőnél vagy egy kereskedőnél adják le, hogy biztosítható legyen a környezetbarát ártalmatlanítás.

A szárazelemeket és akkumulátorokat mindig lemerült állapotban kell leadni! Kérdezze meg a helyi hulladékkezelő vállalatot vagy a szervizközpontunkat.

\*jelölésük: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

## **Megfelelőségi nyilatkozat**

Az EU megfeleléségi nyilatkozat a következő címen kérhető le:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY  
A teljes megfeleléségi nyilatkozat a következő címen található meg:  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## **Vizsgáló intézmény**

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY  
Azonosító: 0123  
A teljes megfeleléségi nyilatkozat a következő címen található meg:  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Jótállás és a szerviz lebonyolítása

Tisztelt Vásárlónk,

A készülékre a vásárlás napjától számított 3 év garanciát vállalunk. A termék meghibásodása esetén. Önt jogszabályban foglalt jogok illetik meg az eladóval szemben. Az alábbi garanciánk nem korlátozza vagy szünteti meg a jogszabályban biztosított jogokat.

### Garanciális feltételek

A garanciális időszak a vásárlás napján kezdődik. Gondosan őrizze meg a nyugtát. Ez a vásárlás igazolásához szükséges. Ha a termékvásárlás napjától számított három éven belül anyag- vagy gyártási hibát észlel, akkor a terméket saját belátásunk szerint ingyen megjavítjuk, kicseréljük vagy visszafizetjük az árát. A garancia feltétele a hibás készülék és a vásárlást igazoló bizonylat (pénztári blokk) három éves garanciaidőn belüli bemutatása, valamint a hiba lényegének és megjelenése idejének rövidleírása.

Ha garanciánk fedezetet nyújt a hibára, akkor javított vagy egy új terméket kap vissza. A termék javítása vagy cseréje esetén a garancia nem kezdődik előlről.

### Garanciális idő és a jogszabályban foglalt szavatossági igények

A garancia ideje nem hosszabbodik meg a jótállással. Ez a cserélt és javított alkatrészekre is vonatkozik. Az esetlegesen már a vásárláskor is fennálló sérüléseket és hiányosságokat a kicsomagolás után azonnal jelezni kell. A garanciai lejáta után esedékes javítások díjkötelesek.

### A garancia köre

A készüléket szigorú minőségi előírások szerint gyártottuk és kiszállítás előtt lelkiismeretesen ellenőriztük.

A garancia anyag- vagy gyártási hibákra vonatkozik. A garancia nem terjed ki a termék normális elhasználódásnak kitett és ezért kopó alkatrészeknek tekinthető alkatrészeire vagy a törékeny alkatrészek – mint például kapcsolók, akkumulátorok vagy üvegből készült alkatrészek – sérüléseire.

A garancia megszűnik akkor, ha a termék megsérül, nem megfelelően használják vagy nem tartják karban. A termék megfelelő használata érdekében a használati útmutatóban foglalt összes utasítást pontosan be kell tartani. Feltétlenül kerülni kell minden olyan felhasználási és kezelési módot, amit a használati útmutató nem javasol, vagy amelynek elkerülésére kifejezetten figyelmeztet.

A termék csak magánhasználatra és nem ipari használatra készült. A garancia érvényét veszti visszaélésszerű vagy szakszerűtlen kezelés, erőszak alkalmazása vagy olyan beavatkozások esetén, amelyeket általunk nem engedélyezett szervizben végeztek el.

## A garancia érvényesítése

Ügyének gyors feldolgozása érdekében kövesse a következő utasításokat:

- Kérjük, hogy minden kapcsolatfelvételnél tartsa készenlétben a vásárlást igazoló pénztári blokkot és a cikkszámot (pl. IAN 500574\_2510).
- A cikkszám a termék adattábláján, a termékre gravírozva, a használati útmutató címlapján (balra lent) vagy a termék hátoldalán vagy alján lévő címkén található.
- Működési hiba vagy más hiba észlelése esetén vegye fel a kapcsolatot az alábbi szervizrészleggel **telefonon** vagy **e-mailben**.
- Küldje el díjmentesen a megadott szerviz címére a hibásnak talált terméket és a vásárlást igazoló bizonylatot (pénztári blokk), illetve röviden írja le azt is, hogy hol és mikor jelentkezett a hiba.

Más használati útmutatókhoz, termékbemutató videókhöz és a telepítési szoftverekhez hasonlóan ezt is letöltheti a [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) oldalról. Ezzel a QR-kóddal közvetlenül a Lidl ügyfélszolgálati oldalra kerülnek ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) és a cikkszám megadásával (IAN 500574\_2510) megnyithatja a használati útmutatót.



### Szervizcím :

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg/Germany  
E-mail: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Szerviz forródrót: 00800 30 777 999  
(ingyenes)  
Beküldés előtt kérjük, hívjon  
8:00 és 17:00 óra között

### KAR- ÉS LÁBEDZŐGÉP

Modell: SP-MB-020  
Márka: CRIVIT

<b>HU HU JÓTÁLLÁSI TÁJÉKOZTATÓ</b>	
A termék megnevezése: Görkorcsolya-sisak	Gyártási szám: 500574_2510
A termék típusa: SP-MB-020 (S/M - 50-54 cm) / SP-MB-020 (M/L - 54-58 cm)	
A gyártó cégneve, címe, e-mail címe: SPEQ GmbH, Tannbachstr. 10, 73635 Steinenberg, GERMANY, service@speq.de	Szerviz neve, címe, telefonszáma: SPEQ GmbH, Tannbachstr. 10, 73635 Steinenberg, GERMANY, service@speq.de, Szerviz forródrót: 00800 30 777 999
Az importáló/ forgalmazó neve és címe: Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt., H-1037 Budapest, Rádl árok 6.	

1. A jótállási idő a Magyarország területén, Lidl Magyarország Kereskedelmi Bt. üzletében történt vásárlás napjától számított 1 év, amely jogvesztő. A jótállási idő a fogyasztó részére történő átadással, vagy ha az üzembe helyezést a forgalmazó, vagy annak megbízottja végzi, az üzembe helyezés napjával kezdődik.
2. A jótállási igény a jótállási jeggyel és/vagy a vásárlást igazoló blokkal érvényesíthető. A jótállási jegy szabálytalan kiállítása, vagy átadásának elmaradása nem érinti a jótállási kötelezettség-vállalás érvényességét. Kérjük, hogy a vásárlás tényének és időpontjának bizonyítására őrizze meg a pénztári fizetésnél kapott jótállási jegyetés a vásárlást igazoló blokkot.
3. A vásárlástól számított három munkanapon belül érvényesített csereigény esetén a forgalmazó köteles a terméket kicserélni, feltéve ha a hiba a rendelkezésszerű használatot akadályozza. A jótállási jogokat a termék tulajdonosaként a fogyasztó érvényesítheti az áruházakban, valamint a jótállási tájékoztatóban feltüntetett szervizekben. (A magyar Polgári Törvénykönyv alapján fogyasztónak minősül a szakmája, önálló foglalkozása vagy üzleti tevékenysége körén kívül eljáró természetes személy.)

A jótállás ideje alatt a fogyasztó hibás teljesítés esetén kérheti a termék kijavítását, kicserélését, vagy ha a termék nem javítható vagy cserélhető, vagy az a forgalmazónak aránytalan többletköltséggel járna, illetve a fogyasztó kijavításhoz, kicseréléshez fűződő érdeke alapos ok miatt megszűnt, árleszállítást kérhet, vagy elállhat a szerződéstől és visszakérheti a vételárat. A kijavítás során a termékbe csak új alkatrész kerülhet beépítésre.

4. A fogyasztó a hiba felfedezése után a lehető legrövidebb időn belül köteles a hibát bejelenteni és a terméket a jótállási jogok érvényesítése céljából átadni. A hiba felfedezésétől számított két hónapon belül bejelentett jótállási igényt időben közöltnek kell tekinteni. A közlés elmaradásából eredő kárért a fogyasztó felelős. A jótállási igény érvényesíthetőségének határideje a termék, vagy fődarabjának kicserélése esetén a csere napján újraindul.

5. A rögzített bekötésű, illetve a 10 kg-nál súlyosabb, vagy tömegközlekedési eszközön nem szállítható terméket az üzemeltetés helyén kell megjavítani. Abban az esetben, ha a javítás a helyszínen nem végezhető el, a termék ki- és visszaszereléséről, valamint szállításáról a forgalmazónak kell gondoskodnia.

6. A jótállás nem áll fenn, ha a hiba a nem rendeltetésszerű használatból, átalakításból, helytelen tárolásból, vagy a használati utasítástól eltérő kezelésből, vagy bármely a vásárlást követő behatásból fakad, vagy elemi kár okozta, és azt a forgalmazó, vagy a szerviz bizonyítja. A jótállás nem vonatkozik a mozgó kopó alkatrészek (világítótestek, gumiabroncsok stb.) rendeltetésszerű elhasználódására. A szerviz és a forgalmazó a kijavítás során nem felel a terméken a fogyasztó vagy harmadik személyek által tárolt adatokért vagy beállításokért.

7. Fogyasztói jogvita esetén a fogyasztó a megyei (fővárosi) kereskedelmi és iparkamarák mellett működő békéltető testület eljárását is kezdeményezheti.

A jótállás a fogyasztó törvényből eredő szavatossági jogait és azok érvényesíthetőségét nem érinti.

Kijavítást ellenőrző szelvény:

A jótállási igény bejelentésének időpontja:	A hiba oka:
Javításra átvétel időpontja:	A hiba javításának módja:
A fogyasztó részére történő visszaadás időpontja:	
A szerviz bélyegzője, kelt és aláírás:	

Kicserélést ellenőrző szelvény:

A jótállási igény bejelentésének időpontja:
Kicserélés időpontja:
A cserélő bolt bélyegzője, kelt és aláírás:

## Splošno

### Preberite in shranite navodila za uporabo

#### Dragi kupec!

Veseli nas, da ste izbrali enega izmed naših visokokakovostnih izdelkov, ki so izdelani in certificirani strogo v skladu s trenutno veljavnimi varnostnimi standardi.

Pred prvo uporabo se seznanite z izdelkom. Prosimo, da natančno preberete navodila za uporabo in varnostna navodila. Ta izdelek uporabljajte samo, kot je opisano, in za določena področja uporabe. Ta navodila varno shranite. Ko izdelek posredujete tretjim osebam, predajte tudi vse dokumente.

#### Predvidena uporaba

Izdelek ni namenjen komercialni uporabi. Izdelek omogoča treniranje rok in nog; opremljen je z vijakom za nastavljanje upora za povečanje in ohranjanje mobilnosti. Integriran zaslon prikazuje napredek vadbe.

#### Razlaga simbolov

V teh navodilih za uporabo, na izdelku ali na embalaži so uporabljeni naslednji simboli in signalne besede.



Ta signalni simbol označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, ki lahko povzroči smrt ali resne poškodbe, če se ji ne izognete.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje »Izjava o skladnosti«): Izdelki, označeni s tem simbolom, so skladni z vsemi veljavnimi predpisi Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru.



Upoštevajte navodila za uporabo



Zaščitni razred III. Zaslon napaja baterija z nizko napetostjo.



Enosmerna napetost

Razred naprave H/C:

Razred H: Izdelek je namenjen domači uporabi.

Razred C: Podatki o vadbi, prikazani na zaslonu, ustrezajo nizki natančnosti



Največja teža uporabnika: Izdelek je namenjen osebam z največjo telesno težo 120 kg.



Datum izdelave (mesec/leto)



Pečat »Geprüfte Sicherheit« (»Preizkušena varnost«) (oznaka GS) potrjuje, da preizkušen izdelek izpolnjuje zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov. Oznaka GS pomeni, da varnost in zdravje ljudi nista ogrožena, če se uporablja v skladu s predvideno ali predvidljivo uporabo.

## Obseg dobave / dodatki

### Opis delov / seznam delov

- 1 x trenažer za roke in noge z vijakom za nastavljanje upora in zaslonom, vključno z 1 baterijo (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x stojalo, malo [2]
- 1 x stojalo, veliko [3]
- 2 x pedala [4] s trakom za pedala [5] in preprostim sistemom za nastavljanje
- 4 x vijak [7]
- 4 x podložka [8]
- 1 x ključ za vijake [9]
- 1 x imbus ključ [10]
- 1 x odpiralč pedala za baterije [11]
- 1 x navodilo za uporabo

## Tehnični podatki

Model: SP-MB-020

Številka izdelka: 500574

Mere (sestavljena): pribl. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Š x V x G)

Teža: približno 5,0 kg

Največja teža uporabnika: 120 kg

Datum izdelave (mesec/leto): 08/2025

Baterija: 1,5 V AAA (LR03)

Razred naprave: HC (za uporabo v zasebnih gospodinjstvih, natančnost C) / ni primerno za terapevtsko vadbo; naprava za vadbo, neodvisna od hitrosti.

Zaščitni razred: III

## Varnostna navodila



### **Nevarnost telesnih poškodb!**

**Pomembno: Pozorno preberite navodila za uporabo in jih ne pozabite shraniti! Če z izdelkom ravnate nepravilno, se lahko poškodujete.**

- Izdelek ni primeren za terapevtske namene.
- Med vajami sedite sproščeno in pokončno z ravnim hrbtom.
- Upoštevajte, da lahko nepravilna ali pretirana vadba škoduje vašemu zdravju.
- Izdelek postavite na vodoravno, ravno in gladko površino, kot so ploščice, da zagotovite optimalen oprijem priseskov. Izogibajte se občutljivim površinam, saj se lahko poškodujejo.
- Pred vsako uporabo preverite tesno prileganje in obrabljenost vseh delov. Če element nima več upora pri poganjanju, je pogonsko kolo obrabljeno in je treba element zamenjati.
- Okoli vadbenega območja mora biti vsaj 0,6 m proste površine (sliki J in K).
- Otroci brez nadzora ne smejo izvajati čiščenja in vzdrževanja.
- Izdelek je zasnovan za eno osebo. Na izdelku ne sme vaditi več ljudi hkrati.
- Med vadbo vedno nosite ustrezna oblačila in obutev, kot so športni copati. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko med vadbo zagozdijo ali zapletejo.
- Izdelka ne uporabljajte, če so vidni znaki poškodb. Zamenjajte okvarjene dele in izdelka ne uporabljajte, dokler ni popravljen.
- Med vadbo in po njej pazite, da se nihče ne more poškodovati na štrlečih delih.
- Ne odstranjujte originalnih delov in ne izvajajte neustreznih spremembna tej napravi.
- Napravo je treba redno preverjati glede vidnih pomanjkljivosti.



## Življenjska nevarnost!

- Nikoli ne puščajte otrok brez nadzora z embalažo. Obstaja nevarnost zadužitve.
- Izdelek ni igrača! Prepričajte se, da ljudje, zlasti otroci, ne stojijo na izdelku in da ga ne dvigujejo. Izdelek lahko pade.
- Otroci se z napravo ne smejo igrati.
- Izdelek ni zasnovan za polno težo.
- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 14 let in več, ter osebe z zmanjšanimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom in so poučeni o varni uporabi in če razumejo nevarnosti, ki izhajajo iz tega.
- Pred začetkom uporabe ali če se slabo počutite, se posvetujte s svojim zdravnikom.



## Nevarnost telesnih poškodb!

- Ne stojte na izdelku s celotno telesno težo. Izdelek se lahko uporablja le v skladu z navodili za uporabo.
- Pred uporabo se prepričajte, da je izdelek ustrezno stabilen!
- Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan ali obrabljen. Poškodovane ali obrabljene dele izdelka takoj zamenjajte, sicer bosta delovanje in varnost oslABLJENA.
- Izdelek se sme uporabljati samo za predvideni namen.
- Po uporabi se ne dotikajte kovinskih delov izdelka (še posebej ne ročic pedala), saj se med uporabo segrejejo.





## Opozorila glede baterije!

### Nepravilna uporaba lahko povzroči eksplozije ali kemične opekline zaradi puščanja akumulatorske kisline.

- Odstranite baterije iz predala za baterije, ko so prazne ali če izdelka ne boste uporabljali dlje časa.
- Ne uporabljajte različnih vrst ali znamk baterij, novih in rabljenih baterij ali baterij z različno kapaciteto, saj lahko puščajo in povzročijo poškodbe.
- Pri vstavljanju bodite pozorni na polarnost (+ in -).
- Zamenjajte vse baterije hkrati in stare baterije ustrezno zavržite.
- **Opozorilo!** Baterij ne smete polniti ali ponovno aktivirati na kakršen koli drug način, razstavljati, metati v ogenj ali povzročati kratkega stika.
- Baterije vedno hranite izven dosega otrok.
- Ne uporabljajte baterij za ponovno polnjenje!
- Pred vstavljanjem baterije po potrebi očistite kontakte baterije in naprave.
- Baterij ne izpostavljajte ekstremnim razmeram (npr. radiatorjem ali neposredni sončni svetlobi). V nasprotnem primeru obstaja povečano tveganje puščanja.
- Baterije so lahko smrtno nevarne, če jih pogoltnete. Zato hranite baterije izven dosega majhnih otrok. Če se baterija pogoltne, je treba nemudoma poiskati zdravniško pomoč.
- **Nevarnost!** S poškodovano baterijo ali baterijo, ki pušča, ravnajte zelo previdno in jo takoj zavržite v skladu s predpisi. Nosite rokavice.
- Če pridete v stik z baterijsko kislino, prizadeto mesto sperite z milom in vodo. Če zaide baterijska kislina v oči, jih sperite z vodo in takoj poiščite zdravniško pomoč!
- Ne povzročajte kratkega stika na priključnih sponkah.

## Montaža

### Montaža stojala (slika B)

1. Odstranite embalažni material.
2. Izdelek obrnite tako, da je spodnji del obrnjen navzgor.
3. Na izdelek privijte majhno stojalo (2) z dvema vijakoma (7) in podložkami (8) s pomočjo imbus ključa (10).

**Opomba:** Majhno stojalo je treba namestiti spredaj, kjer sta vijak za nastavljanje upora (1a) in zaslon (1b).

4. Na izdelek privijte veliko stojalo (3) z dvema vijakoma in dvema podložkama.

### Montaža pedal (slika C)

Ko nameščate pedala, se prepričajte, da je desni pedal nameščen na desno ročico pedala, levi pedal pa na levo ročico pedala. Kot vodilo je črka R na desnem pedalu in ročici pedala, črka L pa na levem pedalu in ročici pedala.

Opomba: Ročico pedala obrnite navzgor, da olajšate montažo pedalov.

1. Postavite izdelek na noge.
2. Vstavite konec navoja v navojno izvrtino na ročici pedala.
3. Z eno roko držite pedala v navoju ročice pedala, z drugo roko pa s ključem zategnite pedala na ročico pedala.

**Pozor!** Desni pedal obrnite v smeri urnega kazalca, levi pedal pa v nasprotni smeri urnega kazalca.

### Nastavitev pasov pedal (slika D)

Trakovi pedala (5) so vnaprej montirani. Trakove lahko nastavite v različnih širinah.

1. Popustite vrtljivi pritrdilni mehanizem (6) na koncu pedala (5) tako, da ga zavrtite v levo.
2. Nastavite pasove pedal (5) na želeno širino tako, da jih povlečete navzgor ali navzdol.
3. Popravite nastavev tako, da vrtljivi pritrdilni mehanizem (6) zavrtite v desno.

## Operacija

### Zmanjšanje/povečanje upora (slika E)

Izdelek postavite pred sebe in zavrtite vijak za nastavljanje upora (1a) v smeri urnega kazalca, da povečate upor, in v nasprotni smeri urnega kazalca, da zmanjšate upor.

**Opomba:** Znaka + in – se nahajata na vijaku za nastavljanje upora. Znak + pomeni povečanje, znak – pa zmanjšanje upora.

## Napotki za pritrditev priseska (slika I)

Izberite gladko površino, kot so ploščice, na kateri ni prahu in maščob. Izogibajte se občutljivim površinam, saj bi se lahko poškodovale.

Preden pritisnete priseske na mesto, jih rahlo navlažite. Če želite sprostiti priseske, ravnajte, kot sledi: Stisnite stranice priseska, da ga sprostite s površine [1f]. Začnite s sprednjimi priseski. Nato drug za drugim sprostite zadnje priseske..

## Zamenjava baterije

**POZOR! Upoštevajte naslednja navodila, da se izognete mehanskim in električnim poškodbam. Po zamenjavi baterije se podatki o vadbi izgubijo.**



### **Nevarnost!**

V izdelku je baterija.

Če baterija ne deluje več, jo lahko zamenjate.

1. Dvignite zaslon [1b] z odpiranjem prostora za baterije [11] in ga previdno odstranite (slika F + slika G). Baterija se nahaja na zadnji strani zaslona.
2. Previdno odstranite izpraznjeno baterijo iz držala baterije [1c] in jo zamenjajte z novo baterijo (slika H).

**Opomba:** Bodite pozorni na plus/minus pol baterije in jo pravilno vstavite. Baterija mora biti v celoti nameščena v držalu baterije.

Pozor! Preverite, ali je senzor (1d) pravilno nameščen v držalu senzorja (1e) (slika H).

Po potrebi vstavite senzor v držalo senzorja.

Vstavite spodnji rob zaslona v izdelek in nežno potisnite zaslon navznoter (slika F).

**Opomba:** Prepričajte se, da je gumb med vstavljanjem obrnjen navzdol.

## Navodila za vadbo

- Pred uporabo izdelka se posvetujte s svojim zdravnikom.
- Takoj, ko se med vadbo začnete počutiti slabo, prenehajte z vadbo.
- Začnite vaditi počasi in po potrebi povečajte intenzivnost.
- Priporočamo, da vsak dan 30 minut izvajate vadbo nog in rok.
- Pri uporabi izdelka nosite udobna oblačila. Pazite pa, da hlačnice oziroma rokavi niso preširoki, saj se lahko zagozdijo v pedala.
- Pred vsako uporabo izvajajte lahke raztezne vaje in začnite s počasnimi ter lahkimi gibi. Postopoma povečujte intenzivnost, dokler ne dosežete zelene hitrosti.
- Postopoma povečujte upor.
- Zaključite vadbo tako, da zmanjšujete tempo.

## Uporaba

Izdelek za vadbo postavite predse. Začnite z lahko vadbo z manjšim uporom. V ta namen sprostite vijak za nastavljanje upora. Bolj ko je vijak za nastavljanje upora obrnjen v desno, težje je vrtneti pedala. Pred vsako vadbo se ogrejte z ogrevalnimi vajami in vajami za raztezanje. Po vsaki vadbi se morate sprostiti.

### Vadba za noge (slika J)

1. Izdelek postavite pred seboj na ravna, stabilna, gladka tla in sedite pokončno na stolu pred predmetom z ravnim hrbtom.

**Opomba:** Prepričajte se, da je stol stabilen in udoben.

2. Postavite nogo na pedala. Trak pedala mora biti nad vašo nogo.

3. »Vozite« kolo z nogami.

4. Vadite lahko tako vožnjo naprej kot tudi vožnjo nazaj.

### Vadba za roke (slika K)

1. Izdelek postavite pred seboj na ravno, stabilno in gladko površino (npr. v višini mize) in sedite pokončno na stolu z ravnim hrbtom.

2. Dlan položite na pedala tako, da bo trak pedala segal preko vaše roke.

3. »Vozite« kolo z rokami.

4. Vadite lahko tako vožnjo naprej kot tudi vožnjo nazaj.

## Funkcijski prikazovalnik

Zaslon je sestavljen iz dvovrstičnega prikazovalnika z različnimi načini. Hitrost (km/h) je prikazana v zgornji vrstici, v spodnji vrstici pa lahko s pritiskom na gumb prikažete naslednje funkcije:

- **TIME:** V tem načinu je trajanje vaše trenutne vadbe prikazano v minutah in sekundah.
- **ODO:** V tem načinu je prikazana skupna razdalja (km), odkar je bila baterija vstavljena.
- **RPM:** V tem načinu so prikazani vrtljaji pedala na minuto.
- **DIST:** V tem načinu je prikazana prevožena razdalja v kilometrih od začetka vadbe.
- **CAL:** V tem načinu so prikazane porabljene kalorije med trenutno vadbo.
- **SCAN:** V tem načinu se izmenično prikazujejo različni načini prikaza.

**Opomba:** Poraba kalorij je le okvirna smernica.

**Opomba:** Ko ni v uporabi, se zaslon samodejno izklopi po približno štirih minutah.

## Nastavitev vrednosti na nič

Držite gumb približno štiri sekunde, da se vrnete na vrednost 0.

## Odpravljanje napak

### Napaka

Zaslon ne prikazuje nobenih meritev kljub premikanju pedala.

### Možen vzrok

Senzor ni pravilno nameščen v držalu senzorja.

### Rešitev

Preverite, ali je senzor pravilno nameščen, če zaslon kljub premikanju pedal ne prikazuje ničesar (slika H).

1. Tako kot pri menjavi baterije odprite zaslon in ga previdno odstranite.
2. Previdno vstavite senzor v držalo senzorja, če ni pravilno nameščen v držalu senzorja.
3. Zaslon postavite nazaj v izdelek in pazite, da je gumb na zaslonu obrnjen navzdol.

## Vzdrževanje / čiščenje / skladiščenje

Izdelek očistite z vlažno krpo in blagim detergentom.

**Pozor!** Ne dovolite, da vlaga prodre v zaslon.

Izdelek hranite na suhem mestu. Deli, ki so nagnjeni k obrabi: Če izdelek nima več upora pri poganjanju, je pogonski jermen obrabljen. Izdelek je treba zamenjati.

## Navodila za odstranjevanje

### Odstranjevanje embalaže

Embalažo odstranite glede na vrsto. Karton dajte v odpadni papir, folijo v zabojnik za zbiranje recikliranega materiala.

### Odstranjevanje izdelka

Izdelek je treba odstraniti prek pooblaščenega podjetja za odstranjevanje odpadkov ali prek komunalnega centra za ravnanje z odpadki v skladu z zakoni in predpisi, ki veljajo v vaši državi. (Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi ločenega zbiranja materialov, ki jih je mogoče reciklirati). Napravo odnesite v center za recikliranje. Uporabljene plastične in kovinske dele je mogoče ločiti glede na vrsto in jih reciklirati. Vprašajte lokalno podjetje za odlaganje odpadkov ali naš servisni center. Okvarjene in vrnjene naprave bomo brezplačno odstranili.



### ■ Starih naprav ne smete odvreči med gospodinjske odpadke!

Če izdelka ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik zakonsko dolžan stare naprave ločiti od gospodinjskih odpadkov, na primer na zbirnem mestu v svoji občini/okrožju. To zagotavlja ustrezno recikliranje starih naprav in preprečevanje negativnih vplivov na okolje. Zato so elektronske naprave označene s tukaj prikazanim simbolom. Okvarjene in vrnjene naprave bomo brezplačno odstranili. Vprašajte naš servisni center.



## **Baterij in akumulatorjev se ne sme odvreči med gospodinjske odpadke!**

Kot potrošnik ste zakonsko dolžni oddati vse baterije in akumulatorje, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi\* ali ne, na zbirnem mestu v vaši skupnosti/okrožju ali pri prodajalcu na okolju prijazen način.

Baterije in akumulatorje, ki niso trajno nameščeni v napravi, morate pred odlaganjem naprave med odpadke odstraniti in jih zavreči ločeno. Baterije in akumulatorje oddajte le, ko so izpraznjeni! Vprašajte lokalno podjetje za odstranjevanje odpadkov ali naš servisni center.

\*označeno z: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec

## **Izjava o skladnosti**

Izjavo EU o skladnosti lahko zahtevate na naslednjem naslovu:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/NEMČIJA  
Celotno izjavo o skladnosti najdete na strani  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## **Inštitut za preskušanje**

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, NEMČIJA  
Identifikacijska številka: 0123  
Celotno izjavo o skladnosti najdete na strani  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## **Garancija in servisna obdelava**

### **Garancija podjetja SPEQ GmbH**

Spoštovana stranka,  
za to napravo vam je na voljo 3-letna garancija s pričetkom veljavnosti na dan nakupa.  
V primeru pomanjkljivosti tega izdelka za vas veljajo zakonske pravice napram prodajalcu.  
Naša, spodaj predstavljena garancija ne omejuje teh zakonskih pravic.

### **Garancijski pogoji**

Garancijski rok začne teči od datuma nakupa. Shranite originalni račun. Ta dokument je potreben kot dokazilo o nakupu. Če v 3 letih od datuma nakupa tega izdelka pride do napake na materialu ali v izdelavi, bomo izdelek – po naši izbiri – brezplačno popravili ali ga zamenjali. Pogoj te garancijske storitve je, da v treh letih predložite okvarjeno napravo in račun (dokazilo o nakupu) ter pisno na kratko razložite, v čem je težava in kdaj je nastopila.

Če naša garancija krije napako, boste prejeli popravljen ali nov izdelek. S popravilom ali zamenjavo izdelka ne začne teči nova garancijska doba.

### **Garancijska doba in zakonski odškodninski zahtevki**

Garancijska doba se zaradi garancije ne podaljša. To velja tudi za zamenjane in popravljene dele. Morebitno škodo in pomanjkljivosti je treba sporočiti že ob nakupu, takoj po odstranitvi embalaže. Po preteku garancijskega roka je treba popravila plačati.

### **Obseg garancije**

Naprava je bila skrbno izdelana v skladu s strogimi smernicami kakovosti in odgovorno preverjena pred dobavo.

Garancijska storitev velja za napake na materialu ali v izdelavi. Ta garancija ne velja za dele izdelka, ki so izpostavljeni običajni obrabi in jih je zato mogoče obravnavati kot obrabne dele, ali za poškodbe lomljivih delov, npr. stikal, baterij ali delov iz stekla.

Ta garancija zapade, če je izdelek poškodovan in ni pravilno uporabljen ali vzdrževan. Za pravilno uporabo izdelka je treba natančno upoštevati le navedbe v originalnih navodilih za uporabo. Namenom uporabe in ravnanjem, ki jih v navodilih za uporabo odsvetujemo ali pred njimi svarimo, se je treba obvezno izogibati.

Izdelek je namenjen zgolj za zasebno in ne za poslovno uporabo. V primeru zlorabe ali nepravilnega ravnanja, uporabe sile in posegov, ki jih ne opravi naš pooblaščen servis, garancija preneha.

### **Ravnanje v garancijskem primeru**

Da lahko zagotovimo hitro obravnavo vaše zadeve, prosimo, da upoštevate napotke v nadaljevanju:

- Za vse poizvedbe imejte za dokazilo o nakupu pripravljen račun in številko izdelka (npr. IAN 500574\_2510).
- Številka izdelka je navedena na tipski tablici, gravuri, naslovnici navodil (spodaj levo) ali na nalepki na hrbtni ali spodnji strani.
- Če pride do nepravilnega delovanja ali drugih poškodb, po **telefonu** ali **e-pošti** najprej stopite v stik s spodaj navedenim servisom.
- Izdelek, za katerega je ugotovljeno, da je okvarjen, lahko brezplačno pošljete na naslov servisa, pri čemer dodajte račun (dokazilo o nakupu) ter navedite pomanjkljivost in kdaj je nastopila.

Ta priročnik in še mnoge druge priročnike, video posnetke o izdelkih ter programsko opremo za namestitve lahko prenesete s spletne strani [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). S to kodo QR odprete Lidlovo spletno stran ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), na kateri lahko vpišete številko artikla (IAN) 500574\_2510 in odprete navodila za uporabo.

## Garancijski list

1. S tem garancijskim listom SPEQ GmbH jamčimo, da bo izdelek v garancijskem roku ob normalni in pravilni uporabi brezhibno deloval in se zavezuje, da bomo ob izpolnitih spodaj navedenih pogojih odpravili morebitne pomanjkljivosti in okvare zaradi napak v materialu ali izdelavi oziroma po svoji presoji izdelek zamenjali ali vrnili kupnino.
2. Garancija je veljavna na ozemlju Republike Slovenije.
3. Garancijski rok za proizvod je «Garantiezeitraum» od datuma izročitve blaga. Datum izročitve blaga je razviden iz računa.
4. Kupec je dolžan okvaro javiti pooblaščenemu servisu oziroma se informirati o nadaljnjih postopkih na zgoraj navedeni telefonski številki. Svetujemo vam, da pred tem natančno preberete navodila o sestavi in uporabi izdelka.
5. Kupec je dolžan pooblaščenemu servisu predložiti garancijski list in račun, kot potrdilo in dokazilo o nakupu ter dnevu izročitve blaga.
6. V primeru, da proizvod popravlja nepooblaščen servis ali oseba, kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije.
7. Vzroki za okvaro oziroma nedelovanje izdelka morajo biti lastnosti stvari same in ne vzroki, ki so zunaj proizvajalčeve oziroma prodajalčeve sfere. Kupec ne more uveljavljati zahtevkov iz te garancije, če se ni držal priloženih navodil za sestavo in uporabo izdelka ali če je izdelek kakorkoli spremenjen ali nepravilno vzdrževan.
8. Jamčimo servis in rezervne dele še 3 leta po preteku garancijskega roka.
9. Obrabni deli oz. potrošni material so izvzeti iz garancije.
10. Vsi potrebni podatki za uveljavljanje garancije se nahajajo na dveh ločenih dokumentih (garancijski list, račun).
11. Ta garancija proizvajalca ne izključuje pravic potrošnika, ki izhajajo iz odgovornosti prodajalca za napake na blagu.

Prodajalec: Lidl Slovenija d.o.o. k.d., Pod lipami 1, SI-1218 Komenda



### Naslov servisa :

SPEQ GmbH  
 Tannbachstr. 10  
 73635 Steinenberg/Nemčija  
 E-poštni naslov: service@speq.de  
 Servisa telefonska številka: 00800 30  
 777 999  
 (brezplačno)  
 Pred pošiljanjem pokličite  
 od 8.–17. ure

### NAPRAVA ZA TRENIRANJE ROK IN NOG

Model: SP-MB-020  
 Znamka: CRIVIT

## Všeobecné informace

### Přečtěte si a uschovejte návod k obsluze

### Vážení zákazníci!

Jsme rádi, že jste si vybrali některý z našich kvalitních produktů, které byly vyrobeny a certifikovány striktně v souladu s aktuálně platnými bezpečnostními normami.

Před prvním použitím se s produktem seznámte. Pozorně si přečtěte návod k obsluze a bezpečnostní pokyny. Tento produkt používejte pouze tak, jak je popsáno, a pro specifikované oblasti použití. Uschovejte si prosím tento návod. Při předávání produktu třetím osobám předejte také všechny příslušné podklady.

### Použití v souladu s určením

Zboží není určeno pro komerční použití. Výrobek umožňuje trénovat ruce a nohy. Je vybaven odporovým šroubem pro zvýšení a udržení mobility. Integrovaný displej zobrazuje průběh tréninku.

### Vysvětlení značek

V tomto návodu k použití, na produktu nebo na obalu se používají následující symboly a signální slova.



Toto varovné upozornění označuje střední stupeň nebezpečí, který může mít za následek smrt nebo vážné zranění, není-li mu zabráněno.



Prohlášení o shodě (viz kapitola „Prohlášení o shodě“): Produkty označené tímto symbolem vyhovují všem platným nařízením Společenství v Evropském hospodářském prostoru.



Dodržujte návod k obsluze



Třída ochrany III. Displej je napájen baterií s nízkým napětím.



Stejnoseměrné napětí

Třída zařízení H/C:

Třída H: Výrobek je určený pro domácí použití.

Třída C: Údaje o tréninku zobrazené na displeji odpovídají nízké přesnosti



Maximální hmotnost uživatele: Výrobek je určen pro osoby s maximální tělesnou hmotností 120 kg.



Datum výroby (měsíc/rok)



Pečeť certifikované bezpečnosti „Geprüfte Sicherheit“ (značka GS) potvrzuje, že testovaný výrobek splňuje požadavky německého zákona o bezpečnosti výrobků. Značka GS znamená, že není ohrožena bezpečnost a zdraví lidí, pokud se výrobek používá podle určení nebo předvídatelným způsobem.

## Rozsah dodávky / příslušenství

### Popis dílů / seznam dílů

- 1 x posilovač rukou a nohou s odporovým šroubem a displejem, včetně 1 baterie (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x stojan, malý [2]
- 1 x stojan, velký [3]
- 2 x pedál [4] s popruhem pedálu [5] a jednoduchým systémem nastavení
- 4 x šroub [7]
- 4x podložka [8]
- 1 x klíč [9]
- 1 x imbusový klíč [10]
- 1 x otvírač přihrádky na baterie [11]
- 1 x návod na použití

## Technické údaje

Model: SP-MB-020

Číslo výrobku: 500574

Rozměry (po postavení): cca 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Š x V x H)

Hmotnost: cca 5,0 kg

max. hmotnost uživatele: 120 kg

Datum výroby (měsíc/rok): 08/2025

Baterie: 1,5 V AAA (LR03)

Třída zařízení: HC (pro použití v soukromých domácnostech, přesnost C)/ nevhodné pro terapeutické cvičení; rychlostně nezávislé tréninkové zařízení.

Třída ochrany: III

## Bezpečnostní pokyny



### Nebezpečí úrazu!

**Důležité! Pozorně si přečtěte návod k použití a bezpodmínečně si jej uschovejte! Při nesprávné manipulaci s výrobkem se můžete zranit.**

- Výrobek není vhodný pro terapeutické účely.
- Během cvičení sedíte uvolněně a vzpřímeně s rovnými zády.
- Upozorňujeme, že neodborný nebo nadměrný trénink může poškodit vaše zdraví.
- Položte předmět na vodorovný, rovný a hladký povrch, jako jsou např. dlaždice, pro zajištění optimálního uchycení přísavky. Vyhněte se citlivým povrchům, protože by se mohly potenciálně poškodit.
- Před každým použitím zkontrolujte těsnost a opotřebenost všech dílů. Pokud již výrobek nevykazuje žádný šlapací odpor, hnací kolo je opotřebené a výrobek je třeba vyměnit.
- Kolem tréninkové plochy musí být volný prostor nejméně 0,6 m (obr. J a K).
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Výrobek je určen pro jednu osobu. Na produktu by nikdy nemělo trénovat více lidí současně.
- Při cvičení vždy noste vhodné oblečení a obuv, např. tréninkovou obuv. Nenoste volné oblečení, které se může během cvičení zachytit nebo přivřít.
- Výrobek nepoužívejte, pokud vykazuje známky poškození. Vadné díly nechte vyměnit a výrobek nepoužívejte, dokud nebude opravený.
- Během tréninku a po něm se ujistěte, že se nikdo nemůže zranit o vyčnívající části.
- Neodstraňujte originální díly a neprovádějte nevhodné úpravy na tomto zařízení.
- Zařízení je třeba v pravidelných intervalech kontrolovat s ohledem na viditelné chyby.



## Ohrožení života!

- Nikdy nenechávejte děti bez dozoru s obalovým materiálem. Hrozí nebezpečí udušení.
- Výrobek není hračka! Dbejte na to, aby osoby, zejména děti, nestály na výrobku a nevytahovaly se nahoru na něj. Výrobek se může převrátit.
- Děti si se zařízením nesmí hrát.
- Výrobek není navržen tak, aby unesl celou hmotnost.
- Tento výrobek mohou používat děti ve věku 14 a více let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dozorem a byly poučeny o bezpečném používání a rozumějí z toho vyplývajícím rizikům.
- Před zahájením užívání nebo pokud se necítíte dobře, se poradte se svým lékařem.



## Nebezpečí úrazu!

- Nestůjte na výrobku celou váhou těla. Může se používat jen tak, jak je popsáno v návodu k použití.
- Před použitím výrobku se ujistěte, že je řádně stabilní!
- Před každým použitím zkontrolujte, zda není výrobek poškozený nebo opotřebovaný. Poškozené nebo opotřebované části výrobku ihned vyměňte, v opačném případě bude narušena funkce a bezpečnost.
- Výrobek lze použít pouze k určenému účelu.
- Po použití se nedotýkejte kovových částí předmětu (zejména ne ramen pedálů), protože se během používání zahřívají.





## Upozornění ohledně baterií!

### Nesprávné používání může vést k výbuchům nebo poleptáním v důsledku vytékající kyseliny z baterie.

- Baterie vyjměte z přihrádky na baterie, když jsou vybité nebo pokud výrobek nebudete delší dobu používat.
- Nepoužívejte různé typy nebo značky baterií, nové a použité baterie nebo baterie s různou kapacitou, protože mohou vytéct a způsobit poškození.
- Při vkládání dávejte pozor na polaritu (+ a -).
- Vyměňte všechny baterie najednou a staré baterie zlikvidujte správným způsobem.
- **Upozornění!** Baterie se nesmí nabíjet ani reaktivovat jakýmkoli jiným způsobem, rozebírat, házet do ohně nebo zkratovat.
- Baterie vždy uchovávejte mimo dosah dětí.
- Nepoužívejte nabíjecí baterie!
- V případě potřeby před vložením vyčistěte kontakty baterie a zařízení.
- Nevystavujte baterie extrémním podmínkám (např. topná tělesa nebo přímé sluneční světlo). V opačném případě existuje zvýšené riziko úniku chemikálie.
- Baterie mohou být v případě spolknutí smrtelně nebezpečné. Baterie proto uchovávejte mimo dosah malých dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, je třeba okamžitě vyhledat lékařskou pomoc.
- **Nebezpečí!** S poškozenou nebo vytečenou baterií zacházejte mimořádně opatrně a okamžitě ji zlikvidujte podle předpisů. Noste rukavice.
- Pokud se dostanete do kontaktu s kyselinou z baterie, omyjte zasažené místo mýdlem a vodou. Pokud se vám kyselina z baterie dostane do očí, vypláchněte je vodou a ihned vyhledejte lékařskou pomoc!
- Připojovací svorky nesmí být zkratovány.

## Montáž

### Sestavte stojanové nohy (obr. B)

1. Odstraňte obalový materiál.
2. Otočte výrobek tak, aby spodní část směřovala nahoru.
3. Přišroubujte malý stojan (2) k předmětu pomocí dvou šroubů (7) a podložek (8) pomocí imbusového klíče (10).

**Upozornění:** Malý stojan je třeba namontovat vpředu, kde se nachází odporový šroub (1a) a displej (1b).

4. Přišroubujte velký stojan (3) k předmětu pomocí dvou šroubů a dvou podložek.

### Sestavte pedály (obr. C)

Při instalaci pedálů se ujistěte, že pravý pedál je nainstalován na pravém ramenu pedálu a levý pedál je nainstalován na levém ramenu pedálu. Pro orientaci slouží písmeno **R** na pravém pedálu a ramenu pedálu a písmeno **L** na levém pedálu a levém ramenu pedálu.

**Upozornění:** Otočte rameno pedálu nahoru, abyste usnadnili montáž pedálů.

1. Postavte výrobek na stojanové nohy.
2. Vložte konec závitů do závitového otvoru v rameni pedálu.
3. Jednou rukou držte pedály v závitů ramene pedálu a druhou rukou utáhněte šroubovákem pedály k ramenu pedálu.

**Pozor!** Otočte pravý pedál ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.

### Nastavení popruhů pedálů (obr. D)

Popruhy pedálů (5) jsou předem smontovány. Popruhy můžete nastavit v několika šířkách.

1. Uvolněte otočný zámek (6) na konci pedálu (5) otočením doleva.
2. Nastavte popruhy pedálů (5) posunutím nahoru nebo dolů v požadované šířce.
3. Upravte nastavení otočením otočného zámku (6) doprava.

## Działanie

### Snížení/zvýšení odporu (obr. E)

Umístěte výrobek před sebe. Otáčením odporového šroubu (1a) doprava zvýšíte odpor a doleva odpor snížíte.

**Upozornění:** Značky + a – se nacházejí na odporovém šroubu pro nastavení odporu. + znamená zvýšení a - snížení odporu.

## Poznámky k připevnění přísavky (obr. I)

Zvolte hladký povrch, například dlaždice, na kterém se nepráší a nemastí. Vyhněte se citlivým povrchům, protože by mohlo dojít k jejich poškození.

Před přitlačení přísavky mírně navlhčete. Chcete-li přísavky uvolnit, postupujte následovně: Stiskněte strany přísavky, aby se uvolnila z povrchu [1f]. Začněte s předními přísavkami. Poté postupně uvolněte zadní přísavky.

## Výměna baterie

**POZOR! Dodržujte následující pokyny, abyste předešli mechanickému a elektrickému poškození. Po výměně se data o tréninku ztratí.**



### Nebezpečí!

Součástí výrobku je baterie.

Pokud baterie již nefunguje, můžete ji vyměnit.

1. Nadzvedněte horní část displeje [1b] pomocí otvírače přihrádky pro baterie [11] a opatrně jej vyjměte (obr. F + obr. G). Baterie je umístěna na zadní straně displeje.

2. Opatrně vyjměte vybitou baterii z držáku baterie [1c] a vyměňte ji za novou baterii (obr. H).

**Upozornění:** Dávejte pozor na plusové/minusové póly baterie a na správné vložení. Baterie musí být zcela zasunuta do držáku baterie.

Pozor! Zkontrolujte, zda je snímač (1d) správně usazen v držáku snímače (1e) (obr. H). V případě potřeby vložte snímač do držáku snímače.

Vložte spodní okraj displeje do předmětu a jemně jej zatlačte dovnitř (obr. F).

**Upozornění:** Při vkládání se ujistěte, že tlačítko směřuje dolů.

## Návod k posilování

- Před použitím zařízení kontaktujte svého lékaře.
- Jakmile se během tréninku necítíte dobře, přestaňte cvičit.
- Začněte trénovat pomalu a v případě potřeby zvyšte intenzitu.
- Doporučujeme cvičit nohy a ruce každý den 30 minut.
- Při používání zařízení noste pohodlné oblečení. Dbejte však na to, aby kalhoty nebo rukávy nebyly příliš široké, jelikož by se mohly zachytit do pedálů.
- Před každou aplikací provádějte lehká strečinková cvičení a začněte pomalými a snadnými pohyby. Postupně zvyšujte, dokud nedosáhnete požadované rychlosti.
- Postupně zvyšujte odpor.
- Ukončete použití snížením tempa.

## Použití

Umístěte zařízení na cvičení před sebe. Začněte lehkým tréninkem s lehkým odporem. Za tímto účelem povolte odporový šroub. Čím pevněji je odporový šroub utažen, tím obtížnější je otáčení pedálů. Před každým tréninkem se zahřejte strečinkem a zahřívacími cvičeními. Po každém tréninku byste měli relaxovat.

### Cvičení nohou (obr. J)

1. Položte zařízení před sebe na rovnou, stabilní a hladkou podlahu a posad'te se zpřímá s rovnými zády na židli před zařízením.

**Upozornění:** Ujistěte se, že je židle stabilní a pohodlná.

2. Položte nohu na pedály. Popruh pedálu by měl být přes nohu.
3. Pohybuje nohama jako při jízdě na kole.
4. Cvičit se dá dopředu i dozadu.

### Cvičení rukou (obr. K)

1. Položte zařízení před sebe na rovnou, stabilní a hladkou podlahu (např. ve výšce stolu) a posad'te se zpřímá s rovnými zády na židli.

2. Položte dlaň na pedály tak, aby se popruh pedálu nacházel přes ruku.

3. Pohybuje rukama jako při jízdě na kole.

4. Cvičit se dá dopředu i dozadu.

### Zobrazení funkce displeje

Displej se skládá z dvouřádkového zobrazení s různými režimy. Rychlost (km/h) se zobrazí v horním řádku a ve spodním řádku stisknutím tlačítka lze zobrazit následující funkce:

- **TIME:** V tomto režimu se zobrazuje trvání vašeho aktuálního tréninku v minutách a sekundách.
- **ODO:** V tomto režimu se zobrazuje celková vzdálenost (km) od vložení baterie.
- **RPM:** V tomto režimu se zobrazují otáčky pedálů za minutu.
- **DIST:** V tomto režimu uvidíte ujetou vzdálenost v kilometrech od začátku cvičení.
- **CAL:** V tomto režimu se zobrazují kalorie spotřebované v aktuálním tréninku.
- **SCAN:** V tomto režimu se střídavě zobrazují různé režimy zobrazení.

**Upozornění:** Spotřeba kalorií je pouze orientační.

**Upozornění:** Když se nepoužívá, displej se po přibližně čtyřech minutách automaticky vypne.

### Nastavení hodnot na nulu

Stisknutím tlačítka na přibližně čtyři sekundy se vrátíte na hodnotu 0.

## Řešení problémů

### Chyba

Displej neukazuje žádné měření navzdory pohybu pedálu.

### Možná příčina

Snímač není správně usazen v držáku snímače.

### Řešení

Pokud displej navzdory pohybu pedálu nic neukazuje, zkontrolujte, zda je snímač správně usazen (obr. H).

1. Stejně jako při výměně baterie otevřete displej a opatrně jej vyměňte.
2. Opatrně vložte snímač do držáku snímače, pokud není správně usazen v držáku snímače.
3. Umístěte displej zpět do zařízení a ujistěte se, že tlačítko na displeji směřuje dolů.

## Údržba / čištění / skladování

Výrobek čistěte vlhkým hadříkem a jemným čisticím prostředkem.

**Pozor!** Nedovolte, aby do displeje pronikla vlhkost.

Zařízení skladujte na suchém místě. Části náchylné k opotřebení: Pokud již výrobek nevykazuje žádný šlapací odpor, hnací pás je opotřebovaný. Výrobek je třeba vyměnit.

## Informace o likvidaci:

### Likvidace obalu

Obal zlikvidujte podle typu. Lepenku a karton odevzdejte do sběrového papíru, fólie do sběru recyklovatelných materiálů.

### Likvidace výrobku

Výrobek musí být zlikvidován prostřednictvím společnosti pověřené likvidací odpadu nebo prostřednictvím komunálního zařízení na likvidaci odpadu v souladu se zákony a předpisy platnými ve vaší zemi. (Platí v Evropské unii a dalších evropských zemích se systémem separovaného sběru recyklovatelných materiálů). Spotřebič odevzdejte do recyklačního centra. Použité plastové a kovové díly lze oddělit podle typu a recyklovat. Obratě se na místní firmu zabývající se likvidací odpadu nebo na naše servisní středisko. Vaše vadné a vrácené spotřebiče zlikvidujeme zdarma.



### Staré přístroje se nesmí vyhazovat do domovního odpadu!

Pokud výrobek již nelze použít, každý spotřebitel je ze zákona povinen likvidovat stará zařízení odděleně od domovního odpadu, např. na sběrném místě ve své obci/městské části. To zajišťuje profesionální recyklaci starých zařízení a předchází se negativním vlivům na životní prostředí. Z tohoto důvodu jsou elektronická zařízení označena zde uvedeným symbolem. Vaše vadné a vrácené spotřebiče zlikvidujeme zdarma. Obratě se na naše servisní středisko. Baterie a nabíjecí baterie, které nejsou trvale nainstalovány v zařízení, musí být před likvidací vyjmuty a zlikvidovány odděleně.

WEEE: Odpad z elektrických a elektronických zařízení



## **Baterie a akumulátory nejsou domovním odpadem!**

Jako spotřebitel jste ze zákona povinni předat všechny baterie a nabíjecí baterie, ať už obsahují škodlivé látky\* či nikoliv, na sběrné místo ve vaší obci/městské části nebo k prodejci, aby je bylo možné zlikvidovat způsobem šetrným k životnímu prostředí. Baterie a nabíjecí baterie by se měly odevzdávat pouze vybité! Obratě se na místní firmu zabývající se likvidací odpadu nebo na naše servisní středisko.

\*označeno jako: Cd = kadmium, Hg = rtuť, Pb = olovo

## **Prohlášení o shodě**

Prohlášení o shodě EU je možné vyžádat na této adrese:  
SPEQ GmbH, Tannbachstrasse 10, 73635 Steinberg/NĚMECKO  
Kompletní prohlášení o shodě najdete na  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

### **Zkušební ústav**

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 Mnichov, NĚMECKO  
Identifikační číslo: 0123  
Kompletní prohlášení o shodě najdete na  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## **Záruční a servisní zpracování**

### **Vážený zákazník**

na toto zařízení se vztahuje 3 letá záruka od data zakoupení.  
V případě vad tohoto výrobku máte zákonná práva vůči prodejci výrobku. Tato zákonná práva nejsou omezena naší zárukou uvedenou níže.

### **Záruční podmínky**

Záruční doba začíná běžet dnem nákupu. Originál účtenky si uschovejte. Jsou vyžadovány jako doklad o koupi. Pokud se do tří let od data zakoupení tohoto výrobku vyskytne materiálová nebo výrobní chyba, výrobek vám – dle vlastního uvážení – bezplatně opravíme, vyměníme nebo vrátíme kupní cenu. Tato záruka vyžaduje předložení vadného zařízení a dokladu o koupi (účtenka) ve tříleté lhůtě a krátký písemný popis povahy vady, včetně údajů, kdy se vyskytla. Pokud se na závadu vztahuje naše záruka, dostanete opravený výrobek nebo nový výrobek. Opravou nebo výměnou výrobku nezačíná běžet nová záruční doba.

## Záruční doba a zákonné nároky na vady

Záruční doba se o záruku neprodlužuje. To platí i pro vyměněné a opravené díly. Jakékoli poškození nebo chyby, které již byly přítomny v době nákupu, je třeba nahlásit ihned po rozbalení. Jakékoliv opravy potřebné po uplynutí záruční doby jsou zpoplatněny.

## Rozsah záruky

Zařízení bylo pečlivě vyrobeno podle striktních jakostních směrnic a před dodáním svědomitě zkontrolováno. Záruka se vztahuje na vady materiálu nebo výrobní vady. Tato záruka se nevztahuje na části výrobku, které podléhají běžnému opotřebení a lze je tedy považovat za opotřebitelné díly, nebo na poškození křehkých dílů, například vypínače, nabíjecí baterie nebo díly ze skla.

Tato záruka je neplatná, pokud byl výrobek poškozen, nesprávně používán nebo udržován. Pro správné používání výrobku je třeba striktně dodržovat všechny pokyny uvedené v návodu k použití. Účelům a činnostem, které jsou v návodu k obsluze nedoporučovány nebo se před nimi varuje, je třeba se za každou cenu vyhnout. Výrobek je určen pouze pro soukromé a nikoli pro komerční použití. Záruka zaniká v případě hrubého a nesprávného zacházení, použití síly a manipulace, kterou neprovedlo naše autorizované servisní středisko.

## Zpracování v případě záruky

Chcete-li zajistit rychlé zpracování vaší žádosti, postupujte podle pokynů níže:

- Pro všechny dotazy si připravte účtenku a číslo položky (IAN 500574\_2510) jako doklad o koupi.
- Číslo položky naleznete na typovém štítku na výrobku, na rytině na výrobku, na titulní straně vašeho návodu (vlevo dole) nebo na nálepce na zadní nebo spodní straně výrobku.
- Pokud se vyskytnou funkční chyby nebo jiné závady, kontaktujte nejprve **telefonicky** nebo **e-mailem** níže uvedené servisní oddělení.
- Výrobek, který byl označen jako vadný, pak můžete zaslat na uvedenou servisní adresu spolu s dokladem o koupi (účtenka) s uvedením, o jakou chybu jde a kdy se vyskytla, aniž byste platili poštovné.

Tyto a mnohé další příručky, produktová videa a instalační software si můžete stáhnout na [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Tento QR kód vás zavede přímo na servisní stránky Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kde si můžete otevřít návod k obsluze zadáním čísla položky (IAN) 500574\_2510.



---

**Adresa servisu:**

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg/Německo  
E-mail: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Servisní infolinka: 00800 30 777 999  
(zdarma)  
Před odesláním prosím zavolejte  
8:00 – 17:00 hod

**POSILOVAČ RUKOU A NOHOU**

Model: SP-MB-020

Značka: CRIVIT

## Všeobecné informácie

### Návod na použitie si prečítajte a uschovajte

#### Vážený zákazník!

Sme radi, že ste si vybrali jeden z našich kvalitných výrobkov, ktoré boli vyrobené a certifikované podľa prísnych pravidiel v súlade s aktuálne platnými bezpečnostnými normami.

Pred prvým použitím sa s výrobkom oboznámte. Pozorne si preto prečítajte návod na použitie a bezpečnostné pokyny. Výrobok používajte tak, ako je uvedené v návode a pre určené oblasti použitia. Návod riadne uschovajte. Výrobok odovzdajte tretím stranám spolu s celou dokumentáciou.

#### Používanie v súlade s účelom

Výrobok nie je určený na komerčné použitie. Výrobok slúži na precvičovanie rúk a nôh, má odporovú skrutku na zvýšenie a udržanie mobility. Zabudovaný displej zobrazuje priebeh tréningu.

#### Vysvetlenie symbolov

Nasledovné symboly a signálne slová sú použité v tomto návode na použitie, na výrobku alebo na balení.



Signálny symbol označuje nebezpečenstvo so stredným stupňom rizika, ktoré, ak sa mu nezabráni, môže mať za následok smrť alebo vážne zranenie.



Vyhlásenie o zhode (pozri kapitolu „Vyhlásenie o zhode“): Výrobky označené týmto symbolom spĺňajú všetky platné nariadenia Spoločenstva Európskeho hospodárskeho priestoru.

Dodržiavajte návod na použitie



Trieda ochrany III. Displej je napájaný batériou s nízkym napätím.



Jednosmerné napätie

Trieda zariadenia H/C:

Trieda H: Výrobok je určený na použitie v domácnostiach.

Trieda C: Údaje o tréningu zobrazované na displeji nie sú veľmi presné.



Maximálna hmotnosť používateľa: Výrobok je určený pre používateľov s maximálnou hmotnosťou 120 kg.



Dátum výroby (mesiac/rok)



Pečiatka „Certifikovaná bezpečnosť“ (značka GS) potvrdzuje, že testovaný výrobok spĺňa požiadavky nemeckého zákona o bezpečnosti výrobkov. Značka GS znamená, že používanie v súlade s účelom alebo predpokladaným spôsobom neohrozuje bezpečnosť a zdravie osôb.

## Rozsah dodávky/príslušenstvo

### Opis dielov/zoznam dielov

- 1x rotopéd s odporovou skrutkou a displejom vrátane 1 batérie (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1x stojan, malý [2]
- 1x stojan, veľký [3]
- 2x pedál [4] s pedálovým popruhom [5] a jednoduchým systémom nastavenia
- 4x skrutka [7]
- 4x podložka [8]
- 1x skrutkový kľúč [9]
- 1x inbusový kľúč [10]
- 1x otvárač priečinka na batérie [11]
- 1x návod na použitie

### Technické údaje

Model: SP-MB-020  
 Číslo výrobku: 500574  
 Rozmery (po rozložení): cca 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Š x V x H)  
 Hmotnosť: cca 5,0 kg  
 Max. hmotnosť používateľa: 120 kg  
 Dátum výroby (mesiac/rok): 08/2025  
 Batéria: 1,5 V AAA (LR03)

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

Trieda ochrany: III

## Bezpečnostné údaje



### Nebezpečenstvo poranenia!

**Dôležité: Pozorne si prečítajte návod na použitie a bezpodmienečne ho uschovajte! Pri nesprávnej manipulácii s výrobkom sa môžete zraniť.**

- Výrobok nie je vhodný na terapeutické účely.
- Počas cvičenia sedíte uvoľnene a vzpriamene, chrbát držte v rovnej polohe.
- Upozorňujeme, že nesprávny alebo nadmerný tréning môže poškodiť vaše zdravie.
- Výrobok položte na vodorovný, plochý a hladký povrch, ako napr. dlažba, aby sa zabezpečilo optimálne uchytenie prísaviek. Výrobok nepoužívajte na citlivých povrchoch, pretože sa môžu poškodiť.
- Pred každým použitím skontrolujte pevnosť a opotrebovanie všetkých dielov. Ak už výrobok nevytvára žiaden odpor pri pedálovaní, hnacie koleso je opotrebované a výrobok je potrebné vymeniť.
- Okolo tréningovej plochy musí byť voľná plocha najmenej 0,6 m (obr. J a K).
- Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Výrobok je určený pre jednu osobu. Na výrobku nesmú nikdy trénovať viaceré osoby súčasne.
- Pri tréningu vždy noste vhodné oblečenie a obuv, napr. športovú obuv. Nenoste voľné oblečenie, ktoré sa môže počas tréningu zamotať alebo zachytiť.
- Ak je výrobok poškodený, nepoužívajte ho. Vymeňte poškodené diely a výrobok nepoužívajte, kým nebude opravený.
- Počas tréningu dbajte na to, aby sa nikto nezranil na vyčnievajúcich častiach.
- Neodstraňujte žiadne pôvodné diely a nevykonávajte žiadne neodborné zmeny na zariadení.
- V pravidelných intervaloch kontrolujte, či výrobok nemá viditeľné poškodenia.



## Nebezpečenstvo ohrozenia života!

- Nikdy nenechávajte deti hrať sa s obalovým materiálom bez dozoru. Hrozí nebezpečenstvo udusenía.
- Výrobok nie je hračka! Dbajte na to, aby osoby, najmä deti, nestáli na výrobku a ani naň neliezli. Výrobok sa môže prevrátiť.
- Deti sa nesmú so zariadením hrať.
- Výrobok nie je určený na udržanie celkovej hmotnosti.
- Výrobok môžu používať deti od 14 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dozorom a boli poučené o bezpečnom používaní a rozumejú z toho vyplývajúcim nebezpečenstvám.
- Pred použitím výrobku alebo ak sa necítite dobre, sa poraďte so svojím lekárom.



## Nebezpečenstvo poranenia!

- Nestojte na predmete celou váhou tela. Výrobok používajte iba podľa pokynov uvedených v návode na použitie.
- Pred použitím výrobku dbajte na správnu stabilitu!
- Pred každým použitím skontrolujte výrobok, či nie je poškodený alebo opotrebovaný. Poškodené a opotrebované diely výrobku okamžite vymeňte, v opačnom prípade môže byť narušená funkčnosť a bezpečnosť.
- Výrobok používajte iba na určený účel.
- Po použití sa nedotýkajte kovových častí výrobku (najmä ramien pedálov), pretože sa počas používania zahrievajú.





## Výstražné upozornenia k batériám!

### Nesprávne použitie môže viesť k výbuchom alebo chemickým popáleninám v dôsledku vytekajúcej kyseliny z batérie.

- Batérie vyberte z priechodka na batérie, keď sú vybité alebo ak výrobok nebudete dlhší čas používať.
- Nepoužívajte spolu rôzne typy alebo značky batérií, nové a použité batérie ani batérie s rôznou kapacitou, pretože môžu vytečť a spôsobiť poškodenie.
- Pri vkladaní dbajte na polaritu (+ a -).
- Vymeňte všetky batérie súčasne a staré batérie zlikvidujte podľa predpisov.
- **Varovanie!** Batérie sa nesmú nabíjať ani znova aktivovať akýmkoľvek iným spôsobom, rozoberať, hádzať do ohňa alebo skratovať.
- Batérie vždy skladujte mimo dosahu detí.
- Nepoužívajte žiadne nabíjateľné batérie!
- V prípade potreby pred vložením vyčistite kontakty batérie a zariadenia.
- Nevystavujte batérie extrémnym podmienkam (napríklad radiátory alebo priame slnečné svetlo). V opačnom prípade vzniká zvýšené nebezpečenstvo úniku.
- Batérie môžu byť v prípade prehltnutia smrteľné. Skladujte preto batérie mimo dosahu malých detí. V prípade prehltnutia batérie okamžite vyhľadajte lekársku pomoc.
- **Nebezpečenstvo!** S poškodenou alebo vytečenou batériou zaobchádzajte mimoriadne opatrne a okamžite ju zlikvidujte podľa predpisov. Noste rukavice.
- Ak sa dostanete do kontaktu s kyselinou batérie, umyte zasiahnuté miesto mydlom a vodou. Ak sa kyselina batérie dostane do ucha, vypláchnite ucho vodou a okamžite vyhľadajte lekársku pomoc!
- Pripájacie svorky neskratujte.

## Montáž

### Montáž stojanov (obr. B)

1. Odstráňte obalový materiál.
2. Otočte výrobok tak, aby spodná strana smerovala nahor.
3. Naskrutkujte malý stojan (2) s dvomi skrutkami (7) a podložky (8) pomocou inbusového kľúča (10) na výrobok.

**Upozornenie:** Malý stojan namontujte v prednej časti, kde sa nachádza odporová skrutka (1a) a displej (1b).

4. Naskrutkujte veľký stojan (3) s dvomi skrutkami a dvomi podložkami na výrobok.

### Montáž pedálov (obr. C)

Pri montáži pedálov dbajte na to, aby ste namontovali pravý pedál na pravé rameno pedála a ľavý pedál na ľavé rameno pedála. Ako pomôcka sa na pravom pedáli nachádza písmeno **R** a na ľavom pedáli písmeno **L**.

**Upozornenie:** Na ľahšiu montáž pedálov otočte rameno pedála smerom nahor.

1. Výrobok postavte na stojany.
2. Vložte koniec závitú do otvoru závitú v ramene pedála.
3. Jednou rukou držte pedály v závitě ramena pedála a druhou rukou pritiahnite pedále k ramenu pedála.

**Upozornenie!** Utiahnite pravý pedál v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

### Nastavenie pedálových popruhov (obr. D)

Pedálové popruhy (5) sú vopred namontované. Popruhy môžete nastaviť v rôznych šírkach.

1. Otočný uzáver (6) na konci pedála (5) uvoľníte jeho otočením smerom doľava.
2. Nastavte pedálové popruhy (5) ich posunutím nahor alebo nadol do požadovanej šírky.
3. Otočením otočného uzáveru (6) smerom doprava zaistíte nastavenie.

## Operácia

### Zníženie/zvýšenie odporu (obr. E)

Postavte výrobok pred seba. Na zvýšenie odporu otočte odporovou skrutkou (1a) smerom doprava, na zníženie odporu otočte skrutkou smerom doľava.

**Upozornenie:** Na nastavenie odporu sa na skrutke nachádzajú znamienka + a -.

Znamienko + znamená zvýšenie a znamienko - znamená zníženie odporu.

## Pokyny na upevnenie prísavky (obr. I)

Vyberte si hladký povrch, napríklad dlaždice, na ktorom nie je prach a mastnota. Vyhnite sa citlivým povrchom, pretože by sa mohli poškodiť.

Prísavky pred zatlačením na miesto mierne navlhčíte. Ak chcete prísavky uvoľniť, postupujte takto: Stlačte prísavku po stranách, aby sa uvoľnila z povrchu [1f]. Začnite s prednými prísavkami. Potom postupne uvoľníte zadné prísavky.

## Výmena batérie

**UPOZORNENIE! Na zabránenie mechanického a elektrického poškodenia dodržiavajte nasledovné pokyny. Po výmene batérie stratíte údaje o tréningu.**



### Nebezpečenstvo!

Vo výrobku sa nachádza batéria.

V prípade, že batéria nie je funkčná, môžete ju vymeniť.

1. Nadvihnite displej [1b] pomocou otvárača priečinka na batérie [11] a opatrne ho odoberte (obr. F + obr. G). Batéria je uložená na zadnej strane displeja.

2. Opatrne odoberte vybitú batériu z držiaka batérie [1c] a vymeňte ju za novú batériu (obr. H).

**Upozornenie:** Dbajte na póly plus/mínus a na správne vloženie batérie. Batéria musí byť celá v držiaku batérie.

**Upozornenie!** Skontrolujte správne osadenie snímača (1d) v držiaku snímača (1e) (obr. H). V prípade potreby vložte snímač do držiaku snímača.

Vložte spodný okraj displeja do výrobku a jemne ho zatlačte dovnútra (obr. F).

**Upozornenie:** Pri vložení dbajte na to, aby tlačidlo smerovalo nadol.

## Návod na tréning

- Pred použitím výrobku sa poraďte so svojim lekárom.
- Ak počas tréningu pocítite nevoľnosť, okamžite tréning prerušte.
- Začnite trénovať pomaly a v prípade potreby zvyšujte intenzitu.
- Odporúčame trénovať ruky a nohy 30 minút denne.
- Počas tréningu noste pohodlné oblečenie. Dbajte na to, aby nohavice a rukávy neboli príliš široké, pretože sa môžu zachytiť do pedálov.
- Pred každým použitím výrobku si spravte ľahký strečing a začnite pomalými a ľahkými pohybmi. Postupne zrýchľujte, kým nedosiahnete požadovanú rýchlosť.
- Postupne zvyšujte odpor.
- Tréning ukončíte pomalým znižovaním rýchlosti.

## Použitie

Výrobok na tréning položte pred seba. Začnite s ľahkým tréningom s nízkym odporom. Za týmto účelom uvoľnite odporovú skrutku. Čím je odporová skrutka viac utiahnutá, tým ťažšie sa pedále otáčajú. Pred každým tréningom sa ponatáhujte, aby ste sa zahriali. Po tréningu by ste si mali oddýchnuť.

### Tréning nôh (obr. J)

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

**Upozornenie:** Dbajte na stabilitu a pohodlnosť stoličky.

2. Položte nohy na pedále. Pedálový popruh by ste mali mať nad nohou.

3. „Bicyklujte“.

4. Môžete trénovať smerom dopredu aj dozadu.

### Tréning rúk (obr. K)

1. Výrobok postavte pred seba na rovnú, stabilnú a hladkú plochu (napr. do výšky stola) a posadte sa vzpriamene na stoličku s rovným chrbtom.

2. Položte si dlane na pedále tak, že pedálový popruh sa nachádza nad rukou.

3. „Bicyklujte“ rukami.

4. Môžete trénovať smerom dopredu aj dozadu.

## Funkcia zobrazovania pomocou displeja

Displej má dva riadky s rôznymi režimami. V hornom riadku sa zobrazuje rýchlosť (km/h) a v spodnom riadku sa stlačením tlačidla zobrazujú nasledovné funkcie:

- **TIME:** V tomto režime sa zobrazuje trvanie vášho aktuálneho tréningu v minútach a sekundách.
- **ODO:** V tomto režime sa zobrazuje celková vzdialenosť (km) od vloženia batérie.
- **RPM:** V tomto režime sa zobrazuje počet otáčok pedálov za minútu.
- **DIST:** V tomto režime sa zobrazuje prejdená vzdialenosť v kilometroch od začiatku cvičenia.
- **CAL:** V tomto režime sa zobrazujú spálené kalórie v aktuálnom tréningu.
- **SCAN:** V tomto režime sa striedavo zobrazujú rôzne režimy zobrazenia.

**Upozornenie:** Spálené kalórie sú len orientačnou hodnotou.

**Upozornenie:** Pri nečinnosti sa displej automaticky vypne po cca štyroch minútach.

## Nastavenie hodnôt na nulu

Na vynulovanie stlačte tlačidlo na cca štyri sekundy.

## Odstránenie chýb

### Chyba

Displej neukazuje žiadne meranie napriek pohybu pedálov.

### Možná príčina

Snímač nie je správne vsadený do držiaka snímača.

### Riešenie

Skontrolujte správne osadenie snímača, ak displej nič nezobrazuje napriek pohybu pedálov (obr. H).

1. Otvorte displej ako pri výmene batérie a opatrne ho vyberte.
2. Opatrne vložte snímač do držiaka snímača, ak snímač nie je správne vložený do držiaka.
3. Opäť vložte displej do výrobku a dbajte na to, aby tlačidlo smerovalo nadol.

## Údržba/čistenie/skladovanie

Výrobok očistite vlhkou handričkou a jemným čistiacim prostriedkom.

Upozornenie! Nedovoľte, aby do displeja vnikla voda.

Výrobok skladujte na suchom mieste. Diely náchylné na opotrebovanie: Ak už výrobok nevytvára žiadny odpor, hnací remeň je opotrebovaný. Výrobok je potrebné vymeniť.

## Pokyny na likvidáciu

### Likvidácia balenia

Balenie vytriedte podľa druhu. Lepenku a kartón vytriedte do zberového papiera, fólie do zberu druhotných materiálov.

### Likvidácia výrobku

Výrobok zlikvidujte prostredníctvom spoločnosti poverenej likvidáciou odpadu alebo prostredníctvom komunálneho zariadenia na likvidáciu odpadu v súlade so zákonmi a predpismi platnými vo vašej krajine. (Platí v Európskej únii a ďalších európskych krajinách so systémom separovaného zberu druhotných materiálov). Odneste spotrebič do recyklačného centra. Použitie plastové a kovové časti sa dajú rozdeliť podľa typu a recyklovať. Obráťte sa na miestnu spoločnosť zaoberajúcu sa likvidáciou odpadu alebo na naše servisné stredisko. Vaše chybné a vrátené spotrebiče zlikvidujeme bezplatne.



## Staré zariadenia nepatria do komunálneho odpadu!

Ak výrobok už nie je možné použiť, každý používateľ je zo zákona povinný likvidovať staré zariadenia zvlášť od komunálneho odpadu, napr. na zbernom mieste vo svojej obci/okrese. Tak zabezpečíte, že staré zariadenia budú správne recyklované a zabránite negatívnym vplyvom na životné prostredie. Elektrické zariadenia sú preto označené daným symbolom. Vaše chybné a vrátené spotrebiče zlikvidujeme bezplatne. Obráťte sa na naše servisné stredisko.

Batérie a akumulátory, ktoré nie sú pevne zabudované v zariadení, sa musia pred likvidáciou vybrať a samostatne zlikvidovať.

WEEE: Odpad z elektrických a elektronických zariadení



## Batérie a akumulátory nepatria do komunálneho odpadu!

Ako používateľ ste zo zákona povinní odovzdať všetky batérie a akumulátory, bez ohľadu na to, či obsahujú škodlivé látky\* alebo nie, na zberné miesto vo svojej obci/okrese alebo k predajcovi, aby ich bolo možné zlikvidovať ekologicky priateľským spôsobom. Batérie a akumulátory odovzdajte iba vo vybitom stave! Obráťte sa na miestnu spoločnosť zaoberajúcu sa likvidáciou odpadu alebo na naše servisné stredisko.

\*označené s: Cd = kadmium, Hg = ortuť, Pb = olovo

## Vyhlásenie o zhode

O vyhlásenie o zhode EÚ môžete požiadať na tejto adrese:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY  
Úplné vyhlásenie o zhode EÚ nájdete na odkaze  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## Skúšobný inštitút

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 Mníchov, GERMANY  
Identifikačné číslo: 0123  
Úplné vyhlásenie o zhode EÚ nájdete na odkaze  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Záruka a servis

### Vážení zákazník,

na zariadenie sa vzťahuje 3-ročná záruka od dátumu zakúpenia.

V prípade poškodenia výrobku máte zákonné práva voči predajcovi. Zákonné práva nie sú obmedzené našou zárukou uvedenou nižšie.

### Záručné podmienky

Záručná lehota začína dátumom zakúpenia. Dobre si uschovajte originálny pokladničný blok. Blok vám poslúži ako dôkaz o zakúpení. Ak sa do troch rokov od dátumu zakúpenia výrobku vyskytne chyba materiálu alebo výrobná chyba, výrobok vám – podľa vlastného uváženia – bezplatne opravíme, vymeníme alebo vrátime kúpnu cenu. Záruka vyžaduje predloženie chybného zariadenia a dokladu o kúpe (pokladničný blok) v trojročnej lehote a krátky písomný opis chyby a kedy sa chyba vyskytla. Ak sa na chybu vzťahuje naša záruka, dostanete opravený alebo nový výrobok. Opravou alebo výmenou výrobku nezačína plynúť nová záručná lehota.

### Záručná lehota a zákonné nároky vyplývajúce z nedostatkov

Záručná lehota sa zárukou nepredlžuje. To platí aj pre vymenené a opravené diely. Akékoľvek poškodenie alebo chyby, ktoré boli prítomné už pri kúpe, je potrebné nahlásiť ihneď po rozbalení. Akékoľvek opravy potrebné po uplynutí záručnej lehoty sú spoplatnené.

### Rozsah záruky

Zariadenie bolo starostlivo vyrobené podľa prísnych smerníc kvality a pred dodaním svedomito skontrolované. Záruka platí pre chyby materiálu a výrobné chyby. Záruka sa nevzťahuje na časti výrobku, ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu a možno ich teda považovať za opotrebované diely, alebo na poškodenie krehkých dielov, napr. spínače, akumulátory alebo diely vyrobené zo skla.

Záruka zaniká, ak je výrobok poškodený, nesprávne používaný alebo udržiavaný. Na správne používanie výrobku je potrebné prísne dodržiavať všetky pokyny uvedené v návode na použitie. Vyhnite sa účelom použitia alebo činnostiam, ktoré v návode na použitie neodporúčame alebo pred ktorými používateľov varujeme. Výrobok je určený na súkromné, nie na komerčné použitie. Záruka zaniká v prípade hrubej a nesprávnej manipulácie, použitia sily a činností, ktoré nevykonalo naše autorizované servisné stredisko.

## Postup v prípade nároku na záručné plnenie

Na rýchle spracovanie vašej požiadavky postupujte podľa nasledovných pokynov:

- Pre akékoľvek otázky si pripravte pokladničný blok a číslo výrobku (IAN 500574\_2510) ako doklad o kúpe.
- Číslo výrobku nájdete na typovom štítku na výrobku, gravírovaní na výrobku, titulnej strane návodu na použitie (dolu vľavo) alebo na nálepke na zadnej a prednej strane výrobku.
- V prípade výskytu funkčných chýb alebo iných nedostatkov najprv kontaktujte uvedené servisné oddelenie **telefonicky** alebo **e-mailom**.
- Následne môžete poslať výrobok, ktorý bol evidovaný ako chybný, s priložením dokladu o kúpe (pokladničný blok) s uvedením, o akú chybu ide a kedy sa vyskytla, bez poštovného poplatku na adresu servisu, ktorú ste dostali.

Na stránke [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) si môžete stiahnuť túto aj ostatné príručky, videá o výrobu a inštaláciu softvéru. Pomocou QR kódu sa dostanete priamo na stránku servisu spoločnosti Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)), kde si môžete otvoriť návod na použitie zadáním čísla výrobku (IAN) 500574\_2510.



### Adresa servisu:

SPEQ GmbH  
 Tannbachstr. 10  
 73635 Steinenberg/Germany  
 E-mail: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
 Linka servisu: 00800 30 777 999  
 (bezplatne)  
 Pred odoslaním nás telefonicky  
 kontaktujte  
 8:00 – 17:00

### PRÍSTROJ NA TRÉNOVANIE RÚK A NÔH

Model: SP-MB-020

Značka: CRIVIT

## Općenito

### Pročitajte i sačuvajte upute za upotrebu

#### Draga korisnice, dragi korisniče!

Radujemo se što ste se odlučili za jedan od naših visokovrijednih proizvoda koji su proizvedeni i certificirani strogo prema trenutačno važećim sigurnosnim normama.

Upoznajte se s proizvodom prije prve upotrebe. U tu svrhu pažljivo pročitajte upute za upotrebu i sigurnosne napomene. Koristite se ovim proizvodom samo kako je opisano i samo za navedena područja primjene. Držite ove upute za upotrebu na sigurnom. Ako predajete proizvod trećim stranama, predajte i čitavu dokumentaciju.

#### Namjenska upotreba

Ovaj proizvod nije namijenjen za komercijalnu upotrebu. Proizvod omogućuje treniranje ruku i nogu; opremljen je otpornim vijkom za povećanje i održavanje mobilnosti. Integrirani zaslon prikazuje napredak pri treningu.

#### Objašnjenje crteža

Sljedeći simboli i signalne riječi upotrebljavaju se u ovim uputama za upotrebu na proizvodu ili ambalaži.



Ova signalna riječ označava opasnost srednjeg stupnja rizika koja može rezultirati smrću ili teškim ozljedama ako se ne izbjegne.



Izjava o sukladnosti (vidi poglavlje Izjava o sukladnosti): Proizvodi označeni ovim simbolom usklađeni su sa svim primjenjivim pravilima Zajednice unutar Europskog gospodarskog prostora.



Obratite pozornost na upute za upotrebu



Klasa zaštite III. Zaslon se opskrbljuje niskim naponom putem baterije.



Istosmjerni napon

Razred opreme H/C:

Razred H: Proizvod je predviđen za upotrebu u kućanstvu.

Razred C: Podaci o treningu prikazani na zaslonu odgovaraju minimalnoj točnosti



Najveća težina korisnika: Proizvod je namijenjen osobama do najveće tjelesne težine od 120 kg.



Datum proizvodnje (mjesec/godina)



Pečat „Provjerena sigurnost” (znak GS) potvrđuje da je provjereni proizvod usklađen sa zahtjevima njemačkoga zakona o sigurnosti proizvoda. Znak GS prikazuje da pri namjenskoj ili predviđenoj primjeni sigurnost i zdravlje osoba nisu ugroženi.

## Opseg isporuke / pribor

## Opis dijelova / popis dijelova

- 1 x sprava za treniranje ruku i nogu s otpornim vijkom, uključujući 1 bateriju (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x nogar, mali [2]
- 1 x nogar, veliki [3]
- 2 x pedala [4] s trakom pedale [5] i jednostavnim sustavom postavljanja
- 4 x vijak [7]
- 4 x podložak [8]
- 1 x odvijač [9]
- 1 x imbus ključ [10]
- 1 x otvarač pretinca za baterije [11]
- 1 x upute za upotrebu

## Tehnički podaci

Model: SP-MB-020

Broj artikla: 500574

Dimenzije (postavljeno): cca 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (š x v x d)

Masa: cca 5,0 kg

Maks. težina korisnika: 120 kg

Datum proizvodnje (mjesec/godina): 08/2025

Baterija: 1,5 V AAA (LR03)

Razred opreme: HC (za upotrebu u privatnim kućanstvima, točnost C)/ nije namijenjeno za terapijski trening; uređaj za trening nije ovisan o brzini.

Klasa zaštite: III

## Sigurnosne napomene



### Opasnost od ozljeda!

**Važno: Oprezno pročitajte upute za upotrebu i obavezno ih sačuvajte! U slučaju nenamjenskog rukovanja proizvodom možete se ozlijediti.**

- Proizvod nije namijenjen za terapijske svrhe.
- Tijekom vježbi sjedite opušteno i uspravno ravnih leđa.
- Obratite pozornost na to da su u slučaju nenamjenskog ili pretjeranog treninga moguća zdravstvena oštećenja.
- Postavite proizvod na vodoravnu, glatku i ravnu podlogu, poput npr. pločica, da biste osigurali optimalno držanje vakuumskih prijanjalki. Izbjegavajte osjetljive površine, s obzirom na to da se one mogu oštetiti.
- Prije svake upotrebe provjerite dosjedaju li svi dijelovi čvrsto i jesu li istrošeni. Ako proizvod više ne pruža otpor prilikom pedaliranja, pogonski je kotač istrošen i potrebno je zamijeniti proizvod.
- Mora postojati slobodan prostor od najmanje 0,6 m oko prostora za vježbanje (sl. J i K).
- Djeca bez nadzora ne smiju čistiti ni održavati uređaj.
- Proizvod je dizajniran za jednu osobu. Na proizvodu nikada ne smije trenirati više osoba istodobno.
- Pri treningu uvijek nosite primjerenu odjeću i obuću, poput npr. tenisica za trening. Nemojte nositi široku odjeću koja bi se tijekom treninga mogla uglaviti ili zapeti.
- Nemojte upotrebljavati proizvod ako ima vidljivih oštećenja. Zamijenite neispravne dijelove i nemojte upotrebljavati proizvod prije popravka.
- Tijekom i nakon treninga obratite pozornost na to da se nitko ne može ozlijediti o dijelove koji strše.
- Nemojte uklanjati originalne dijelove niti provoditi nenamjenske promjene na ovom uređaju.
- Potrebno je u redovitim razmacima provjeravati ima li na uređaju vidljivih nedostataka.



## Opasno za život!

- Nikad ne ostavljajte djecu bez nadzora s ambalažnim materijalom. Postoji opasnost od gušenja.
- Proizvod nije uređaj za igru! Osigurajte da osobe, poglavito djeca, ne staju na uređaj ili se podižu po njemu. Uređaj se može prevrnuti.
- Djeca se ne smiju igrati uređajem.
- Uređaj nije koncipiran za opterećenje čitavom težinom.
- Ovaj proizvod mogu upotrebljavati djeca u dobi od 14 i više godina te osobe sa smanjenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja ako su pod nadzorom i ako su poučeni o sigurnoj upotrebi i razumiju opasnosti koje proizlaze iz toga.
- Savjetujte se sa svojim liječnikom prije upotrebe ili ako nastupi nelagoda.



## Opasnost od ozljeda!

- Nikada nemojte stajati čitavom tjelesnom težinom na uređaj. Uređaj se smije upotrebljavati samo kako je opisano u uputama za upotrebu.
- Prije upotrebe proizvoda obratite pozornost na ispravnu stabilnost!
- Prije svake upotrebe provjerite ima li na proizvodu oštećenja ili znakova istrošenosti. Odmah zamijenite oštećene ili istrošene dijelove proizvoda, u suprotnom se ugrožavaju funkcionalnost i sigurnost.
- Proizvod se smije upotrebljavati samo u predviđenu svrhu.
- Nakon upotrebe nemojte dirati metalne dijelove proizvoda (osobite ne krakove pedala), jer se oni tijekom upotrebe zagrijavaju.





## Upozorenja o baterijama!

### Nenamjenska upotreba može dovesti do eksplozija ili opekline zbog baterijske tekućine koja curi.

- Uklonite baterije iz pretinca za baterije ako su istrošene ili ih se dugo vremena nije upotrebljavalo.
- Nemojte upotrebljavati različite tipove i marke baterija, kombinirati nove i korištene baterije ili one različita kapaciteta, mogle bi iscuriti i tako prouzrokovati oštećenja.
- Pri umetanju obratite pozornost na polaritet (+ i -).
- Zamijenite sve baterije istovremeno i zbrinite stare baterije u skladu s propisima.
- **Upozorenje!** Baterije se ne smiju puniti ili reaktivirati drugim sredstvima, ne smiju se rastavljati, bacati u vatru ili kratko spajati.
- Uvijek čuvajte baterije izvan dohvata djece.
- Nemojte upotrebljavati baterije koje se mogu puniti!
- Po potrebi prije umetanja očistite kontakte baterije i uređaja.
- Nemojte izlagati baterije ekstremnim uvjetima (npr. grijalica ili izravno Sunčevo zračenje). U suprotnom postoji velika opasnost od curenja.
- Ako se progutaju, baterije mogu biti opasne za život. Stoga čuvajte baterije tako da nisu nadohvat maloj djeci. Ako je osoba progutala bateriju, potrebno je odmah pozvati medicinsku pomoć.
- **Opasnost!** Izrazito oprezno postupajte s oštećenom ili baterijom koja curi i odmah je zbrinite u skladu s propisima. Nosite rukavice.
- Ako dođete u dodir s baterijskom kiselinom, vodom i sapunom operite pogođeno mjesto. Ako baterijska kiselina dospije u oči, isperite ih vodom i odmah potražite liječničku pomoć!
- Nije dozvoljeno kratko spajati priključne stezaljke.

## Postavljanje

### Postavljanje nogara (sl. B)

1. Uklonite ambalažni materijal.
2. Okrenite proizvod, tako da donja strana pokazuje prema gore.
3. Pričvrstite mali nogar (2) s pomoću dvaju vijaka (7) i podložaka (8) s pomoću imbus ključa (10) na proizvod.

**Napomena:** Mali nogar mora se montirati sprijeda, gdje su otporni vijak (1a) i zaslon (1b).

4. Pričvrstite veliki nogar (3) s pomoću dvaju vijaka i podložaka na proizvod.

### Postavljanje pedala (sl. C)

Pri postavljanju pedala obratite pozornost na to da desnu pedalu treba montirati na desni krak pedale, a lijevu pedalu na lijevi krak pedale. Za pomoć pri orijentaciji na desnoj se pedali i desnom kraku pedale nalazi slovo R, a na lijevoj pedali i lijevom kraku pedale slovo L.

**Napomena:** Okrenite krak pedale prema gore da biste olakšali postavljanje pedale.

1. Postavite proizvod na nogare.
2. Umetnite kraj navoja u rupu navoja kraka pedale.
3. Jednom rukom držite pedalu u navoju kraka pedale, a drugom rukom odvijačem čvrsto stegnite pedalu na krak pedale.

**Oprez!** Čvrsto stegnite desnu pedalu udesno, a lijevu pedalu ulijevo.

### Postavljanje traka pedala (sl. D)

Trake pedala (5) unaprijed su montirane. Trake možete postaviti u više širina.

1. Otpustite okretni zatvarač (6) na kraju pedale (5) tako da ga okrenete ulijevo.
2. Pomicanjem prema gore ili dolje postavite željenu širinu traka pedala (5)
3. Učvrstite postavku tako da okretni zatvarač (6) okrenete udesno.

## Rukovanje

### Smanjivanje/povećavanje otpora (sl. E)

Postavite proizvod ispred sebe i okrenite otporni vijak (1a) udesno da biste povećali otpor, a ulijevo da biste smanjili otpor.

**Napomena:** Na otpornom vijku nalaze se za podešavanje otpora znakovi + i –.

+ označava povećavanje, a – smanjivanje otpora.

## Napomene o pričvršćenju vakuumske prijanjalke (sl. I)

Odaberite glatku površinu, poput npr. pločica, na kojoj nema prašine ni masti. Izbjegavajte osjetljive površine, s obzirom na to da se one mogu oštetiti.

Prije pritiskanja blago navlažite vakuumske prijanjalke. Da biste otpustili vakuumske prijanjalke, postupite kako slijedi: Povucite kukicu (1f) s prednjih prijanjalke prema gore. Blago pridignite proizvod. Jednu za drugom otpustite vakuumske prijanjalke povlačenjem kukice (1f).

## Zamjena baterije

**OPREZ! Obratite pozornost na sljedeće upute da biste izbjegli mehanička i elektronička oštećenja. Nakon zamjene gube se podaci o treningu.**



### Opasnost!

Baterija se nalazi u uređaju.

Ako baterija više ne radi, možete je zamijeniti.

1. Podignite zaslon [1b] gore s pomoću otvarača prefinca baterije [11] i oprezno ga skinite (sl. F + sl. G). Baterija se nalazi sa stražnje strane zaslona.
2. Oprezno uklonite praznu bateriju iz držača za baterije [1c] i zamijenite je novom baterijom (sl. H).

**Napomena:** Obratite pozornost na plus/minus pol baterije i na pravilno umetanje.

Baterija se mora u potpunosti nalaziti u držaču baterije.

**Oprez!** Provjerite da je senzor (1d) ispravno umetnut u držač senzora (1e) (sl. H).

Po potrebi utaknite senzor u držač senzora.

Umetnite donji rub zaslona u proizvod i oprezno ugurajte zaslon (sl. F).

**Napomena:** Obratite pozornost na to da gumb prilikom umetanja pokazuje prema dolje.

## Napomene o treningu

- Savjetuje se sa svojim liječnikom prije upotrebe proizvoda.
- Čim tijekom treninga osjetite nelagodnu, prekinite trening.
- Počnite trenirati polako i po potrebi povećajte intenzitet.
- Preporučujemo trajanje dnevnog treninga ruku i nogu po 30 minuta.
- Pri upotrebi proizvoda nosite udobnu odjeću. Ali obratite pozornost na to da nogavice nisu preširoke, jer mogu zapeti u pedalama.
- Prije svake upotrebe lagano se rastegnite i počnite polaganim i jednostavnim pokretima. Postupno povećavajte, sve dok ne dostignete željenu brzinu.
- Polagano povećavajte otpor.
- Prekinite s upotrebom tako da smanjujete brzinu.

## Primjena

Stavite proizvod za trening pred sebe. Započnite jednostavnim treningom s blagim otporom. U tu svrhu otpustite otporni vijak. Što je čvršće zavrnut otporni vijak, to je teže okretati pedale. Zagrijte se prije svakog treninga tako što ćete provesti vježbe istezanja i zagrijavanja. Nakon svakog treninga trebali biste se opustiti.

## Trening nogu (sl. J)

1. Postavite proizvod ispred sebe na ravno, stabilno i glatko tlo i sjednite uspravno ravnih leđa na stolicu ispred proizvoda.

**Napomena:** Stolica mora biti stabilna i udobna.

2. Stavite svoje stopalo na pedal. Traka pedale mora biti iznad vašeg stopala.
3. Stopalima „vozite“ bicikl.
4. Možete trenirati prema naprijed i prema natrag.

## Trening ruku (sl. K)

1. Postavite proizvod ispred sebe na ravnu, stabilnu i glatku površinu (npr. na visinu stola) i sjednite uspravno ravnih leđa na stolicu ispred proizvoda.
2. Položite površinu ruke na pedal tako da se traka pedale nalazi iznad vaše ruke.
3. Rukama „vozite“ bicikl.
4. Možete trenirati prema naprijed i prema natrag.

## Funkcije prikaza zaslona

Zaslon se sastoji od prikaza u dva retka s različitim načinima. U gornjem retku prikazuje se brzina (km/h), a u donjem retku pritiskom na gumb možete prikazati sjedeće funkcije:

- **TIME:** U ovom načinu prikazuje vam se trajanje trenutačnog treninga u minutama i sekundama.
- **ODO:** U ovom načinu prikazuje vam se ukupna udaljenost (km) od umetanja baterije.
- **RPM:** U ovom načinu prikazuje vam se okret pedala po minuti.
- **DIST:** U ovom načinu prikazuje vam se prevaljena udaljenost u kilometrima od početka vježbe.
- **CAL:** U ovom načinu prikazuju vam se kalorije koje ste sagorjeli trenutačnim treningom.
- **SCAN:** U ovom načinu izmjenično vam se prikazuju različiti načini prikaza.

**Napomena:** Potrošnja kalorija pritom je samo približna vrijednost.

**Napomena:** Ako se ne upotrebljava, zaslon će se nakon cca četiri minute automatski isključiti.

## Postavljanje vrijednosti na nulu

Držite gumb pritisnutim cca četiri sekunde da biste ponovno došli na vrijednost nula.

## Uklanjanje pogrešaka

### Pogreška

Zaslon unatoč pomicanju pedala ne pokazuje mjerenje.

### Mogući uzrok

Senzor nije ispravno umetnut u držač senzora.

### Rješenje

Provjerite ispravan dosjed senzora ako zaslon unatoč pomicanju pedala ništa ne pokazuje (sl. H).

1. Kao pri promjeni baterije otvorite zaslon i oprezno ga skinite.
2. Oprezno umetnite senzor u držač senzora ako se isti ne nalazi ispravno u držaču senzora.
3. Ponovno umetnite zaslon u proizvod i obratite pozornost na to da gumb zaslona pokazuje prema dolje.

## Održavanje / čišćenje / skladištenje

Čistite proizvod vlažnom krpom i blagim sredstvom za čišćenje.

**Opresz!** U zaslon ne smije prodrijeti tekućina.

Skladištite proizvod na suho mjesto. Dijelovi podložni trošenju: Ako više nema otpora pri pedaliranju na proizvodu, potrošena je pogonska traka. Potrebno je zamijeniti proizvod.

## Napomene o zbrinjavanju

### Zbrinjavanje ambalaže u otpad

Ambalažu zbrinite u otpad prema njegovoj vrsti. Ljepenku i karton odložite u stari papir, a folije na odlagalište za reciklažni otpad.

### Zbrinjavanje proizvoda

Proizvod se mora zbrinuti putem ovlaštenog poduzeća ili mjesne ustanove za zbrinjavanje otpada u skladu sa zakonima i odredbama koji su na snazi u vašoj zemlji. (Primjenjivo u EU-u i drugim europskim zemljama sa sustavima za odvojeno prikupljanje otpada). Odložite uređaj na mjesto za recikliranje. Korišteni plastični i metalni dijelovi mogu se odvojiti prema vrsti i tako reciklirati. Pitajte svoju lokalnu tvrtku za zbrinjavanje otpada ili naš servisni centar. Vaše neispravne uređaje ćemo zbrinuti besplatno.



### Stari uređaji ne smiju u kućni otpad!

Ako se uređaj u nekom trenutku više ne može upotrebljavati, svaki je potrošač obavezan zbrinuti stare uređaje odvojeno od kućanskog otpada, primjerice pri lokalnom skupljalištu svoje zajednice / dijela grada. Na taj se način osigurava da se stari uređaji stručno uklanjaju i sprečavaju se negativni utjecaji na okoliš. Zato su električni uređaji označeni ovdje prikazanim simbolom. Vaše neispravne uređaje ćemo zbrinuti besplatno. Pitajte naš servisni centar o tome. Baterije i akumulatori koji nisu ugrađeni u uređaj moraju se prije zbrinjavanja ukloniti i zasebno zbrinuti.

WEEE: elektromos és elektronikus berendezésekből származó hulladék.



## **Baterije i akumulatori ne smiju u kućni otpad!**

Kao potrošač, zakonski ste obvezni predati sve baterije i akumulatore, bez obzira sadržavaju li štetne tvari\* ili ne, na sabirno mjesto u svojoj zajednici / dijelu grada ili maloprodaji da bi se mogle zbrinuti na ekološki prihvatljiv način.

Predajte samo ispražnjene baterije i akumulatore! Pitajte svoju lokalnu tvrtku za zbrinjavanje otpada ili naš servisni centar.

\*označeno kako slijedi: Cd = kadmij, Hg = živa, Pb = olovo

## **Izjava o sukladnosti**

EU Izjavu o sukladnosti možete zatražiti na sljedećoj adresi:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY  
Potpunu Izjavu o sukladnosti možete pronaći na  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

### **Ispitna ustanova**

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY  
Oznaka: 0123  
Potpunu Izjavu o sukladnosti možete pronaći na  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## **Jamstvo i tijek servisa**

Poštovani kupci, na ovaj uređaj dobivate tri godine jamstva od datuma kupnje. U slučaju nedostataka na proizvodu imate zakonska prava u odnosu na prodavača. Ta zakonska prava nisu ograničena našim jamstvom prikazanim u nastavku.

### **Uvjeti jamstva**

Rok jamstva počinje teći datumom kupnje. Na sigurnom mjestu sačuvajte originalni račun. On je potreban kao dokaz o kupnji. Ako se u roku od tri godine od datuma kupnje ovog proizvoda pojavi materijalna ili proizvodna pogreška, mi ćemo – prema svojem izboru – besplatno popraviti proizvod, zamijeniti ga ili vratiti kupovnu cijenu. Ovo jamstvo zahtijeva da se unutar roka od tri godine predoče neispravni uređaj i dokaz o kupnji (račun) te da se pruži kratak pisani opis prirode kvara i vremena nastanka.

Ako je kvar pokriven našim jamstvom, vratit ćemo vam popravljen ili nov proizvod. Popravkom ili zamjenom proizvoda ne počinje novo jamstveno razdoblje.

## Trajanje jamstva i zakonsko pravo reklamacije

Trajanje jamstva ne produljuje se odgovornošću za materijalne nedostatke. To vrijedi i za zamijenjene i popravljene dijelove. Oštećenja i kvarovi koji su eventualno nastali već pri kupnji moraju se prijaviti odmah pošto se uređaj izvadi iz ambalaže. Nakon isteka trajanja jamstva popravci se plaćaju.

## Opseg jamstva

Uređaj je pažljivo proizveden prema strogim smjernicama kvalitete i savjesno provjeren prije isporuke.

Jamstvo vrijedi za materijalne ili tvorničke pogreške. Ovo jamstvo ne pokriva dijelove proizvoda koji su podložni normalnom trošenju pa se stoga mogu smatrati potrošnim dijelovima ili oštećenjem lomljivih dijelova, npr. poput prekidača, baterija ili staklenih dijelova.

Jamstvo prestaje važiti ako je proizvod oštećen, ako ga se nenamjenski upotrebljavalo ili popravljalo. Da bi se proizvod namjenski upotrebljavao, sve upute dane u korisničkom priručniku moraju se strogo poštivati. Svrhe i radnje koje se ne preporučuju u uputama za upotrebu ili na koje se upozorava obavezno treba izbjegavati.

Proizvod je namijenjen isključivo za privatnu, a ne za komercijalnu upotrebu. U slučaju zlouporabe i nenamjenskog rukovanja, primjene prisile i zahvata koje nisu proveli radnici našeg ovlaštenog servisa, jamstvo prestaje važiti.

## Tijek postupka u slučaju ostvarivanja prava jamstva

Da bismo osigurali brzu obradu vašeg zahtjeva, svakako slijedite sljedeće napomene:

- Tijekom svih upita unaprijed pripremite račun i broj proizvoda (IAN 500574\_2510) kao potvrdu o kupnji.
- Broj artikla nalazi se na tipskoj pločici na proizvodu, urezaren na proizvodu, na naslovnoj stranici uputa za upotrebu (u donjem lijevom kutu) ili na naljepnici na stražnjoj ili donjoj strani proizvoda.
- Ako nastupe pogreške funkcija ili drugi kvarovi, najprije se **telefonski** ili putem **e-pošte** obratite servisnom odjelu navedenom u nastavku.
- Zatim možete poslati proizvod koji je evidentiran kao neispravan, prilažući dokaz o kupnji (račun) te navodeći kakav je kvar i kada je nastao, bez plaćanja poštarine na servisnu adresu koju ste dobili.

Na stranici [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) možete preuzeti ovaj i mnoge druge priručnike, videozapise proizvoda i instalacijski softver. Ovaj QR kod vodi vas izravno na stranicu Lidlova servisa ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) pa svoje upute za upotrebu možete otvoriti unosom broja artikla (IAN 500574\_2510).



---

**Adresa službe za korisnike:**

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg/Germany  
E-pošta: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Otvorena telefonska linija servisa:  
00800 30 777 999  
(besplatno)  
Nazovite prije slanja  
8:00 h – 17:00 h

**SPRAVA ZA TRENIRANJE**

Model: SP-MB-020  
Marka: CRIVIT

## Opšte

### Pročitajte i čuvajte uputstvo za upotrebu

#### Dragi kupče!

Drago nam je što ste izabrali jedan od naših visokokvalitetnih proizvoda, koji su proizvedeni i sertifikovani strogo u skladu sa trenutno važećim bezbednosnim standardima.

Pre prve upotrebe upoznajte se sa proizvodom. U tu svrhu pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu i bezbednosna uputstva. Ovaj proizvod koristite samo kako je opisano i za navedena područja primene. Sačuvajte ovo uputstvo na sigurnom mestu. Predajte sve dokumente kada proizvod prosleđujete drugim licima.

#### Namena

Proizvod nije namenjen za komercijalnu upotrebu. Proizvod omogućava vežbanje ruku i nogu; opremljen je zavrtnjem za podešavanje otpora za povećanje i održavanje mobilnosti. Integrisani ekran prikazuje napredak vežbanja.

#### Objašnjenje simbola

U ovom uputstvu za upotrebu, na proizvodu ili pakovanju koriste se sledeći simboli i signalne reči.



Ovaj signalni simbol označava opasnost srednjeg stepena rizika koja, ako se ne izbegne, može da dovede do smrtnog ishoda ili teške povrede.



Izjava o usaglašenosti (pogledajte poglavlje „Izjava o usaglašenosti“): Proizvodi označeni ovim simbolom zadovoljavaju sve primenljive propise zajednice u Evropskom ekonomskom prostoru.



Poštujte uputstvo za upotrebu



Klasa zaštite III. Ekran se napaja niskim naponom preko jedne baterije.



Napon jednosmerne struje

Klasa uređaja H/C:

Klasa H: Proizvod je namenjen za kućnu upotrebu.

Klasa C: Podaci o vežbanju prikazani na ekranu odgovaraju minimalnoj tačnosti;



Maksimalna težina korisnika: Proizvod je namenjen osobama maksimalne telesne težine od 120 kg.



Datum proizvodnje (mesec/godina)



Pečat „Tested Safety“ (oznaka GS) potvrđuje da testirani proizvod ispunjava zahteve nemačkog Zakona o bezbednosti proizvoda. Oznaka GS označava da, kada se koristi prema nameni ili na predvidljiv način, bezbednost i zdravlje osoba nisu ugroženi.

## Opseg isporuke / dodatna oprema

### Opis delova / lista delova

- 1 x trenažer za ruke i noge sa zavrtnjem za podešavanje otpora i ekranom, uključujući 1 bateriju (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x postolje, manje [2]
- 1 x postolje, veće [3]
- 2 x pedala [4] sa omčom za pedalu [5] i sistemom za jednostavno podešavanje
- 4 x zavrtnj [7]
- 4 x podloška [8]
- 1 x ključ [9]
- 1 x imbus ključ [10]
- 1 x otvarač odeljka za baterije [11]
- 1 x uputstvo za upotrebu

### Tehnički podaci

Model: SP-MB-020

Br. proizvoda: 500574

Dimenzije (sklopljen): cca 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Š x V x D)

Težina: oko 5,0 kg

Maks. težina korisnika: 120 kg

Datum proizvodnje (mesec/godina): 08/2025

Baterija: 1,5V AAA (LR03)

Klasa uređaja: HC (za privatnu kućnu upotrebu, tačnost C)/nije prikladno za terapijsko vežbanje; sprava za vežbanje nezavisna od brzine.

Klasa zaštite: III

## Bezbednosna uputstva



### Opasnost od povreda!

**Važno: Pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu i svakako ga sačuvajte! Možete da se povredite ako nepropisno rukujete proizvodom.**

- Proizvod nije prikladan za terapijske svrhe.
- Tokom vežbanja sedite opušteno i uspravno sa pravim leđima.
- Imajte u vidu da nepravilno ili preterano telesno vežbanje može naštetiti zdravlju.
- Stavite proizvod na vodoravnu, ravnu i glatku površinu, kao što su pločice, kako biste obezbedili optimalno prianjanje vakuumskih učvršćivača. Izbegavajte osetljive površine jer mogu da se oštete.
- Pre svake upotrebe proverite da li svi delovi čvrsto prianjaju i da li su pohabani. Ako proizvod više ne pokazuje otpor okretanju pedala znači da je pogonski točak pohaban i proizvod mora da se zameni.
- Mora postojati slobodna površina od najmanje 0,6 m oko prostora za obuku (sl. J i K).
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smeju da obavljaju deca bez nadzora.
- Proizvod je predviđen za jednu osobu. Nikada nemojte dozvoliti da više osoba vežba na proizvodu u isto vreme.
- Tokom vežbanja uvek nosite odgovarajuću odeću i obuću, kao što su patike. Nemojte da nosite široku odeću koja može da se zapetlja ili uklješti tokom vežbanja.
- Nemojte da koristite proizvod ako je oštećen. Zamenite neispravne delove i nemojte da koristite proizvod dok se ne popravi.
- Vodite računa da niko ne može da se povredi na izbočenim delovima tokom i nakon vežbanja.
- Nemojte da uklanjate originalne delove niti da vršite bilo kakve neprikladne izmene na ovom uređaju.
- Uređaj mora redovno da se proverava na vidljive nedostatke.



## Opasnost po život!

- Nikada ne ostavljajte decu bez nadzora sa materijalom za pakovanje. Postoji opasnost od gušenja.
- Proizvod nije uređaj za igranje! Pobrinite se da osobe, posebno deca, ne stoje na proizvodu niti da ga podižu. Proizvod može pasti.
- Deca se ne smeju igrati sa uređajem.
- Proizvod nije dizajniran da nosi punu težinu.
- Ovaj proizvod mogu da koriste deca od 14 godina i starija i osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja ako su pod nadzorom i upućene o korišćenju proizvoda na bezbedan način i razumeju opasnosti koje iz toga proizilaze.
- Posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što počnete sa primenom ili ako se ne osećate dobro.



## Opasnost od povreda!

- Nemojte da stojite na proizvodu punom težinom. Sme da se koristi samo kako je opisano u uputstvu za upotrebu.
- Pre korišćenja proverite da li proizvod ima ispravnu stabilnost!
- Pre svake upotrebe proverite da li je proizvod oštećen ili pohaban. Oštećene ili pohabane delove proizvoda odmah zamenite, jer će u suprotnom biti narušena funkcija i bezbednost.
- Proizvod sme da se koristi samo za predviđenu svrhu.
- Nakon primene ne dirajte metalne delove proizvoda (posebno krakove pedala), jer se tokom primene zagrevaju.





## Upozorenja u pogledu baterija!

### Nepravilna upotreba može da dovede do eksplozije ili opekotina usled curenja kiseline iz baterije.

- Izvadite baterije iz odeljka za baterije kada se potroše ili kada proizvod nećete koristiti duže vreme.
- Nemojte da koristite zajedno različite vrste, marke baterija, nove i korišćene baterije ili one različitog kapaciteta jer mogu iscuriti i uzrokovati štetu.
- Prilikom umetanja pazite na polaritet (+ i -).
- Zamenite sve baterije u isto vreme i odložite stare baterije u skladu sa propisima.
- **Upozorenje!** Baterije se ne smeju puniti ili na drugi način ponovo aktivirati, rastavljati, bacati u vatru ili kratko spajati.
- Baterije uvek držite van domašaja dece.
- Nemojte da koristite punjive baterije!
- Ako je potrebno, očistite bateriju i kontakte uređaja pre nego što ih umetnete.
- Ne izlažite baterije ekstremnim uslovima (npr. radijatori ili direktna sunčeva svetlost). U suprotnom, postoji povećan rizik od curenja.
- Baterije mogu biti opasne po život ako se progutaju. Stoga držite baterije van domašaja male dece. Ako se baterija proguta, potrebno je odmah potražiti medicinsku pomoć.
- **Opasnost!** Sa oštećenom baterijom ili baterijom koja curi postupajte izuzetno pažljivo i odmah je odložite u skladu sa propisima. Nosite rukavice.
- Ako dođete u kontakt sa baterijskom kiselinom, operite zahvaćeno područje sapunom i vodom. Ako baterijska kiselina dospe u oči, isperite ih vodom i odmah potražite medicinsku pomoć!
- Nemojte kratko spajati kontakte.

## Montaža

### Montiranje postolja (sl. B)

1. Uklonite materijal za pakovanje.
2. Okrenite proizvod tako da donja strana bude okrenuta nagore.
3. Pričvrstite manje postolje (2) na proizvod sa dva zavrtnja (7) i podloškama (8) pomoću imbus ključa (10).

**Napomena:** Manje postolje mora biti montirano sa prednje strane, gde se nalaze zavrtnji za podešavanje otpora (1a) i ekran (1b).

4. Pričvrstite veće postolje (3) na proizvod sa dva zavrtnja i dve podloške.

### Montiranje pedala (sl. C)

Prilikom postavljanja pedala, vodite računa da desna pedala bude postavljena na desni krak pedale, a leva pedala na levi krak pedale. Kao smernica, na desnoj pedali i desnom kraku pedale se nalazi slovo R a na levoj pedali i levom kraku pedale slovo L.

**Napomena:** Okrenite krak pedale nagore kako biste olakšali montiranje pedala.

1. Stavite proizvod na postolja.
2. Umetnite kraj sa navojem u otvor sa navojem na kraku pedale.
3. Jednom rukom držite pedale u navoj kraka pedale, a drugom rukom ključem zategnite pedale na kraku pedale.

**Oprez!** Okrenite desnu pedalu udesno, a levu pedalu ulevo.

### Podešavanje omči za pedale (sl. D)

Omče za pedale (5) su unapred montirane. Imate mogućnost podešavanja omči u nekoliko širina.

1. Otpustite okretni zatvarač (6) na kraju pedale (5) tako što ćete je okrenuti ulevo.
2. Podesite omče pedale (5) pomeranjem nagore ili nadole na željenu širinu.
3. Fiksirajte podešavanje tako što ćete okretni zatvarač (6) okretati udesno.

## Rukovanje

### Smanjenje/povećavanje otpora (sl. E)

Stavite proizvod ispred sebe i okrenite zavrtnj za podešavanje otpora (1a) udesno za povećanje otpora i ulevo za smanjenje otpora.

**Napomena:** Na zavrtnju za podešavanje otpora se nalaze znakovi + i – za podešavanje otpora. Znak + označava povećanje, a znak – smanjenje otpora.

## Uputstva za pričvršćivanje vakuumskog učvršćivača (sl. I)

Izaberite glatku površinu, kao što su pločice, na kojoj nema prašine i masnoće. Izbegavajte osetljive površine jer mogu da se oštete. Lagano navlažite vakuumske učvršćivače pre nego što ih pritisnete. Da biste otpustili vakuumske učvršćivače, postupite na sledeći način: Povucite kukice (1f) na prednjim vakuumskim učvršćivačima nagore. Malo podignite proizvod. Otpustite zadnje vakuumske učvršćivače jedan za drugim povlačenjem kukica (1f).

## Zamena baterije

**OPREZ! Pridržavajte se sledećih uputstava kako biste izbegli mehanička i električna oštećenja. Podaci o vežbanju će biti izgubljeni nakon zamene.**



### Opasnost!

U proizvodu se nalazi jedna baterija.

Ako baterija više ne radi, možete da je zamenite.

1. Podignite gornji deo ekrana [1b] pomoću otvarača odeljka za baterije [11] i pažljivo ga uklonite (sl. F + sl. G). Baterija se nalazi na zadnjoj strani ekrana.

2. Pažljivo izvadite praznu bateriju iz držača baterije [1c] i zamenite je novom baterijom (sl. H).

**Napomena:** Obratite pažnju na pozitivni/negativni pol baterije i da je ispravno umetnuta. Baterija mora u potpunosti da se nalazi u držaču baterije.

**Oprez!** Proverite da li je senzor (1d) ispravno postavljen u držač senzora (1e) (sl. H). Ako je potrebno, umetnite senzor u držač senzora.

Umetnite donju ivicu ekrana u proizvod i pažljivo pritisnite ekran (sl. F).

**Napomena:** Vodite računa da dugme prilikom umetanja bude okrenuto nadole.

## Uputstva za vežbanje

- Pre korišćenja proizvoda obratite se svom lekaru.
- Čim osetite nelagodnost tokom vežbanja, prekinite vežbanje.
- Počnite vežbanje polako i po potrebi pojačajte intenzitet.
- Preporučujemo vežbanje nogu i ruku po 30 minuta dnevno.
- Nosite udobnu odeću kada koristite proizvod. Međutim, vodite računa da nogavice ili rukavi ne budu preširoki jer se mogu zapetljati za pedale.
- Pre svake upotrebe radite lagane vežbe istezanja i počnite sa sporim i lakim pokretima. Nakon toga postepeno povećavajte dok ne postignete željenu brzinu.
- Postepeno povećavajte otpor.
- Završite primenu tako što ćete smanjivati brzinu.

## Primena

Stavite proizvod ispred sebe za vežbanje. Počnite sa laganim vežbanjem uz lagani otpor. U tu svrhu otpustite zavrtanj za podešavanje otpora. Što je zavrtanj za podešavanje otpora čvršće okrenut, to će se pedale teže okretati. Zagrejte se pre svakog vežbanja tako što ćete izvoditi vežbe istezanja i zagrevanja. Nakon svakog vežbanja se opustite.

## Vežbe za noge ( sl. J)

1. Stavite proizvod ispred sebe na ravan, stabilan i gladak pod i sednite uspravno na stolicu sa pravim leđima ispred proizvoda.

**Napomena:** Proverite da li je stolica stabilna i udobna.

2. Stavite stopala na pedale. Omča pedale treba biti iznad vašeg stopala.

3. „Vozite“ točak nogama.

4. Možete vežbati i unapred i unazad.

## Vežbe za ruke (sl. K)

1. Stavite proizvod ispred sebe na ravnu, stabilnu i glatku površinu (npr. u visini stola) i sednite uspravno na stolicu sa pravim leđima.

2. Stavite dlanove na pedale tako da omča pedale bude iznad vaše ruke.

3. „Vozite“ točak rukama.

4. Možete vežbati i unapred i unazad.

## Ekran sa funkcijom prikaza

Ekran se sastoji od dvorednog prikaza sa različitim režimima rada. U gornjem redu se prikazuje brzina (km/h), a u donjem redu se pritiskom na dugme mogu prikazati sledeće funkcije:

- **TIME:** U ovom režimu rada se prikazuje trajanje vašeg trenutnog vežbanja u minutima i sekundama.

- **ODO:** U ovom režimu rada se prikazuje ukupna udaljenost (km) od umetanja baterije.

- **RPM:** U ovom režimu rada se prikazuje broj okretaja pedale u minuti.

- **DIST:** U ovom režimu rada se prikazuje pređena udaljenost u kilometrima od početka vežbanja.

- **CAL:** U ovom režimu rada se prikazuju kalorije potrošene u trenutnom vežbanju.

- **SCAN:** U ovom režimu rada se naizmenično prikazuju različiti režimi rada.

**Napomena:** Potrošnja kalorija je ovde samo približna smernica.

**Napomena:** Kada se ne koristi, ekran će se automatski isključiti nakon otprilike četiri minuta.

## Postavljanje vrednosti na nulu

Pritisnite dugme na pribl. četiri sekunde za povratak na vrednost 0.

## Rešavanje problema

### Greška

Ekran ne prikazuje merenje uprkos pokretanju pedala.

### Mogući uzrok

Senzor nije ispravno postavljen u držač senzora.

### Rešenje

Proverite ispravno prijanjanje senzora ako ekran ne prikazuje ništa uprkos pokretanju pedala (sl. H).

1. Otvorite ekran kao za zamenu baterije i pažljivo ga izvucite.
2. Pažljivo umetnite senzor u držač senzora ako nije ispravno smešten u držaču senzora.
3. Vratite ekran u proizvod i proverite da li je dugme ekrana okrenuto nadole.

## Održavanje / čišćenje / skladištenje

Očistite proizvod vlažnom krpom i blagim deterdžentom.

**Oprez!** Nemojte da dozvolite da vlaga prodre u ekran.

Proizvod čuvajte na suvom mestu. Delovi skloni habanju: Ako proizvod više ne pokazuje otpor okretanju pedala znači da je pogonski točak pohaban. Proizvod mora da se zameni.

## Uputstva za odlaganje

### Odlaganje ambalaže

Odložite ambalažu prema vrsti. Plakate i karton odložite u sakupljanje starog papira, folije u sakupljanje reciklažnog materijala.

### Odlaganje proizvoda

- Proizvod mora da se odlaže preko ovlašćene kompanije za odlaganje otpada ili putem komunalnog centra za odlaganje otpada u skladu sa zakonima i propisima koji se primenjuju u vašoj zemlji. (Primenljivo u Evropskoj uniji i drugim evropskim zemljama sa sistemima za odvojeno prikupljanje materijala koji se mogu reciklirati).
- Odložite uređaj na mesto za reciklažu. Plastika i Metalni delovi se mogu odvojiti prema vrsti i tako reciklirati volja. Pitajte svoju lokalnu kompaniju za odlaganje otpada ili naš servisni centar.
- Vaše neispravne uređaje ćemo odložiti besplatno.



## **Stari uređaji se ne smeju odlagati sa kućnim otpadom!**

Ako proizvod više ne može da se koristi, svaki potrošač je po zakonu dužan da stare uređaje odlaže odvojeno od kućnog otpada, npr. na sabirnom mestu u njihovoj opštini/okragu. Time se obezbeđuje da se stari uređaji pravilno recikliraju i da se izbegnu negativni efekti na životnu sredinu. Zbog toga su električni uređaji ovde označeni prikazanim simbolom. Raspolaganje vašim Mi ćemo besplatno poslati neispravne uređaje. Pitajte naše o ovome uslužni centar. Baterije i punjive baterije koje nisu trajno ugrađene u uređaj moraju da se uklone i odvojeno odlože pre odlaganja.

WEEE: Otpad iz električne i elektronske opreme



## **Baterije i punjive baterije se ne smeju odlagati sa kućnim otpadom!**

Kao potrošač imate zakonsku obavezu da sve baterije i punjive baterije, bez obzira da li sadrže štetne supstance\*, odnesete na sabirno mesto u svojoj opštini/gradu ili maloprodaji kako bi mogle da se odlažu na ekološki prihvatljiv način.

Baterije i punjive baterije vratite samo u ispraznjenom stanju! Pitajte svoju lokalnu kompaniju za odlaganje otpada ili naš servisni centar.

\*označeno sa: Cd = kadmijum, Hg = živa, Pb = olovo

## **Izjava o usaglašenosti**

EU izjavu o usaglašenosti možete zatražiti na sledećoj adresi:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/NEMAČKA

Potpunu izjavu o usaglašenosti možete pronaći na

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## **Institut za ispitivanje**

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

Identifikacioni broj: 0123

Potpunu izjavu o usaglašenosti možete pronaći na

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Garancija i servisiranje

### Uvozi i stavlja u promet:

#### Lidl Srbija KD

Prva južna radna 3,  
22330 Nova Pazova,  
Republika Srbija  
Tel. 0800-300-199,  
E-mail: kontakt@lidl.rs

### Kako izjaviti reklamaciju?

Molimo Vas:

- da pozovete korisnički servis: 0800-300-199
- pošaljete e-mail na: kontakt@lidl.rs
- posetite najbližu Lidl prodavnicu.

Da bismo osigurali najbržu asistenciju, molimo da sačuvate fiskalni račun i date ga na uvid prilikom izjavljivanja reklamacije.

Lidl i proizvođač nisu u mogućnosti da garantuju obezbeđivanje servisiranja i dostupnost rezervnih delova nakon isteka garantog perioda/ perioda saobraznosti. Ukoliko za tim bude potrebe, putem naše Službe za potrošače možete proveriti dostupnost rezervnih delova i opcije za popravku. Hvala na razumevanju.

### Davalac garancije- uvoznik:

#### Lidl Srbija KD

Prva južna radna 3,  
22330 Nova Pazova,  
Republika Srbija  
Tel. 0800-300-199,  
E-mail: kontakt@lidl.rs

Datum predaje robe potrošaču: datum sa fiskalnog računa

Ova garancija ni na koji način ne utiče, niti isključuje prava koja kupac ima u skladu sa važećim Zakonom o zaštiti potrošača po osnovu zakonske odgovornosti prodavca za nesaobraznost robe ugovoru koja traje 2 godine od dana kada je roba predata kupcu.

## GARANCIJA I GARANTNI LIST

Poštovani, Ovim putem Vas upoznajemo sa Vašim pravima i obavezama koje proističu iz Zakona o zaštiti potrošača, a u pogledu ostvarivanja prava iz garancije. Ova garancija ni na koji način ne utiče, niti isključuje prava koja kupac ima u skladu sa važećim Zakonom o zaštiti potrošača po osnovu zakonske odgovornosti prodavca za nesaobraznost robe ugovoru koja traje 2 godine od dana kada je roba predata kupcu. Davalac garancije ovom izjavom preuzima obavezu da kupcima svojih aparata, a pod uslovima definisanim u ovoj izjavi, obezbedi:

- besplatno otklanjanje kvarova u garantnom roku, koji bi nastali kod uobičajene upotrebe ili zbog grešaka u proizvodnji i materijalu, ili
- zamenu aparata, u garantnom roku predviđenim ovom garancijskom izjavom, u slučaju da opravka nije moguća, ili- ako otklanjanje kvara nije moguće, kupac ima pravo da zahteva od prodavca povrat novca.

Ukupan rok garancije je 3 godine. Garantni rok počinje da važi od datuma kupovine proizvoda, odnosno od prijema istog od strane kupca, a što se dokazuje fiskalnim računom. Garancija važi na teritoriji Republike Srbije. Kupac može da izjavi reklamaciju usmeno u nekom od prodajnih objekata Lidl Srbija KD, odnosno telefonom, pisanim putem ili elektronskim putem na kontakte kompanije Lidl Srbija KD, uz dostavu fiskalnog računa na uvid. U cilju ispravnog funkcionisanja proizvod se koristi u skladu sa njegovom namenom i Uputstvom za upotrebu. Na zahtev kupca, koji je izjavljen u garantnom roku, prodavac će izvršiti otklanjanje kvarova i nedostataka na proizvodu u roku predviđenom Zakonom.

### Garantni uslovi:

Pre obraćanja prodavcu za tehničku pomoć, potrebno je proveriti ispravnost instalacije i ostalih potrebnih uslova naznačenih u Uputstvu za upotrebu. Kupac je dužan da prodavcu preda sve pripadajuće delove proizvoda koje je preuzeo u trenutku kupovine.

Popravke u roku garancije:

Garancija važi počev od dana kada je roba predata kupcu, a na osnovu fiskalnog odsečka. U istom periodu davalac garancije, odnosno prodavac je u obavezi da otkloni sve tehničke kvarove bez naknade, u zakonskom roku.

**Garancija ne važi u sledećim slučajevima:**

1. Ukoliko prodavcu uz aparat nije priložen fiskalni račun sa datumom prodaje.
2. Ukoliko je kvar prouzrokovan udarom groma, strujnim udarom ili sličnim delovanjem spoljne sile na sam uređaj (požar, poplava, naponski udar...).
3. Ukoliko su nastali kvarovi i oštećenja na uređaju posledica delovanja spoljnih uticaja, kao što su: velika vlaga, previsoka i suviše niska temperatura (pucanje cevi usled smrzavanja, oštećenja gumenih delova, rđanje, itd.)
4. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa Uputstvom za upotrebu.
5. Ukoliko je proizvod pokušalo da popravi treće neovlašćeno lice.
6. Ukoliko proizvod nije korišćen u skladu sa namenom.
7. Ukoliko je čišćenje i održavanje uređaja urađeno protivno Uputstvu za upotrebu.
8. Ukoliko je proizvod korišćen u profesionalne svrhe.

Naziv proizvoda:	DŽET KACIGA
Model:	SP-MB-020 (S/M - 50-54 cm) / SP-MB-020 (M/L - 54-58 cm)
IAN / Serijski broj:	500574_2510
Proizvođač:	SPEQ GmbH, Tannbachstr. 10, 73635 Steinenberg/Nemačka
Ovlašćeni serviser:	Lidl Srbija KD, Prva južna radna 3, 22330 Nova Pazova, Republika Srbija
Datum predaje robe potrošaču:	Datum sa fiskalnog računa
Uvozi i stavlja u promet:	Lidl Srbija KD, Prva južna radna 3, 22330 Nova Pazova, Republika Srbija, tel. 0800-300-199, e-mail: kontakt@lidl.rs



## Општи информации

### Прочитајте ги и зачувајте ги упатствата за ракување.

### Почитуван купувачу!

Драго ни е што избравте еден од нашите висококвалитетни производи, кои беа произведени и сертифицирани строго според важечките безбедносни стандарди. Запознајте се со производот пред да го користите за прв пат.

Прочитајте ги внимателно упатствата за употреба и безбедносните информации. Користете го производот само како што е опишано и за наведените области на примена. Чувајте ги овие упатства добро. Предајте ги и сите документи кога го предавате производот на трети страни.

### Наменета употреба

Производот не е наменет за комерцијална употреба. Производот ви овозможува да ги тренирате рацете и нозете; има завртка за отпор за зголемување и одржување на мобилноста. Интегриран дисплеј го прикажува напредокот на тренингот

### Објаснување на симболите

Следниве симболи и сигнални зборови се користат во ова упатство за употреба, на производот или на пакувањето.



Овој сигнален симбол означува опасност со средно ниво на ризик кој, доколку не се избегне, може да резултира со смрт или сериозна повреда.



Декларација за усогласеност (види поглавје „Декларација за сообразност“): Производите означени со овој симбол се во согласност со сите важечки прописи на заедницата на Европската економска област.



Внимавајте на упатствата за работа



Класа на заштита III. Екранот се напојува со низок напон преку батерија.



DC напон

Класа на уред Н/С:

Класа Н: Производот е наменет за домашна употреба.

Класа С: Податоците за обука прикажани на екранот се со мала точност.

Максимална тежина на корисникот: Производот е наменет за луѓе со максимална телесна тежина од 120 kg.



Датум на производство (година/месец)



Тестираната безбедносна пломба (ознака GS) потврдува дека проверениот производ ги исполнува барањата на германскиот Закон за безбедност на производи. Ознаката GS означува дека, кога се користи како што е предвидено или на предвидлив начин, безбедноста и здравјето на луѓето не се загрозени.

## Опсег на испорака/Додатоци (сл. А)

### Опис на делови/Список на делови

- 1 x Справа за вежбање на рацете и нозете со завртка за отпор и екран, вкл. 1 батерија (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x ногарка, мала [2]
- 1 x ногарка, голема [3]
- 2 x педала [4] со ремени за педала [5] и едноставен систем за прилагодување
- 4 x шраф [7]
- 4 x подлошки [8]
- 1 x клуч [9]
- 1 x имбус [10]
- 1 x отворач на преграда за батерија [11]
- 1 x упатства за употреба

### Технички податоци

Модел: SP-MB-020

Број на артикл: 500574

Димензии (склопено): приближно 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Ш x В x Д)

Тежина: прибл. 5,0 kg

макс. тежина на корисникот: 120 kg

Датум на производство (месец/година): 08/2025

Батерија: 1,5 V AAA (LR03)

Класа на уред: Н/С (за употреба во приватни домаќинства, точност С) / не е погодно за терапевтска обука; уред за тренинг независен од брзината.

Класа на заштита: III

## Безбедносни упатства



### Опасност од повреда!

**Важно: Внимателно прочитајте ги упатствата за употреба и не заборавајте да ги зачувате! Неправилното ракување со производот може да предизвика повреда.**

- Овој производ не е погоден за терапевтски цели.
- Седнете опуштено и исправено со исправен грб за време на вежбите.
- Имајте предвид дека неправилното или прекумерното вежбање може да доведе до здравствени проблеми.
- Поставете го предметот на хоризонтална, рамна и мазна површина, како што се плочки, за да обезбедите оптимално лепење на вакуумските чашки. Избегнувајте деликатни површини, бидејќи тие може да се оштетат.
- Пред секоја употреба, проверете ги сите делови за затегнатост и абење. Ако предметот повеќе не нуди никаков отпор при вртење на педалите, погонското тркало е истрошено и производот мора да се замени.
- Околу просторот за вежбање мора да се обезбеди слободна површина од најмалку 0,6 m (сл. Ј и К).
- Чистењето и одржувањето од страна на корисникот не смеат да го вршат деца без надзор.
- Производот е наменет за едно лице. Повеќе луѓе никогаш не смеат да вежбаат на производот истовремено.
- Секогаш носете соодветна облека и обувки, како што се обувки за вежбање, кога вежбате. Избегнувајте носење лабава облека што може да се закачи или прикleshти за време на вежбањето.
- Не користете го производот ако покажува знаци на оштетување. Заменете ги неисправните делови и не користете го производот додека не се поправи.
- За време и по вежбањето, осигурајте се дека никој не може да се повреди на испакнатите делови.

- Не отстранувајте оригинални делови или не правете никакви неовластени модификации на овој уред.
- Уредот мора да се проверува во редовни интервали за видливи дефекти.



### Опасност по животот!

- Никогаш не оставајте ги децата без надзор со материјалот за пакување. Постои ризик од задушување.
- Овој производ не е играчка! Погрижете се луѓето, особено децата, да не стојат врз предметот или да не се качуваат на него. Производот може да се преврти.
- Децата не смеат да си играат со уредот.
- Производот не е дизајниран да ја издржи целата тежина.
- Овој производ може да го користат деца на возраст од 14 години и повеќе и лица со намалени физички, сензорни или ментални способности или недостаток на искуство и знаење, под услов да се под надзор и да им се дадени упатства за безбедна употреба и да ги разбираат опасностите што се вклучени.
- Консултирајте се со вашиот лекар пред да започнете со употреба на овој производ или доколку почувствувате каква било непријатност



### Опасност од повреда!

- Не стојте врз производот со целата ваша телесна тежина. Може да се користи само како што е наведено во упатствата за употреба.
- Пред употреба, проверете дали производот е стабилен!
- Проверете го производот за оштетување или абење пред секоја употреба. Веднаш заменете ги сите оштетени или истрошени делови од производот, во спротивно неговата функција и безбедност ќе бидат влошени.



- Производот може да се користи само за предвидената намена.
- По употреба, не допирајте ги металните делови од предметот (особено рачките на педалите) бидејќи тие ќе се загреат за време на употребата.



### Предупредувања за батеријата!

#### Неправилната употреба може да доведе до експлозии или изгореници од истекување на киселина од батеријата.

- Извадете ги батериите од преградата за батерии кога ќе се испразнат или ако не го користите производот подолг временски период.
- Не користете различни типови или марки батерии, нови и користени батерии заедно или батерии со различен капацитет, бидејќи тие може да протечат и да предизвикаат оштетување.
- Обрнете внимание на поларитетот (+ и –) при вметнување.
- Заменете ги сите батерии истовремено и правилно фрлете ги старите батерии.
- **Предупредување!** Батериите не смее да се полнат или повторно да се активираат на друг начин, да се расклопуваат, да се фрлаат во оган или да се предизвика краток спој.
- Секогаш чувајте ги батериите подалеку од дофат на деца.
- Не користете батерии што може да се полнат!
- Доколку е потребно, исчистете ја батеријата и контактите на уредот пред да ја вметнете батеријата.
- Не изложувајте ги батериите на екстремни услови (на пр., радијатори или директна сончева светлина). Инаку, постои зголемен ризик од протекување.
- Батериите може да бидат опасни по живот доколку се проголтаат. Затоа, чувајте ги батериите подалеку од дофат на мали деца. Доколку батеријата се проголта, веднаш треба да се побара медицинска помош.
- **Опасност!** Ракувајте со оштетена или протекувачка батерија со голема претпазливост и фрлете ја правилно и веднаш. Носете ракавици.

- Доколку дојдете во контакт со киселина од батеријата, измијте го засегнатото место со сапун и вода. Доколку киселината од батеријата ви влезе во око, исплакнете ги очите со вода и веднаш побарајте медицинска помош!
- Терминалите не смеат да бидат кратко споени.

## Монтажа

### Монтирање на ногарките (сл. В)

1. Отстранете го материјалот за пакување.
2. Превртете го производот така што долната страна ќе биде свртена нагоре.
3. Зашрафете ја малата ногарка [2] на производот користејќи две завртки [7] и подлошки [8] и имбус [10].  
**Напомена:** Малата ногарка мора да се монтира напред, каде што се наоѓаат завртката за отпор [1a] и екранот [1b].
4. Зашрафете ја големата ногарка [3] на производот користејќи два завртки и две подлошки.

### Монтирање на педалите (сл. С)

При монтирање на педалите, проверете дали десната педала е монтирана на десниот крак за педала, а левата педала е монтирана на левиот крак за педала. За ориентација, буквата **R** се наоѓа на десната педала и десниот крак за педала, а буквата **L** се наоѓа на левата педала и левиот крак за педала.

**Напомена:** Завртете го кракот за педала нагоре за полесно монтирање на педалите.

1. Поставете го производот на ногарки.
2. Вметнете го навојниот крај во навојниот отвор на кракот за педала.
3. Држете ги педалите цврсто во навојот на кракот за педала со едната рака и користете го клучот за да ги затегнете педалите на кракот за педала со другата рака.

**Внимание!** Свртете ја десната педала во насока на стрелките на часовникот, а левата педала спротивно од стрелките на часовникот додека не се затегне.

### Прилагодување на ремените на педалите (сл. D)

Ремените на педалите [5] се претходно монтирани. Може да ги прилагодите ремените на неколку различни ширини.

1. Одвртете ја ротирачката брава [6] на крајот од педалата [5] со вртење налево.
2. Прилагодете ги ремените на педалите [5] на саканата ширина со лизгање нагоре или надолу.
3. Фиксирајте ја позицијата со вртење на ротирачката брава [6] надесно.

## Ракување

### Намалување/зголемување на отпорот (Сл. Е)

Поставете го производот пред вас и свртете ја завртката за отпор [1a] надесно за да го зголемите отпорот и налево за да го намалите отпорот.

**Напомена:** Завртката за отпор ги има симболите + и – за прилагодување на отпорот. Знакот + претставува зголемување на отпорот, а знакот – претставува намалување на отпорот.

### Упатства за прицврстување на вакуумската чаша (сл. I)

Изберете мазна површина, како што се плочки, без прашина и маснотии. Избегнувајте деликатни површини, бидејќи тие може да се оштетат. Лесно навлажнете ги вакуумските чаши пред да ги притиснете. За да ги отстраните вакуумските чашки, постапете на следниов начин: Стиснете ја вакуумската чашка заедно од страните за да ја одвоите од површината [1f]. Започнете со предните вакуумски чашки. Потоа ослободете ги задните вакуумски чашки една по друга.

### Замена на батерија

**ВНИМАНИЕ!** Следете ги овие упатства за да избегнете механичко и електрично оштетување. Податоците за вежбањето се губат по замената.



#### Опасност!

Батерија е вклучена во производот.

Ако батеријата престане да работи, можете да ја замените.

1. Кренете го екранот [1b] на врвот користејќи го отворачот за преградата за батерии [11] и внимателно извадете го (сл. F + сл. G). Батеријата се наоѓа на задната страна од екранот.
2. Внимателно извадете ја празната батерија од држачот за батерија [1c] и заменете ја со нова батерија (сл. H).

**Напомена:** Обрнете внимание на позитивните/негативните терминали на батеријата и осигурајте се дека е правилно вметната. Батеријата мора целосно да биде внатре во држачот на батерија.

Внимание! Проверете дали сензорот [1d] е правилно поставен во држачот на сензорот [1e] (сл. H). Доколку е потребно, вметнете го сензорот во држачот на сензор. Вметнете го долниот раб на екранот во справата и нежно притиснете го екранот навнатре.

**Напомена:** Проверете дали копчето е свртено надолу кога го вметнувате.

## Упатства за вежбање

- Консултирајте се со вашиот лекар пред да го користите овој производ.
- Доколку се чувствувате лошо за време на вежбањето, веднаш престанете со вежбање.
- Започнете со вежбањето полека и зголемете го интензитетот по потреба.
- Препорачуваме вежбање на нозете и рацете по 30 минути секој ден.
- Носете удобна облека кога го користите производот. Меѓутоа, гледајте ногавиците или ракавите на панталоните да не се премногу широки, бидејќи може да се заглават во педалите.
- Правете лесни вежби за истегнување пред секоја употреба и започнете со бавни и нежни движења. Постепено зголемувајте ја брзината додека не ја достигнете саканата брзина.
- Постепено зголемувајте го отпорот.
- Завршете со намалување на брзината.

## Примена

Ставете го производот пред вас за вежбање. Започнете со лесно вежбање користејќи лесен отпор. За да го направите ова, олабавете ја завртката за отпор. Колку поцврсто е завртена завртката за отпор, толку потешко е да се вртат педалите. Загрејте се пред секој тренинг со вежби за истегнување и загревање. Треба да се опуштите по секој тренинг.

## Вежбање на нозе (сл. Ј)

1. Ставете го производот пред вас на рамен, стабилен и мазен под и седнете исправено со исправен грб пред справата на стол.  
Напомена: Осигурајте се дека столот е стабилен и удобен.
2. Ставете ги стапалата на педалите. Ремените на педалите треба да биде поставени преку стапалата.
3. „Возете“ велосипед со нозете.
4. Можете да вежбате и напред и назад.

## Вежбање на рацете (Сл. К)

1. Ставете го производот пред вас на рамна, стабилна и мазна површина (на пример, висина на маса) и седнете исправено со исправен грб пред справата на стол.
2. Ставете ја дланката на педалите така што ременот на педалата ќе биде над вашата рака.
3. „Возете“ велосипед со рацете.  
Класа на заштита III. LED светлото се напојува со низок напон преку батерија.
4. Можете да вежбате и напред и назад.

## Функција за прикажување

Екранот се состои од двореден приказ со различни режими. Горната линија ја прикажува вашата брзина (км/ч), а долната линија ги прикажува следните функции со притискање на копчето:

- **TIME:** Во овој режим, времетраењето на вашето тековно вежбање се прикажува во минути и секунди.
- **ODO:** Во овој режим, се прикажува вкупното растојание (км) од вметнувањето на батеријата.
- **RPM:** Во овој режим, се прикажуваат вртежите на педалите во минута.
- **DIST:** Во овој режим, се прикажува поминатото растојание во километри од почетокот на вежбањето.
- **SCAN:** Во овој режим, различните режими на прикажување се прикажуваат наизменично.

**Напомена:** Бројката за потрошувачка на калории е само приближна.

**Напомена:** Доколку не се користи, екранот автоматски се исклучува по приближно четири минути.

## Поставување на вредностите на нула

Држете го копчето приближно четири секунди за да ја ресетирате вредноста на 0.

## Отстранување проблеми

### Грешка

Екранот не прикажува мерење и покрај движењето на педалата.

### Можна причина

Сензорот не е правилно поставен во држачот на сензорот.

### Решение

Проверете дали сензорот е правилно поставен ако екранот не покажува ништо и покрај движењето на педалата (сл. Н).

1. Како и при менување на батеријата, отворете го екранот и внимателно извадете го.
2. Внимателно вметнете го сензорот во држачот за сензор ако не е правилно поставен во држачот за сензор.
3. Вратете го екранот назад во производот, осигурувајќи се дека копчето на екранот е свртено надолу.

## Одржување/Чистење/Складирање

Исчистете го производот со влажна крпа и умерен детергент.

Внимание! Не дозволувајте влага да влезе во екранот.

Чувајте го предметот на суво место. Делови склони кон абеење: Ако производот повеќе не нуди никаков отпор при возење, погонската лента е истрошена. Производот треба да се замени.

## Hinweise zur Entsorgung

### Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Produkt entsorgen



**Старите уреди не смеат да се фрлаат во отпад од домаќинството!**

Доколку производот повеќе не може да се користи, секој потрошувач е законски обврзан да ги одвои старите уреди од отпадот од домаќинството со носење, на пр., до собирно место во вашата заедница/област. Ова осигурува дека старите уреди се рециклираат правилно и се избегнуваат негативните влијанија врз животната средина. Затоа електричните уреди се означени со симболот прикажан овде.

Симболот за прецртана корпа на тркала значи дека овој уред не смее да се фрла со домашен отпад на крајот од својот век на траење. Уредот мора да се предаде на собирни места, центри за рециклирање или компании за отстранување отпад. Дополнително, дистрибутерите на електрична и електронска опрема како и дистрибутерите на храна се должни да ги вратат назад. LIDL ви нуди опции за враќање директно во филијалите и маркетите. Враќањето и отстранувањето се бесплатни за вас. Кога купувате нов уред, имате право да вратите стар уред бесплатно. Дополнително, без разлика дали купувате нов уред, имате можност бесплатно да ги предадете (до три) стари уреди кои не се поголеми од 25 cm во која било димензија. Избришете ги сите лични информации пред да се вратите. Пред да ги вратите, отстранете ги батериите или акумулаторите што не се затворени во стариот уред, како и светилките што може да се отстранат без да се уништат и ставете ги во посебен отпад.

### WEEE: Abfall von elektrischen und elektronischen Geräten



**Батериите и акумулаторите не смеат да се фрлаат во отпад од домаќинството!**

Како потрошувач, вие сте законски обврзани да ги предадете сите батерии и акумулатори, без разлика дали содржат штетни материи\* или не, на собирен пункт во вашата заедница/област или на продавач за да може да се отстранат на еколошки начин.

Предавајте ги батериите и акумулаторите само кога ќе се испразнат!

\*означено со: Cd = кадмиум, Hg = жива, Pb = олово

## Декларација за сообразност

Декларацијата за усогласеност на ЕУ може да се побара на следнава адреса:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg, ГЕРМАНИЈА  
Целосната изјава за сообразност може да се најде на  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Институт за тестирање

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, 80339 München, ГЕРМАНИЈА  
Идентификациски број: 0123

## Garantie und Serviceabwicklung

### Почитуван клиент,

добивате 3-годишна гаранција за овој уред од датумот на купување.  
Во случај на дефекти на овој производ, имате законски права против продавачот на производот. Овие законски права не се ограничени со нашата гаранција наведена подолу.

### Гарантни услови

Гарантниот период започнува на датумот на купување. Чувајте ја оригиналната сметка на безбедно место. Ова е потребно како доказ за купување. Доколку настане дефект во материјалот или изработката во рок од три години од датумот на купување на овој производ, ние - по наша желба - ќе ви го поправиме или замениме производот бесплатно или ќе ви ја вратиме куповната цена. Оваа гаранција бара неисправниот уред и доказот за купување (сметка) да се приложат во рок од три години и да се даде краток писмен опис за тоа што е дефектот и кога се случил.

Ако дефектот е покриен со нашата гаранција, ќе го добиете поправениот или нов производ назад. Поправка или замена на производот не започнува нов гарантен период.

### Гарантен рок и правни побарувања за дефекти

Гарантниот рок не се продолжува со гаранцијата. Ова важи и за заменетите и поправените делови. Сите оштетувања или дефекти што биле присутни при купувањето мора да се пријават веднаш по распакувањето. Поправките што се случуваат по истекот на гарантниот период подлежат на наплата.

### Опсег на гаранција

Уредот беше внимателно произведен според строгите упатства за квалитет и внимателно тестиран пред испораката.

Гаранцијата се однесува на материјални или производствени дефекти. Оваа гаранција не ги покрива деловите на производот кои се предмет на нормално абење

и затоа може да се сметаат за потрошни делови или за оштетување на крехки делови, на пр., прекинувачи, батерии или делови направени од стакло.

Оваа гаранција е неважечка доколку производот е оштетен, неправилно користен или неправилно одржуван. За правилно користење на производот, мора точно да се следат сите упатства наведени во упатството за употреба. Употребите и дејствата за кои се предупредува во упатството за работа мора да се избегнуваат по секоја цена.

Производот е наменет само за приватна, а не за комерцијална употреба. Гаранцијата е неважечка во случај на злоупотреба и неправилно ракување, употреба на сила и интервенции кои не биле извршени од нашата овластена служба за сервис.

### **Обработка во случај на барање за гаранција**

За да се осигурате дека вашето барање ќе се обработи брзо, следете ги следниве упатства:

- За сите прашања, имајте ја сметката и бројот на артикл (IAN 500574\_2510) подготвени како доказ за купување.
- Најдете го бројот на артикл на табличката за типот на производот, гравурата на производот, насловната страна на вашите упатства (долу лево) или налепницата на задната или долната страна на производот.
- Доколку се појават функционални грешки или други дефекти, прво контактирајте со сервисниот оддел наведен подолу по **телефон** или **е-пошта**.
- Потоа може бесплатно да испратите производ кој е евидентиран како неисправен на сервисната адреса што ви е дадена, приложувајќи ја потврдата за купување (потврда) и детали за тоа што е дефектот и кога се појавил.

Можете да ги преземете овие и многу други прирачници, видеа на производи и софтвер за инсталација на [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com). Овој QR-код ве води директно до страницата за услуги на Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) и можете да ги отворите упатствата за работа со внесување на бројот на артикл (IAN) 500574\_2510.

**Адреса на услугата:**

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg  
ГЕРМАНИЈА  
Е-пошта: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Телефонска линија за услуги:  
00800 30 777 999  
(бесплатно)

ЈАВЕТЕ СЕ ПРЕД ДА  
ИСПРАТИТЕ  
8:00 Ч. – 17:00 Ч.

**Справа за вежбање на рацете и нозете**

Модел: SP-MB-020  
марка CRIVIT



## Informacion i përgjithshëm

### Lexoni dhe ruani udhëzimet e përdorimit

#### I nderuar klient,

Na vjen mirë që keni zgjedhur një nga produktet tona të cilësisë së lartë, të cilat janë prodhuar dhe certifikuar në mënyrë strikte sipas standardeve të sigurisë që janë aktualisht në fuqi.

Njihuni me produktin para përdorimit të parë. Lexojini me kujdes udhëzimet e përdorimit dhe informacionin e sigurisë. Përdoreni produktin vetëm siç përshkruhet dhe për fushat e përcaktuara të përdorimit. Ruajeni këtë manual në një vend të sigurt. Gjithashtu dorëzoni të gjitha dokumentet kur ia përcillni produktin palëve të treta.

#### Përdorimi i synuar

Artikulli nuk është menduar për përdorim komercial. Artikulli ju lejon të ushtroni krahët dhe këmbët; i pajisur me një vidë rezistence për të rritur dhe ruajtur lëvizshmërinë. Një ekran i integruar tregon ecurinë e stërvitjes

#### Legjenda

Simbolet dhe fjalët sinjalizuese të mëposhtme përdoren në këtë manual përdorimi, në produkt ose në paketim.



Ky simbol sinjali tregon një rrezik me një nivel mesatar rreziku, i cili, nëse nuk shmanget, mund të rezultojë në vdekje ose lëndime të rënda.



Deklarata e konformitetit (shihni kapitullin "Deklarata e konformitetit"): Produktet e shënuara me këtë simbol përputhen me të gjitha rregulloret e zbatueshme të Komunitetit të Zonës Ekonomike Evropiane.



Respektoni manualin e përdorimit



Klasa e mbrojtjes III. Ekranin ushqehet me energji nga një bateri tensioni të ulët.



Rrymë e vazhduar

Klasa e pajisjes H/C:

Klasa H: Produkti është menduar për përdorim në shtëpi.

Klasa C: Të dhënat e trajnimit të shfaqura në ekran kanë saktësi të ulët.

Pesha maksimale e përdoruesit: Produkti është projektuar për njerëz me një peshë maksimale trupore prej 120 kg.



Data e prodhimit (viti/muaji)



Shenja "Siguria e testuar" (shenja GS) vërteton se një produkt i testuar përmbush kërkesat e ligjit gjerman për sigurinë e produkteve. Shenja GS tregon se siguria dhe shëndeti i njerëzve nuk janë në rrezik kur produkti përdoret siç është menduar ose në një mënyrë të parashikueshme.

## Materiali i dorëzuar/aksesorët (Fig. A)

### Përshkrimi i pjesëve/lista e pjesëve

- 1 x Ushtruese krahësh dhe këmbësh me vidë rezistence dhe ekran, me 1 bateri (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x bazament, i vogël [2]
- 1 x bazament, i madh [3]
- 2 pedale [4] me rrip pedali [5] dhe sistem të thjeshtë rregullimi
- 4 x vida [7]
- 4 x rondela [8]
- 1 x çelës anglez [9]
- 1 x çelës fiso [10]
- 1 x Hapëse e folesë së baterisë [11]
- 1 x manual udhëzimesh

### Të dhëna teknike

Modeli: SP-MB-020

Numri i artikullit: 500574

Përmasat (të montuara): rreth 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (gj. x lar. x thell.)

Pesha: rreth 5,0 kg

pesha maks. e përdoruesit: 120 kg

Data e prodhimit (muaji/viti): Gusht 2025

Bateria: 1,5V AAA (LR03)

Klasa e pajisjes: H/C (për përdorim në familje private, saktësia C)/jo i përshtatshëm për trajnim terapeutik; pajisje trajnimi e pavarur nga shpejtësia.

Klasa e mbrojtjes: III

## Udhëzimet e sigurisë



### Rrezik lëndimi!

**E rëndësishme: Lexoni me kujdes manualin e përdorimit dhe sigurohuni që ta ruani! Trajtimi i papërshtatshëm i produktit mund të shkaktojë lëndime.**

- Artikulli nuk është i përshtatshëm për qëllime terapeutike.
- Gjatë ushtrimeve qëndroni të relaksuar dhe ngritur me shpinën drejt.
- Vini re se stërvitja e papërshtatshme ose e tepërt mund të shkaktojë probleme shëndetësore.
- Vendoseni artikullin në një sipërfaqe horizontale, të sheshtë dhe të lëmuar, si p.sh. pllakat, për të siguruar një mbajtje optimale të gotave të thithjes. Shmangni sipërfaqet delikate, pasi ato mund të dëmtohen.
- Kontrolloni të gjitha pjesët për përshtatjen e duhur dhe konsumim para çdo përdorimi. Nëse artikulli nuk ofron më rezistencë në pedalim, rrota aktive është e konsumuar dhe artikulli duhet të zëvendësohet.
- Duhet të ketë një sipërfaqe të lirë prej të paktën 0,6 m rreth zonës së stërvitjes (Fig. J dhe K).
- Pastrimi dhe mirëmbajtja nga përdoruesi nuk duhet të kryhen nga femijët pa mbikëqyrje.
- Produkti është projektuar për një person. Mos u stërvitni asnjëherë shumë vetë njëherësh me produktin.
- Vishni gjithmonë rroba dhe këpucë të përshtatshme, si p.sh. atlete ushtrimesh, gjatë stërvitjes. Mos mbani rroba të gjera që mund të ngecin ose të kapen gjatë stërvitjes.
- Mos e përdorni produktin nëse është i dëmtuar. Zëvendësojini pjesët me defekt dhe mos e përdorni produktin derisa të jetë riparuar.
- Gjatë dhe pas stërvitjes, sigurohuni që askush të mos lëndohet në pjesët e dala.

- Mos i hiqni pjesët origjinale ose mos bëni modifikime të papërshtatshme në këtë pajisje.
- Pajisja duhet të kontrollohet për defekte të dukshme në intervale të rregullta.



### Rrezik për jetën!

- Mos i lini kurrë fëmijët pa mbikëqyrje me materialin e paketimit. Ka rrezik mbytjeje.
- Artikulli nuk është lodër! Sigurohuni që njerëzit, veçanërisht fëmijët, të mos qëndrojnë mbi artikullin apo të mos ngjiten mbi të. Artikulli mund të bjerë përmbys.
- Fëmijët nuk duhet të luajnë me pajisjen.
- Artikulli nuk është projektuar për t'i lëshuar peshën e plotë.
- Ky produkt mund të përdoret nga fëmijë të moshës 14 vjeç e lart, si dhe nga persona me aftësi të kufizuara fizike, shqisore ose mendore ose mungesë përvoje dhe njohurish, nëse ata mbikëqyren dhe udhëzohen për përdorim të sigurt dhe i kuptojnë rreziqet që vijnë si pasojë.
- Konsultohuni me mjekun përpara se të filloni përdorimin ose nëse ndjeni ndonjë shqetësim



### Rrezik lëndimi!

- Mos qëndroni mbi artikull me gjithë peshën e trupit. Duhet të përdoret vetëm siç përshkruhet në udhëzimet e përdorimit.
- Sigurohuni që artikulli të jetë i qëndrueshëm para përdorimit!
- Kontrolloni artikullin për dëmtime ose konsumim para çdo përdorimi. Zëvendësojini menjëherë pjesët e dëmtuara ose të konsumuara të artikullit, përndryshe mund t'i cenohet funksioni dhe siguria.
- Artikulli mund të përdoret vetëm për përdorimin e synuar.
- Mos i prekni pjesët metalike të artikullit (sidomos krahët e pedaleve) pas përdorimit, pasi mund të nxehen gjatë përdorimit.





## Paralajmërim për baterinë!

### Përdorimi i papërshtatshëm mund të çojë në shpërthime ose djegie kimike nga rrjedhja e acidit të baterisë.

- Hiqni bateritë nga foleja e baterive pasi të shterojnë ose nëse nuk do ta përdorni artikullin për një periudhë të gjatë.
- Mos përdorni lloje ose marka të ndryshme baterish, mos kombinoni bateri të reja me të përdorura apo bateri me kapacitete të ndryshme, pasi mund të rrjedhin dhe të shkaktojnë dëme.
- Kushtojini vëmendje polaritetit (+ dhe -) kur e vendosni.
- Zëvendësojini të gjitha bateritë njëherësh dhe hidhini bateritë e vjetra siç duhet.
- **Vini re!** Bateritë nuk duhet të karikohen apo riaktivizohen me mjete të tjera, nuk duhet të çmontohen, të hidhen në zjarr as t'u shkaktohet lidhje e shkurtër.
- Mbajini gjithmonë bateritë larg fëmijëve.
- Mos përdorni bateri të karikueshme!
- Nëse është e nevojshme, pastrojini baterinë dhe kontaktet e pajisjes përpara se ta vendosni baterinë.
- Mos i ekspozoni bateritë në kushte ekstreme (p.sh. reflektorë ose rrezet e drejtpërdrejta të diellit). Përndryshe, ka rrezik të shtuar për rrjedhje.
- Bateritë mund të jenë vdekjeprurëse nëse gëlltiten. Prandaj, mbajini bateritë larg fëmijëve të vegjël. Nëse gëlltitet ndonjë bateri, duhet të kërkohet menjëherë ndihma mjekësore.
- **Rrezik!** Manovrojini me shumë kujdes baterinë e dëmtuar ose që rrjedh, dhe hidhjeni menjëherë sipas rregulloreve përkatëse. Vishni doreza.
- Nëse bini në kontakt me acidin e baterisë, lajeni zonën e prekur me ujë dhe sapun. Nëse acidi i baterisë bën kontakt me syrin, shpëlajeni me ujë të bollshëm dhe kërkoni menjëherë ndihmën mjekësore!
- Kontakteve nuk duhet t'u bëhet lidhje e shkurtër.

## Montimi

### Montoni bazamentet (Fig. B)

1. Hiqni materialin e paketimit.
2. Kthejeni artikullin në mënyrë që pjesa e poshtme të jetë e kthyer për lart.
3. Vidhosni bazamentin e vogël [2] në artikull duke përdorur dy vida [7] dhe rondela [8] me ndihmën e çelësit fiso [10].

**Shënim:** Bazamenti i vogël duhet të montohet në pjesën e përparme, aty ku ndodhen vida e rezistencës [1a] dhe ekranin [1b].

4. Montojeni bazamentin e madh [3] në artikull duke përdorur dy vida dhe dy rondela.

### Montimi i pedaleve (Fig. C)

Kur montoni pedalet, sigurohuni që pedali i djathtë të montohet në krahun e djathtë të boshtit dhe pedali i majtë në krahun e majtë të boshtit. Për orientim, shkronja **R** ndodhet në pedalin e djathtë dhe në krahun e djathtë të pedalit dhe shkronja **L** është në pedalin e majtë dhe në krahun e majtë të pedalit.

**Shënim:** Kthejeni krahun e pedalit lart për ta bërë më të lehtë instalimin e pedaleve.

1. Vendoseni artikullin në bazamente.
2. Vendosni skajin e filetuar në vrimën e filetuar të krahut të pedalit.
3. Mbajini pedalet në filetimet e krahut të boshtit me njërin dorë dhe shtrëngojini pedalet në krahun e boshtit me çelësin duke përdorur dorën tjetër.

**Kujdes!** Shtrëngoni pedalin e djathtë në drejtim orar dhe pedalin e majtë në drejtim kundërorar.

### Rregulloni rripat e pedalit (Fig. D)

Rripat e pedalit [5] janë të montuar paraprakisht. Keni mundësinë të rregulloni leqet në disa gjerësi.

1. Lironi kyçin rrotullues [6] në fundin e pedalit [5] duke e rrotulluar majtas.
2. Rregulloni rripat e pedalit [5] duke i rrëshqitur lart ose poshtë në gjerësinë e dëshiruar.
3. Siguroni cilësimin duke e rrotulluar kyçin rrotullues [6] në të djathtë.

## Përdorimi

### Ulja/rritja e rezistencës (Fig. E)

Vendoseni artikullin përpara dhe rrotullojeni vidën e rezistencës [1a] djathtas për të rritur rezistencën dhe majtas për ta ulur.

**Shënim:** Vida e rezistencës ka simbolet + dhe – për rregullimin e rezistencës. Shenja + shënon rritjen dhe shenja - uljen e rezistencës.

### Udhëzime për lidhjen e kupës thithëse (Fig. I)

Zgjidhni një sipërfaqe të lëmuar, si p.sh. pllakat, pa pluhur dhe yndyrë. Shmangni sipërfaqet delikate, pasi ato mund të dëmtohen.

Lagini pak kupat thithëse përpara se t'i shtypni. Për të hequr kupat thithëse, veproni si më poshtë: Shtrydhni kupën thithëse në anët për ta shkëputur nga sipërfaqja [1f]. Filloni me kupat thithëse të përparme. Pastaj, një nga një, lëshoni kupat thithëse së pasme.

## Zëvendësimi i baterisë

**KUJDES! Ndiqni këto udhëzime për të shmangur dëmtimet mekanike dhe elektrike. Pas një shkëmbimi, të dhënat e trajnimit humbasin. Rrezik!**



### Rrezik!

Një bateri vjen me artikullin.

Nëse bateria ndalon së punuari, mund ta zëvendësoni.

1. Ngrini ekranin [1b] në pjesën e sipërme me hapësen e folesë së baterisë [11] dhe hiqeni me kujdes (Fig. F + Fig. G). Bateria ndodhet në pjesën e pasme të ekranit.

2. Hiqeni me kujdes baterinë e shteruar nga mbajtësja e baterisë [1c] dhe zëvendësojeni me një bateri të re (Fig. H).

**Shënim:** Kushtojuni vëmendje kontakteve pozitive/negative të baterisë dhe vendoseni këtë siç duhet. Bateria duhet të jetë e vendosur plotësisht në mbajtësen e baterisë.

Kujdes! Kontrolloni që sensorit [1d] të jetë vendosur saktë në mbajtësen e sensorit [1e] (Fig. H). Nëse është e nevojshme, futni sensorin në mbajtësen e sensorit.

Futni skajin e poshtëm të ekranit brenda artikullit dhe shtypeni lehtë ekranin brenda.

**Shënim:** Sigurohuni që butoni të jetë i kthyer poshtë kur e futni.

## Udhëzime trajnimi

- Kontaktoni me mjekun përpara se ta përdorni artikullin.
- Nëse ndiheni keq gjatë stërvitjes, ndërpriteni menjëherë stërvitjen.
- Fillojeni stërvitjen me ngadalë dhe rrisni intensitetin nëse është e nevojshme.
- Rekomandojmë stërvitjen e këmbëve dhe krahëve për 30 minuta çdo ditë.
- Vishni rroba të rehatshme kur përdorni artikullin. Por sigurohuni që mëngët ose këmbët e pantallonave të mos jenë shumë të gjera, pasi mund të ngecin në pedale.
- Bëni ushtrime të lehta shtriqeje para çdo përdorimi dhe filloni me lëvizje të ngadalta dhe të lehta. Rriteni gradualisht derisa të arrini shpejtësinë e dëshiruar.
- Rriteni gradualisht rezistencën.
- Përfundojeni ushtrimin duke ngadalësuar ritmin.

## Ushtrimi

Vendoseni artikullin përpara për stërvitje. Filloni me një stërvitje të lehtë duke përdorur rezistencë të lehtë. Për ta bërë këtë, lironi vidën e rezistencës. Sa më fort të rrotullohet vida e rezistencës, aq më e vështirë është të rrotullohen pedalet. Bëni nxehjen para çdo stërvitjeje duke bërë ushtrime shtriqeje dhe nxehjeje. Pas çdo stërvitjeje duhet të relaksoheni.

## Stërvitja e këmbëve (Fig. J)

1. Vendoseni artikullin përpara në një sipërfaqe të sheshtë, të qëndrueshme dhe të lëmuar dhe rriini drejt me shpinën në një stol përpara artikullit.

**Shënim:** Sigurohuni që stoli të jetë i fortë dhe komod.

2. Vendosni këmbën mbi pedale. Rripi i pedalit duhet të vendoset mbi këmbën.

3. "Ngiteni" biçikletën me këmbë.

4. Mund të stërviteni si për përpara, ashtu edhe për mbrapsht.

## Stërvitja e krahëve (Fig. K)

1. Vendoseni artikullin përpara në një sipërfaqe të sheshtë, të qëndrueshme dhe të lëmuar (p.sh. në lartësinë e tryezës) dhe rriini drejt në një stol me shpinën drejt.

2. Vendosni pëllëmbën mbi pedale që rripi i pedalit të jetë mbi dorën.

3. "Ngiteni" me duar.

Klasa e mbrojtjes III. Drita LED furnizohet me energji nga një bateri tensioni të ulët.

4. Mund të stërviteni si për përpara, ashtu edhe për mbrapsht.

## Funksioni i ekranit

Ekran i përbëhet nga një ekran me dy rreshta me modalitete të ndryshme. Rreshti i sipërm tregon shpejtësinë (km/orë) dhe në rreshtin e poshtëm mund të shfaqen funksionet e mëposhtme duke shtypur butonin:

- **TIME:** Në këtë modalitet, kohëzgjatja e stërvitjes suaj aktuale shfaqet në minuta dhe sekonda.

- **ODO:** Në këtë modalitet, shfaqet distanca totale (km) e përshkruar që nga vendosja e baterisë.

- **RPM:** Në këtë modalitet, ju shfaqen rrotullimet e pedalit në minutë.

- **DIST:** Në këtë mënyrë, shfaqet distanca e përshkruar në kilometra që nga fillimi i ushtrimit.

- **SCAN:** Në këtë modalitet, modalitetet e ndryshme të shfaqjes shfaqen me alternim.

**Shënim:** Konsumi i kalorive është vetëm një udhëzues i përafërt.

**Shënim:** Nëse nuk është në përdorim, ekran i fiket automatikisht pas rreth katër minutash.

## Rivendosni vlerat në zero

Shtypni butonin për rreth katër sekonda për ta rivendosur vlerën në 0.

## Korrigjimi i gabimeve

### Gabimi

Ekran i nuk tregon matje pavarësisht lëvizjes së pedalit.

### Shkaku i mundshëm

Sensori nuk është vendosur siç duhet në mbajtësen e sensorit.

### Zgjidhja

Kontrolloni që sensorin të jetë vendosur siç duhet nëse ekran i nuk tregon asgjë pavarësisht shtypjes së pedalit (Fig. H).

1. Ashtu si me ndërrimin e baterisë, hapni ekranin dhe hiqeni me kujdes.
2. Vendoseni me kujdes sensorin në mbajtësen e sensorit nëse nuk është pozicionuar siç duhet në mbajtësen e sensorit.
3. Vendoseni sërish ekranin në artikull dhe sigurohuni që butoni në ekran të jetë i kthyer poshtë.

## Mirëmbajtja/pastrimi/ruajtja

Pastroni artikullin me një leckë të lagur dhe një pastrues të butë.

Kujdes! Mos lejoni që lagështia të hyjë në ekran.

Ruajeni artikullin në një vend të thatë. Pjesët që prirën të konsumohen: Nëse artikulli nuk ka më rezistencë ndaj pedalit, rripi i transmisionit është i konsumuar. Artikulli duhet të zëvendësohet.

## Hinweise zur Entsorgung

### Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Produkt entsorgen



#### **■ Pajisjet e vjetra nuk duhen hedhur në mbeturinat shtëpiake!**

Nëse produkti nuk mund të përdoret më, çdo konsumator është i detyruar ligjërisht të hedhë pajisjet e vjetra veçmas nga mbeturinat shtëpiake, për shembull në një pikë grumbullimi në komunën ose rrethin përkatës. Kjo siguron që pajisjet e vjetra të riciklohen siç duhet dhe të shmangen ndikimet negative në mjedis. Kjo është arsyeja pse pajisjet elektrike janë shënuar me simbolin e treguar këtu.

Simboli i koshit të mbeturinave të hequr me kryq do të thotë se kjo pajisje nuk duhet të hidhet me mbeturinat shtëpiake në fund të ciklit jetik. Pajisja duhet të dorëzohet në pikat e caktuara të grumbullimit, qendrat e hedhjes ose impiantet e riciklimit të mbeturinave. Përveç kësaj, distributorët e pajisjeve elektrike dhe elektronike, si dhe distributorët e produkteve ushqimore, janë të detyruar t'i marrin mbrapsht këta artikuj. LIDL ju ofron mundësinë për t'i kthyer artikujt direkt në dyqane dhe tregje. Kthimet dhe riciklimi janë falas për ju.

Kur blini një pajisje të re, keni të drejtë ta ktheni pajisjen e vjetër pa pagesë. Përveç kësaj, ju keni mundësinë të ktheni deri në tri pajisje të vjetra falas, pavarësisht blerjes së një pajisjeje të re, me kusht që asnjë dimension të mos kalojë 25 cm. Fshini të gjitha të dhënat personale përpara se t'i ktheni pajisjet. Hiqni çdo bateri ose akumulator që nuk është i përfshirë në pajisjen e vjetër, si dhe llambat që mund të hiqen pa dëmtime, përpara se ta ktheni pajisjen dhe hidhni në një vend të veçantë për mbledhjen e mbeturinave.

## WEEE: Abfall von elektrischen und elektronischen Geräten



### **Bateritë dhe akumulatorët e karikueshëm nuk duhen hedhur në mbeturinat shtëpiake!**

Si konsumator, ju jeni të detyruar ligjërisht t'i hidhni të gjitha bateritë dhe akumulatorët, pavarësisht nëse përmbajnë apo jo substanca të rrezikshme, në një pikë grumbullimi në komunitetin/lagjen tuaj ose në dyqanet me pakicë, që ato të mund të riciklohen në formë ekologjike.

Hidhni bateritë dhe akumulatorët vetëm pasi të jenë shkarkuar!

\* shënuar me: Cd = kadmium, Hg = merkur, Pb = plumb

## **Deklarata e konformitetit**

Deklarata e konformitetit e BE-së mund të kërkohet në adresën e mëposhtme:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg, GJERMANIA

### **Instituti i testimit**

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, 80339 München, GJERMANIA  
Numri i identifikimit: 0123

Deklarata e plotë e konformitetit mund të gjendet te  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## **Garantie und Serviceabwicklung**

### **I nderuar klient,**

ju do të merrni një garanci 3-vjeçare për këtë pajisje që nga data e blerjes. Në rast të defekteve në këtë produkt, ju keni të drejta ligjore kundrejt shitësit të produktit. Këto të drejta ligjore nuk preken nga garancia jonë e përshkruar më poshtë.

### **Kushtet e garancisë**

Periudha e garancisë fillon nga data e blerjes. Ruajeni faturën origjinale në një vend të sigurt. Kjo kërkohet si provë e blerjes. Nëse ndodh një defekt materiali ose prodhimi brenda tre viteve nga data e blerjes së këtij produkti, ne - sipas gjykimit tonë - do ta riparojmë, ndërrojmë ose do të rimbursojmë çmimin e blerjes së produktit pa pagesë nga ana juaj. Ky shërbim garancie kërkon që pajisja me defekt dhe prova e blerjes (fatura) të paraqiten brenda periudhës trevjeçare, së bashku me një përshkrim të shkurtër me shkrim të defektit dhe kohës kur ka ndodhur.

Nëse defekti mbulohet nga garancia jonë, ju do të merrni produktin e riparuar ose një të ri. Riparimi ose ndërrimi i produktit nuk fillon një periudhë të re garancie.

### Periudha e garancisë dhe kërkesat ligjore për defekte

Periudha e garancisë nuk zgjatet nga garancia. Kjo vlen edhe për pjesët e ndërruara dhe të riparuar. Çdo dëmtim ose defekt që është i pranishëm në kohën e blerjes duhet të raportohet menjëherë pas shpaktimit. Riparimet që kryhen pas skadimit të periudhës së garancisë kanë tarifa shtesë.

### Mbulimi i garancisë

Pajisja është prodhuar me kujdes sipas standardeve të rrepta të cilësisë dhe është inspektuar plotësisht para dorëzimit.

Garancia vlen për defektet materiale ose të prodhimit. Kjo garanci nuk mbulon pjesët e produktit që i nënshtrohen konsumimit normal dhe për këtë arsye konsiderohen të konsumueshme, as dëmtimin e pjesëve të brishta, si p.sh. çelësat, bateritë apo ato prej qelqi.

Kjo garanci është e pavlefshme nëse produkti dëmtohet, përdoret në mënyrë të papërshtatshme ose nuk mirëmbahet siç duhet. Për përdorimin e duhur të produktit, të gjitha udhëzimet e listuara në manualin e përdorimit duhet të ndiqen saktësisht. Përdorimet dhe veprimet që nuk rekomandohen apo përcaktohen si paralajmëruese në manualin e përdorimit duhet të shmangen rreptësisht.

Produkti është menduar vetëm për përdorim privat dhe jo për përdorim komercial. Garancia do të jetë e pavlefshme në rastet e abuzimit dhe trajtimit të papërshtatshëm, përdorimit të forcës dhe ndërhyrjeve që nuk kryhen nga qendra jonë e autorizuar e shërbimit.

### Përpunimi në rast garancie

Për t'u siguruar që kërkesa juaj të përpunohet shpejt, ndiqni udhëzimet më poshtë:

- Mbani gati faturën dhe numrin e artikullit (IAN 500574\_2510) si provë blerjeje për të gjitha pyetjet.
- Numrin e artikullit e gjeni në pllakën e specifikimeve të produktit, të gdhendur në produkt, në faqen e titullit të manualit (poshtë majtas) ose ngjithësen në pjesën e pasme ose të poshtme të produktit.
- Nëse ndodhin gabime funksionale ose defekte të tjera, kontaktoni së pari departamentin e shërbimit të listuar më poshtë me **telefon** ose me **email**.

Një produkt që është regjistruar si defektiv mund të dërgohet në adresën e shërbimit që ju është dhënë, pa pagesë, së bashku me provën e blerjes (faturën) dhe një përshkrim të defektit dhe të kohës kur ka ndodhur.

Në [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) mund ta shkarkoni këtë dhe shumë manuale të tjera, video produkte dhe softuerë instalimi. Me këtë kod QR, mund të shkoni direkt në faqen e shërbimit të Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) dhe të hapni manualin e përdorimit duke futur numrin e artikullit (IAN) 500574\_2510.



---

**Adresa e shërbimit:**

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg  
GJERMANIA  
Email: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Linja e shërbimit: 00800 30 777 999  
(pa pagesë)  
Telefononi para se të dërgoni  
Orari 8:00–17:00

**USHTRUESE KRAHËSH DHE KËMBËSH**

Modeli: SP-154  
IAN: 500543\_2510

---

## Generalități

### Citiți și păstrați manualul de instrucțiuni

#### Stimați clienți!

Ne bucurăm că ați ales unul dintre produsele noastre de înaltă calitate, care au fost fabricate și certificate în conformitate cu standardele de siguranță în vigoare.

Familiarizați-vă cu produsul înainte de a-l utiliza pentru prima dată. Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și indicațiile privind siguranța. Utilizați acest produs numai așa cum este descris și pentru domeniile de aplicare specificate. Păstrați aceste instrucțiuni într-un loc sigur. De asemenea, predați toate documentele în cazul în care transmiteți produsul către terți.

#### Utilizarea conform destinației

Produsul nu este destinat utilizării comerciale. Produsul face posibil antrenamentul brațelor și al picioarelor; fiind echipat cu un șurub de rezistență pentru a crește și menține mobilitatea. Un afișaj integrat arată progresul antrenamentului.

#### Explicarea simbolurilor

Următoarele simboluri și cuvinte de semnalizare sunt utilizate în acest manual de utilizare, pe produs sau pe ambalaj.



Acest simbol de semnalizare se referă la un pericol cu un nivel de risc mediu care, dacă nu este evitat, poate duce la deces sau rănire gravă.



Declarație de conformitate (a se vedea capitolul „Declarația de conformitate”):  
Produsele marcate cu acest simbol respectă toate reglementările comunitare aplicabile din Spațiul Economic European.



Respectați instrucțiunile de utilizare



Clasa de protecție III. Afișajul este alimentat cu joasă tensiune prin intermediul unei baterii.



Curent continuu

Clasa de echipamente H/C:

Clasa H: Produsul este destinat utilizării la domiciliu.

Clasa C: Informațiile despre antrenament, afișate de ecran au o acuratețe redusă.



Greutatea maximă a utilizatorului: Produsul este destinat persoanelor cu o greutate corporală maximă de 120 kg.



Data fabricației (luna/anul)



Simbolul „Siguranță testată” (marcaj GS) certifică faptul că un produs testat îndeplinește cerințele Legii germane privind siguranța produselor. Marcajul GS indică faptul că siguranța și sănătatea persoanelor nu sunt puse în pericol în cazul utilizării conform destinației.

## Livrare / accesorii

### Descrierea componentelor / lista de componente

- 1 x Aparat de pedalat pentru antrenamentul brațelor și al gambelor, cu șurub de siguranță și afișaj, inclusiv 1 baterie (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x suport mic [2]
- 1 x suport mare [3]
- 2 x pedale [4] cu cureaua [5] și sistem simplu de reglare
- 4 x șuruburi [7]
- 4 x șaibe [8]
- 1 x cheie pentru șuruburi [9]
- 1 x cheie imbus [10]
- 1 x accesoriu de deschidere a compartimentului bateriei [11]
- 1 x instrucțiuni de utilizare

### Specificații tehnice

Model: SP-MB-020

Număr produs: 500574

Dimensiuni (asamblat): cca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (lățime x înălțime x adâncime)

Greutate: cca. 5,0 kg

Greutate maximă a utilizatorului: 120 kg

Data fabricației (luna/anul): 08/2025

Baterie: 1,5V AAA (LR03)

Clasa de echipamente: HC (pentru utilizare în gospodării particulare, precizie C)/ nu este adecvat pentru fizioterapie; echipament de antrenament independent de viteză.

Clasa de protecție: III

## Indicații privind siguranța



### Pericol de vătămare!

**Important: Citiți cu atenție instrucțiunile de utilizare și păstrați-le! În cazul manipulării necorespunzătoare a produsului există riscul de accidentare.**

- Produsul nu este potrivit pentru a fi utilizat în scopuri terapeutice.
- În timpul exercițiilor, așezați-vă într-o poziție relaxată, verticală, cu spatele drept.
- Țineți cont de faptul că, în cazul unui antrenament necorespunzător sau excesiv, pot apărea probleme de sănătate.
- Așezați echipamentul pe o suprafață orizontală, plană și netedă, ca de ex. pe gresie, pentru a asigura aderența optimă a ventuzelor. Evitați suprafețele sensibile, deoarece acestea ar putea fi deteriorate.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați poziția stabilă și eventuala uzură a tuturor componentelor. În cazul în care echipamentul nu mai demonstrează rezistență la pedalare, roata de antrenare este uzată și produsul trebuie înlocuit.
- Trebuie să existe o zonă liberă de cel puțin 0,6 m în jurul zonei de antrenament (Fig. J și K).
- Curățarea și întreținerea nu trebuie efectuate de copii nesupravegheați.
- Produsul este conceput pentru o singură persoană. Se interzice antrenamentul simultan al mai multor persoane pe aparat.
- În timpul antrenamentului, purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată, cum ar fi încălțăminte pentru antrenament. Nu purtați haine largi care se pot prinde sau bloca în timpul antrenamentului.
- Nu utilizați produsul dacă este deteriorat. Înlocuiți piesele defecte și nu utilizați produsul până în momentul în care nu a fost reparat.
- Asigurați-vă că în timpul antrenamentului și după antrenament, nimeni nu se poate accidenta cu componentele proeminente.
- Utilizați doar piese originale și nu efectuați modificări neautorizate la acest aparat.
- La intervale regulate, dispozitivul trebuie verificat pentru a detecta defecțiunile vizibile.



## Pericol de moarte!

- Nu lăsați niciodată copiii nesupravegheați în preajma materialului de ambalare. Există riscul de sufocare.
- Produsul nu este o jucărie! Asigurați-vă că nici o persoană, în special copiii, nu stă pe echipament sau nu se urcă pe el. Acesta se poate răsturna.
- Copiii nu au voie să se joace cu aparatul.
- Produsul nu este proiectat pentru a susține întreaga greutate.
- Acest produs poate fi utilizat de copii cu vârsta de peste 14 ani, precum și de persoane cu abilități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, în cazul în care sunt supravegheați și au fost instruiți cu privire la utilizarea în condiții de siguranță și dacă înțeleg posibilele pericole.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe să utilizați aparatul sau dacă apare vreun disconfort.



## Pericol de vătămare!

- Nu vă sprijiniți cu întreaga greutate corporală pe produs. Acesta poate fi utilizat numai în modul descris în instrucțiunile de utilizare.
- Înainte de a utiliza produsul, asigurați-vă că aveți stabilitatea potrivită!
- Verificați produsul în ceea ce privește deteriorarea sau uzura înainte de fiecare utilizare. Înlocuiți imediat părțile deteriorate sau uzate ale produsului, deoarece, în caz contrar, funcționarea și siguranța vor fi compromise.
- Produsul poate fi utilizat numai în scopul prevăzut.
- După utilizare, nu atingeți părțile metalice ale produsului (mai ales brațele pedalelor), deoarece acestea se încălzesc în timpul utilizării.





## Avertismente privind bateriile!

### Utilizarea necorespunzătoare poate duce la explozii sau arsuri cauzate de scurgerea acidului bateriei.

- Scoateți bateriile din compartimentul bateriei după ce se consumă, sau dacă nu utilizați produsul pentru o lungă perioadă de timp.
- Nu utilizați împreună baterii de diferite tipuri, mărci, baterii noi și uzate sau baterii cu capacități diferite, deoarece acestea ar putea prezenta scurgeri și, astfel, pot provoca daune.
- Respectați polaritatea (+ și -) în momentul introducerii.
- Înlocuiți toate bateriile în același timp și eliminați bateriile vechi în mod corespunzător.
- **Avertizare!** Bateriile nu trebuie încărcate sau reactivate prin alte mijloace, nu trebuie aruncate în foc și trebuie evitată scurtcircuitarea acestora.
- Nu păstrați bateriile la îndemâna copiilor.
- Nu folosiți baterii reîncărcabile!
- Dacă este necesar, curățați bateria și contactele aparatului înainte de introducere.
- Nu expuneți bateriile la condiții extreme (de ex. radiatoare sau lumina directă a soarelui). În caz contrar, există un risc crescut de scurgere.
- Bateriile pot pune viața în pericol dacă sunt înghițite. Prin urmare, nu lăsați bateriile la îndemâna copiilor mici. Dacă o baterie a fost înghițită, trebuie solicitat imediat ajutor medical.
- **Pericol!** Fiți extrem de atenți cu o baterie deteriorată sau din care se scurge acid și eliminați-o imediat în conformitate cu reglementările în vigoare. Purtați mănuși.
- Dacă intrați în contact cu acidul bateriei, spălați locul afectat cu apă și săpun. Dacă acidul bateriei intră în ochi, clătiți ochii cu apă și solicitați imediat tratament medical!
- Evitați scurtcircuiturile

## Montaj

### Montajul suporturilor (fig. B)

1. Îndepărtați ambalajul.
2. Rotiți produsul, astfel încât partea de jos să fie orientată în sus.
3. Înșurubați suportul mic (2) pe produs cu două șuruburi (7) și șaibe (8) folosind cheia imbus (10).

**Mențiune:** Suportul mic trebuie montat în față, unde se află șurubul de rezistență (1a) și afișajul (1b).

4. Înșurubați suportul mare (3) pe produs, folosind două șuruburi și două șaibe.

### Montajul pedalelor (fig. C)

La montarea pedalelor, asigurați-vă că pedala dreaptă este montată pe brațul pedalei drepte și pedala stângă este montată pe brațul pedalei stângi. Pentru orientare, litera R se află pe pedala din dreapta și pe brațul pedalei drept al pedalei și pe pedala din stânga și pe brațul stâng al pedalei, se află litera L.

**Mențiune:** Rotiți brațul pedalei în sus pentru a înlesni montarea pedalelor.

1. Așezați produsul pe suporturi.
2. Introduceți capătul filetelui în orificiul corespunzător al brațului pedalei.
3. Țineți pedalele în filetul brațului pedalei cu o mână și folosiți cheia pentru a strânge pedalele pe brațul pedalei cu cealaltă mână.

**Atenție!** Strângeți pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic și pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic.

### Reglarea curelelor pentru pedale (fig. D)

Curelele pentru pedale (5) sunt premontate. Aveți opțiunea de a ajusta curelele pe mai multe lățimi.

1. Desfaceți dispozitivul de închidere (6) de la capătul pedalei (5), rotindu-l spre stânga.
2. Reglați cureaua pedalei (5), trăgând în sus sau în jos, la lățimea dorită.
3. Fixați reglarea, rotind dispozitivul de închidere (6) spre dreapta.

## Utilizare

### Reducerea/creșterea rezistenței (fig. E)

Așezați produsul în fața dumneavoastră și rotiți șurubul de rezistență (1a) la dreapta pentru a crește rezistența și la stânga pentru a reduce rezistența.

**Mențiune:** Pe șurubul de rezistență se află caracterele „+” și „-”, pentru a regla rezistența. „+” semnifică creșterea, iar „-” înseamnă reducerea rezistenței.

## Mențiuni privind fixarea ventuzei (fig. I)

Alegeți o suprafață netedă, cum ar fi gresia, care nu conține praf și grăsime. Evitați suprafețele sensibile, deoarece acestea ar putea fi deteriorate.

Urmează ușor ventuzele înainte de a le presa. Pentru a slăbi ventuzele, procedați după cum urmează: Trageți în sus cârligele (1f) de pe ventuzele frontale.

Ridicați ușor produsul. Slăbiți ventuzele din spate, pe rând, trăgând pe cârlig (1f).

## Înlocuirea bateriei

**ATENȚIE! Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a evita defecțiunile mecanice și electrice. După înlocuire, veți pierde datele specifice antrenamentelor.**



### Pericol!

Produsul conține o baterie.

Dacă bateria nu mai funcționează, o puteți înlocui.

1. Ridicați afișajul [1b] folosind accesoriul de deschidere a compartimentului bateriei [11] și scoateți-l cu grijă (fig. F + fig. G). Bateria este amplasată pe partea din spate a afișajului.
2. Scoateți cu grijă bateria descărcată de pe suportul bateriei [1c] și înlocuiți-o cu o baterie nouă (fig. H).

**Mențiune:** Respectați polii plus/minus ai bateriei și asigurați-vă că ați introdus corect bateria. Bateria trebuie să fie așezată în întregime în suport.

**Atenție!** Verificați dacă senzorul (1d) este așezat corect în suportul aferent (1e) (fig. H).

Dacă este necesar, introduceți senzorul în suportul aferent.

Introduceți marginea inferioară a afișajului în produs și presați ușor afișajul în locaș (fig. F).

**Mențiune:** Asigurați-vă că butonul indică în jos atunci când este introdus.

## Instrucțiuni de antrenament

- Adresați-vă medicului dumneavoastră înainte de a utiliza produsul.
- De îndată ce simțiți un disconfort în timpul antrenamentului, opriți antrenamentul.
- Începeți antrenamentul încet și creșteți intensitatea dacă este necesar.
- Vă recomandăm să vă antrenați picioarele și brațele timp de 30 de minute pe zi.
- Purtați haine confortabile atunci când utilizați produsul. Asigurați-vă că hainele nu sunt prea largi, deoarece se pot bloca în pedale.
- Înainte de fiecare utilizare, faceți exerciții ușoare de întindere și începeți cu mișcări lente și ușoare. Creșteți treptat până când ați atins viteza dorită.
- Creșteți treptat rezistența.
- Terminați antrenamentul prin încetinirea ritmului.

## Utilizare

Puneți produsul în fața dumneavoastră pentru antrenament. Începeți cu un antrenament ușor cu rezistență ușoară. Slăbiți șurubul de rezistență. Cu cât șurubul de rezistență este mai strâns, cu atât pedalele sunt mai dificile de rotit. Încălziți-vă înainte de fiecare antrenament făcând exerciții de întindere și încălzire. După fiecare antrenament, ar trebui să vă relaxați.

## Antrenamentul picioarelor (fig. J)

1. Așezați produsul în fața dvs. pe o podea plană, stabilă și netedă și așezați-vă în poziție verticală cu spatele drept în fața produsului, pe un scaun.

**Mențiune:** Asigurați-vă că scaunul este stabil și confortabil.

2. Așezați picioarele pe pedale. Cureaua pedalei ar trebui să fie deasupra piciorului.

3. „Pedalați” cu picioarele.

4. Puteți pedala atât înainte, cât și înapoi.

## Antrenamentul brațelor (fig. K)

1. Așezați produsul în fața dvs. pe o suprafață plană, stabilă și netedă (de ex. la înălțimea mesei) și așezați-vă cu spatele drept pe un scaun.

2. Așezați palmele pe pedale, astfel încât cureaua pedalei să fie deasupra mâinii.

3. „Pedalați” cu mâinile.

4. Puteți pedala atât înainte, cât și înapoi.

## Funcția de afișare pe ecran

Pe ecran apare un afișaj cu două rânduri, cu moduri diferite. Pe primul rând se afișează viteza (km/h), iar pe al doilea rând se pot afișa următoarele funcții prin apăsarea butonului:

- **TIME:** Acest mod vă arată durata antrenamentului curent în minute și secunde.
- **ODO:** În acest mod, se va afișa distanța totală (km) parcursă de la introducerea bateriei.
- **RPM:** În acest mod, veți vedea rotațiile pedalei într-un minut.
- **DIST:** În acest mod, este afișată distanța parcursă în kilometri de la începutul antrenamentului.
- **CAL:** Acest mod afișează calorii consumate în antrenamentul curent.
- **SCAN:** În acest mod, apar alternativ diferitele moduri de afișare.

**Mențiune:** Consumul de calorii reprezintă doar o valoare orientativă aproximativă.

**Mențiune:** Când nu este utilizat, afișajul se oprește automat după aproximativ patru minute.

## Setarea valorilor la zero

Apăsați butonul timp de aproximativ patru secunde pentru a reveni la 0.

## Remedierea erorilor

### Eroare

Pe ecran nu este afișată nicio măsurătoare în ciuda mișcării pedalei.

### Posibilă cauză

Senzorul nu este așezat corect în suport.

### Soluție

Verificați poziția corectă a senzorului dacă ecranul nu afișează nimic, în ciuda mișcării pedalei (fig. H).

1. În momentul schimbării bateriei, deschideți afișajul și scoateți-l cu atenție.
2. Introduceți cu atenție senzorul în suport dacă acesta nu este poziționat corect.
3. Puneți afișajul înapoi în produs și asigurați-vă că butonul afișajului este orientat în jos.

## Întreținere / curățare / depozitare

Curățați produsul cu o cârpă umedă și cu un detergent neabraziv.

**Atenție!** Asigurați-vă că umezeala nu a pătruns în afișaj.

Depozitați produsul într-un loc uscat. Piese de uzură: Dacă produsul nu mai are rezistență la pedale, înseamnă că cureaua de antrenare este uzată. Produsul trebuie înlocuit.

## Mențiuni privind eliminarea produsului

### Eliminarea ambalajului

Eliminați selectiv ambalajul. Eliminați cartonul și hârtia la deșeurile de hârtie, iar foliile la materialele reciclabile.

### Eliminarea produsului

Produsul trebuie eliminat cu ajutorul unei companii specializată în eliminarea deșeurilor sau al unei unități locale specializate în eliminarea deșeurilor municipale, în conformitate cu legile și reglementările în vigoare în țara dumneavoastră. (Se aplică în Uniunea Europeană și în alte țări europene cu sisteme de colectare separată a materialelor reciclabile). Duceți aparatul la un centru de reciclare. Piesele din plastic și metal utilizate pot fi separate pe tipuri și reciclate. Vă rugăm să vă adresați companiei locale de eliminare a deșeurilor sau Centrului nostru de service. Vom elimina gratuit aparatele defecte returnate.



## **■ Aparatele vechi nu trebuie eliminate în deșeurile menajere!**

În cazul în care produsul nu mai este utilizat, fiecare consumator este obligat prin lege să predea aparate vechi separat de deșeurile menajere, de ex. la un punct de colectare din municipiul/districtul său. Acest lucru asigură reciclarea corespunzătoare a echipamentelor vechi și evitarea efectelor negative asupra mediului. De aceea, aparatele electrice sunt marcate cu simbolul prezentat aici. Vom elimina gratuit aparatele defecte returnate. Vă rugăm să vă adresați Centrului nostru de service. Bateriile și bateriile reîncărcabile care nu sunt instalate permanent în dispozitiv trebuie îndepărtate și eliminate separat.

DEEE: deșeuri de echipamente electrice și electronice



## **Bateriile și bateriile reîncărcabile nu trebuie eliminate în deșeurile menajere!**

În calitate de consumator, aveți obligația legală de a preda toate bateriile și bateriile reîncărcabile, indiferent dacă acestea conțin sau nu substanțe poluante\*, către un punct de colectare din municipiul/districtul dumneavoastră sau din comerț, astfel încât acestea să poată fi eliminate într-un mod corespunzător.

Vă rugăm să predați bateriile și bateriile reîncărcabile numai atunci când sunt descărcate! Adresați-vă companiei locale de eliminare a deșeurilor sau Centrului nostru de service.

\*marcate cu: Cd = cadmiu, Hg = mercur, Pb = plumb

## **Declarație de conformitate**

Declarația de conformitate UE poate fi solicitată de la următoarea adresă:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANIA

Declarația completă de conformitate poate fi găsită la adresa

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

## **Institutul de testare**

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

Număr de identificare: 0123

Declarația completă de conformitate poate fi găsită la adresa

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Garanție și service

Stimate client, pentru acest dispozitiv aveți o garanție de 3 ani de la data achiziționării și aveți drepturi legale împotriva vânzătorului produsului în cazul unor defecte ale acestui produs. Aceste drepturi legale nu sunt limitate de garanția noastră prezentată mai jos.

### Condiții de garanție

Perioada de garanție începe la data achiziției. Vă rugăm să păstrați chitanța originală. Acest lucru este necesar ca dovadă a achiziției. Dacă în termen de trei ani de la data achiziționării acestui produs apare o defecțiune de material sau de fabricație, produsul va fi reparat, înlocuit gratuit sau va fi rambursat prețul achitat – după cum vom crede de cuviință. Acest serviciu de garanție presupune ca dispozitivul defect și dovada achiziției (chitanța) să fie prezentate în perioada de trei ani și să descrie pe scurt în scris în ce constă defectul și când s-a produs.

Dacă defectul este acoperit de garanția noastră, veți primi înapoi dispozitivul reparat sau un produs nou. După repararea sau înlocuirea produsului nu va începe o nouă perioadă de garanție.

Timpul de nefuncționare din cauza lipsei de conformitate apărute în cadrul termenului de garanție prelungește termenul de garanție legală de conformitate și cel al garanției comerciale și curge, după caz, din momentul la care a fost adusă la cunoștința vânzătorului lipsa de conformitate a produsului sau din momentul prezentării produsului la vânzător/unitatea service până la aducerea produsului în stare de utilizare normală și, respectiv, al notificării în scris în vederea ridicării produsului sau predării efective a produsului către consumator. Produsele de folosință îndelungată care înlocuiesc produsele defecte în cadrul termenului de garanție vor beneficia de un nou termen de garanție care curge de la data preschimbării produsului.

### Perioada de garanție și reclamațiile pentru defecte

Perioada de garanție nu se prelungește după expirarea acesteia. Acest lucru este valabil și pentru piesele înlocuite și reparate. Orice daune și defecțiuni prezente deja în momentul achiziției trebuie raportate imediat după despachetare. Reparațiile după expirarea perioadei de garanție sunt supuse unei taxe.

### Volumul garanției

Dispozitivul a fost produs cu atenție, în conformitate cu standarde stricte de calitate și testat corespunzător înainte de livrare.

Serviciul de garanție se aplică defectelor de material sau de fabricație. Această garanție nu acoperă piesele care sunt supuse uzurii normale și, prin urmare, pot fi considerate piese de uzură sau pentru deteriorarea pieselor fragile, de ex. a întrerupătoarelor, a bateriilor sau a pieselor din sticlă.

Această garanție expiră dacă produsul este deteriorat, utilizat sau întreținut în mod necorespunzător. Pentru o utilizare corectă a produsului, toate indicațiile enumerate în instrucțiunile de utilizare trebuie respectate cu strictețe. Utilizările și acțiunile care sunt nu sunt recomandate în instrucțiunile de utilizare trebuie evitate cu orice preț.

Produsul este destinat utilizării private, nu celei industriale. În cazul utilizării abuzive și necorespunzătoare, utilizării forței și în cazul intervențiilor neefectuate de filiala de service autorizată, garanția își pierde valabilitatea.

### Procedura în cazul unei cereri de garanție

Pentru a asigura o procesare rapidă a solicitării dvs., vă rugăm să urmați următoarele instrucțiuni:

- Vă rugăm să aveți la îndemână chitanța și numărul produsului (IAN 500574\_2510) ca dovadă a achiziției.
- Vă rugăm să consultați plăcuța de identificare de pe produs, o gravură de pe produs, pagina de titlu a instrucțiunilor dvs. (stânga jos) sau autocolantul de pe spatele sau partea inferioară a produsului pentru numărul de articol.
- Dacă apar defecte funcționale sau alte defecte, vă rugăm să contactați mai întâi departamentul de service menționat mai jos prin telefon sau e-mail.
- Puteți trimite gratuit un produs înregistrat ca fiind defect la adresa de service care v-a fost furnizată, anexând dovada achiziției (chitanța) și precizând care este defectul și când s-a produs.

Pe pagina [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) puteți descărca aceste instrucțiuni și alte manuale, videoclipuri ale produsului și software de instalare. Acest cod QR vă duce direct la pagina de service Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) și puteți deschide instrucțiunile de utilizare introducând numărul articolului (IAN 500574\_2510).



### Adresă service :

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg/Germania  
Email: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Service-Hotline: 00800 30 777 999  
(gratuit)  
Vă rugăm să ne contactați înainte de  
transmitere  
orele 8:00 – 17:00

### APARAT ANTRENAMENT PENTRU BRAȚE ȘI PICIOARE

Modell: SP-MB-020  
Marke: CRIVIT

## Общи положения

### Четене и съхраняванена ръководството за употреба

#### Уважаеми клиенти!

Радваме се, че сте избрали един от нашите висококачествени продукти, които са произведени и сертифицирани в строго съответствие с действащите към момента стандарти за безопасност.

Преди първа употреба се запознайте с продукта. За целта внимателно прочетете упътването за употреба и инструкциите за безопасност. Използвайте този продукт само както е описано и за посочените области на приложение. Съхранявайте добре това упътване. При предаване на продукта на трети лица връчвайте също и всички документи.

#### Употреба по предназначение

Артикулът не е предназначен за търговска употреба. Артикулът позволява да се тренират ръцете и краката; оборудван със съпротивителен винт за увеличаване и поддържане на мобилността. Интегриран дисплей показва напредъка на тренировката.

#### Обяснение на символите

Следните символи и сигнални думи са използвани в това ръководство за потребителя, върху продукта или върху опаковката.



Този сигнален символ показва опасност със средно ниво на риск, която, ако не бъде избегната, може да доведе до смърт или сериозно нараняване.



Декларация за съответствие (вижте глава Декларация за съответствие“): Продуктите, маркирани с този символ, отговарят на всички приложими разпоредби на общността на Европейското икономическо пространство.



Спазвайте ръководството за експлоатация



Клас на защита III. Дисплеят се захранва от батерия с ниско напрежение.



Постоянно напрежение

Клас на уреда H/C:

Клас H: Продуктът е предназначен за домашна употреба.

Клас C: Данните на тренировката, показани на дисплея, отговарят на ниска точност;



Максимално полезно тегло: Продуктът е проектиран за лица с максимално телесно тегло 120 кг.



Дата на производство (месец/година)



Печатът „Проверена безопасност“ (маркировка GS) удостоверява, че тестван продукт отговаря на изискванията на немския Закон за безопасност на продуктите. Знакът GS показва, че при употреба по предназначение или по предвидим начин безопасността и здравето на хората не са застрашени.

## Обхват на доставката / принадлежности

### Описание на частите / Списък на частите

- 1 x Уред за трениране на ръцети и краката със съпротивителен винт и дисплей, включително 1 батерия (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x опорен крак, малък [2]
- 1 x опорен крак, голям [3]
- 2 x педали [4] с ринг на педалите [5] и лесна система за регулиране
- 4 x винт [7]
- 4 x подложна шайба [8]
- 1 x гаечен ключ [9]
- 1 x ключ за вътрешен шестостен [10]
- 1 x инструмент за отваряне на отделението на батериите [11]
- 1 x Упътване за употреба

### Технически данни

Модел: SP-MB-020

Кат. номер: 500574

Размери (в сглобено състояние): ок. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Ш x В x Д)

Тегло: около 5,0 kg

макс.тегло на потребителя: 120 kg

Дата на производство (месец/година): 08/2025

Батерия: 1,5V AAA (LR03)

Клас на уреда: HC (за използване в частни домакинства, точност C)/ не е подходящ за терапевтични тренировки; независим от скоростта тренировъчен уред.

Клас на защита: III

## Указания за безопасност



### Опасност от нараняване!

**Важно: Прочетете внимателно упътването за употреба и непременно го съхранете! При неправилна употреба на продукта можете да се нараните.**

- Артикулът не е подходящ за терапевтични цели.
- По време на упражненията седнете отпуснати и с изправен гръб.
- Имайте предвид, че неправилното или прекомерно трениране може да навреди на вашето здраве.
- Поставете артикула на хоризонтална, равна и гладка повърхност, като например плочки за осигуряване на оптимално захващане на вендузите. Избягвайте чувствителни повърхности, тъй като те могат да бъдат повредени.
- Преди всяка употреба проверявайте всички части за стабилно положение и износване. Ако артикулът вече няма съпротивление при въртене на педалите, задвижващото колело е износено и артикулът трябва да бъде сменен.
- Около зоната за обучение трябва да има свободна зона от поне 0,6 m (фиг. Й и К).
- Почистването и поддръжката от страна на потребителя не трябва да се правят от деца без да бъдат наблюдавани.
- Продуктът е предназначен за един човек. Никога не трябва на един продукт да тренират едновременно няколко души.
- Когато тренирате, винаги носете подходящо облекло и обувки, като напр. обувки за тренировки. Не носете широки дрехи, които могат да бъдат захванати или защипани по време на тренировка.
- Не използвайте продукта, ако показва повреди. Сменете дефектните части и не използвайте продукта, докато не бъде ремонтиран.
- По време и след тренировка, уверете се, че никой не може да се нарани на стърчащите части.

- Не премахвайте оригиналните части и не правете неправилни промени по този уред.
- Устройството трябва да се проверява на редовни интервали за видими дефекти.



### **Опасност за живота!**

- Никога не оставяйте децата без надзор с опаковъчния материал. Има опасност от задушаване.
- артикулът не е играчка! Уверете се, че хората, особено децата, не застават върху артикула или не го вдигат. Артикулът може да се преобърне.
- Деца не трябва да си играят с уреда.
- артикулът не е проектиран да понесе натоварване чрез пълното тегло.
- Този продукт може да се използва от деца над 14 години, както и от хора с ограничени физически, сетивни или умствени способности или липса на опит и знания, ако са наблюдавани или са инструктирани за безопасна употреба на уреда и са разбрали за произтичащите опасности.
- Консултирайте се с Вашия лекар преди да започнете употреба или ако не се чувствате добре.



### **Опасност от нараняване!**

- Не заставайте върху артикула с цялото си телесно тегло. Той може да се използва само както е описано в инструкциите за употреба.
- Преди използване се уверете, се артикулът има правилна стабилност!
- Проверявайте артикула преди всяка употреба за повреди и износване. Сменете незабавно повредените или износени части на артикула, в противен случай функцията и безопасността ще бъдат нарушени.
- Артикулът може да се използва само по предназначение.



- След употреба не докосвайте металните части на артикула (особено раменете на педала), тъй като те се нагряват по време на употреба.



## **Предупредителни указания батерии!**

### **Неправилната употреба може да доведе до експлозии или изгаряния от изтичащата киселина на акумулатора.**

- Извадете батериите от отделението за батерии, когато са изтощени или ако няма да използвате артикула дълго време.
- Не използвайте различни типове, марки батерии, заедно нови и използвани батерии или такива с различен капацитет, тъй като те могат да изтекат и да причинят повреда.
- Спазвайте полярността (+ и –) при поставяне.
- Сменяйте всички батерии едновременно и изхвърляйте старите батерии правилно.
- **Предупреждение!** Батериите не трябва да се зареждат или реактивират с други средства, да се разглобяват, да се хвърлят в огън или да се свързват на късо.
- Винаги съхранявайте батериите далеч от деца.
- Не използвайте акумулаторни батерии!
- Ако е необходимо, почистете контактите на батерията и устройството, преди да поставите.
- Не излагайте батериите на екстремни условия (например радиатори или пряка слънчева светлина). В противен случай има повишена опасност от изтичане.
- Батериите могат да бъдат смъртоносно опасни при поглъщане. Затова съхранявайте батериите на място, недостъпно за малки деца. Ако батерията е погълната, трябва незабавно да се потърси медицинска помощ.
- **Опасност!** Работете изключително внимателно с повредена или изтичаща батерия и я изхвърлете незабавно в съответствие с разпоредбите. Носете ръкавици.

- Ако влезете в контакт с акумулаторна киселина, измийте засегнатата област свода и сапун. Ако акумулаторната киселина попадне в очите Ви, изплакнете с вода и незабавно потърсете медицинска помощ!
- Свързващите клеми не трябва да се свързват накъсо.

## Монтаж

### Монтиране на опорните крака (фиг. В)

1. Отстранете опаковъчния материал.
2. Обърнете артикула така, че долната страна да сочи нагоре.
3. Закрепете малкия опорен крак (2) с два винта (7) и подложни шайби (8) с помощта на ключ за вътрешен шестостен (10) към артикула.

**Указание:** Малкият опорен крак трябва да се монтира отпред, където се намират съпротивителният винт (1a) и дисплеят (1b).

4. Закрепете големия опорен крак (3) с два винта и две подложни шайби към артикула.

### Монтиране на педалите (фиг. С)

При монтиране на педалите се уверете, че десният педал е монтиран на дясното рамо на педала, а левият педал е монтиран на лявото рамо на педала. Като ориентир на десния педал и дясното рамо на педала се намира буквата **R**, а на левия Педал и на лявото рамо на педала буквата **L**.

**Указание:** Завъртете рамото на педала нагоре, за да улесните монтирането на педалите.

1. Поставете артикула върху опорните крака.
2. Поставете края с резба в отвора с резба на рамото на педала.
3. Дръжте педалите с една ръка в резбата на рамото на педала и затегнете добре другата ръка с гаечния ключ педалите към рамото на педала.

**Внимание!** Затегнете десния педал по посока на часовниковата стрелка и левия педал обратно на часовниковата стрелка.

### Регулиране на ринговете на педалите (фиг. D)

Ринговете на педалите (5) са предварително монтирани. Имате възможност да регулирате ринговете в няколко ширини.

1. Разхлабете ключалката (6) на края на педала (5), като я завъртите наляво.
2. Регулирайте ринга на педала (5) чрез плъзгане нагоре или надолу в желаната ширина.
3. Фиксирайте настройката, като завъртите ключалката (6) надясно.

## Работа

### Намаляване / увеличаване на съпротивлението (фиг. Е)

Поставете артикула пред себе си и завъртете винта за съпротивление (1а) надясно, за да увеличите съпротивлението, и наляво, за да намалите съпротивлението.

**Указание:** За регулиране на съпротивлението върху съпротивителния винт се намират знаците + и -. + е за увеличаване, а – за намаляване на съпротивлението.

### Указание за закрепването с вендузи (фиг. I)

Изберете гладка основа като напр. плочки, които са без прах и мазнини. Избягвайте чувствителни повърхности, тъй като те могат да бъдат повредени.

Леко навлажнете вендузите, преди да ги натиснете леко. За да освободите вендузите, процедирайте както следва: Дръпнете куката (1f) на предната вендуза нагоре.

Леко повдигнете артикула. Освободете последователно задните вендузи като дърпате за куката (1f).

## Смяна на батерията

**ВНИМАНИЕ! Спазвайте следните инструкции, за да избегнете механични и електрически повреди. След смяна данните за тренировката се губят.**



### Опасност!

В артикула има батерия.

Ако батерията вече не работи, можете да я смените.

1. Повдигнете горната част на дисплея [1b] с инструмента за отваряне на отделението за батерии [11] и внимателно го извадете (фиг. F + фиг. G). Батерията се намира на задната страна на дисплея.
2. Отстранете разредената батерия внимателно от държача на батерията [1c] и я сменете с нова батерия (фиг. H).

**Указание:** Обърнете внимание на плюс/минус полюсите на батерията и на правилното поставяне. Батерията трябва да се намира напълно в държача на батерията.

**Внимание!** Контролирайте, сензорът (1d) да стои правилно в държача на сензора (1e) (фиг. H). При необходимост вкарайте сензора в държача на сензора.

Вкарайте долния ръб на дисплея в артикула и внимателно натиснете дисплея навътре (фиг. F).

**Указание:** Уверете се, че при поставяне бутонът сочи надолу.

## Инструкции за трениране

- Свържете се с вашия лекар, преди да използвате артикула.
- Веднага щом се почувствате зле по време на тренировка, спрете тренировката.
- Започнете да тренирате бавно и увеличете интензивността, ако е необходимо.
- Ние препоръчваме, на ден да тренирате само 30 минути крака и ръце.
- Носете удобно облекло при използване на артикула. Но внимавайте крачолите или ръкавите да не са твърде широки, тъй като могат да се закачат в педалите.
- Правете леки упражнения за разтягане преди всяка употреба и започнете с бавни и леки движения. Постепенно увеличавайте, докато достигнете желаната скорост.
- Постепенно увеличете съпротивлението.
- Завършете употребата, като намалите темпото.

## Употреба

Поставете артикула за тренировка пред себе си. Започнете с лека тренировка с леко съпротивление. За целта развийте съпротивителния винт. Колкото по-стегнат е съпротивителният винт, толкова по-трудно е да се завъртят педалите. Преди всяка тренировка загревайте, като правите упражнения за разтягане и загреване. След всяка тренировка трябва да се отпуснете.

## Тренировка на краката ( фиг. J)

1. Поставете артикула пред себе си на равен, стабилен, гладък под и седнете изправен на стол пред него с изправен гръб.

**Указание:** Внимавайте, столът да е стабилен и удобен.

2. Поставете крака си на педала. Рингът на педала трябва да се намира над вашия крак.
3. „Карайте“ колело с краката.
4. Можете да тренирате както напред, така и назад.

## Тренировка на ръцете (фиг. K)

1. Поставете артикула пред себе си върху равна, стабилна и гладка повърхност (например на височина на масата) и седнете изправен на стол с изправен гръб.
2. Поставете дланта си върху педала така, че рингът на педала да е над ръката ви.
3. „Карайте“ колело с ръцете.
4. Можете да тренирате както напред, така и назад.

## Дисплей на показанията

Дисплеят се състои от двуредов дисплей с различни режими. В горния ред ви се показва скоростта (км/ч), а в долния ред чрез натискане на бутона могат да се покажат следните функции:

- **TIME:** В този режим продължителността на текущата ви тренировка се показва в минути и секунди.
- **ODO:** В този режим се показва общото разстояние (км), откакто е била поставена батерията.

- **RPM:** В този режим ви се показват оборотите на педала в минута.
  - **DIST:** В този режим ще видите изминатото разстояние в километри от началото на упражнението.
  - **CAL:** Този режим ви се показват изразходваните калории в текущата тренировка.
  - **SCAN:** В този режим се показват последователно различните режими на дисплея.
- Указание:** Изразходването на калории е само приблизителна ориентировъчна стойност.
- Указание:** При неизползване дисплеят автоматично се изключва след около четири минути.

## Нулиране на стойностите

Натискайте около четири секунди бутона за да достигнете до стойност 0.

## Отстраняване на грешката

### Неизправност

Дисплеят не показва измерване въпреки движението на педалите.

### Възможна причина

Сензорът не е поставен правилно в държача на сензора.

### Решение

Проверете дали сензорът е поставен правилно, ако дисплеят не показва нищо въпреки движението на педала (фиг. Н).

1. Както при смяната на батерията, отворете дисплея и внимателно го извадете.
2. Внимателно поставете сензора в държача на сензора, ако той не е поставен правилно в държача на сензора.
3. Поставете дисплея обратно в артикула, като се уверите, че бутонът на дисплея сочи надолу.

## Поддръжка / Почистване / Съхранение

Почиствайте артикула с влажна кърпа и при необходимост с лек миеш препарат.

**Внимание!** Не позволявайте на влагата да проникне в дисплея.

Съхранявайте артикула на сухо място. Износващи се части: Ако елементът вече няма никакво съпротивление при въртене на педалите, задвижващата лента е износена. Артикулът трябва да се смени.

## Указания за изхвърляне

### Изхвърляне на опаковката

Изхвърлете опаковката по вид. Велпапето и картоната предайте на отпадъчна хартия, фолиото на събирането на рециклируеми материали.

### Изхвърляне на продукта

Продуктът трябва да се изхвърля чрез оторизирана компания за изхвърляне на отпадъци или в съоръжение за битови отпадъци в съответствие със законите и разпоредбите, приложими във вашата страна. (Приложимо в Европейския съюз и други европейски страни със системи за разделно събиране на рециклируеми материали). Отнесете уреда в център за рециклиране. Използваните пластмасови и метални части могат да се разделят по вид и да се рециклират. Моля, попитайте местната фирма за изхвърляне на отпадъци или нашия сервизен център. Ние ще унищожим вашите дефектни, върнати уреди безплатно.



#### **Стари уреди не трябва да попадат в битовата смет!**

Ако продуктът вече не може да се използва, всеки потребител е законово задължен да отделя старите устройства от битовите отпадъци, например да ги предава на събирателен пункт в неговата община/квартал. Това гарантира, че старите устройства се рециклират правилно и се избягват негативните ефекти върху околната среда. Поради това електрическите уреди са обозначени с изображения тук символ. Ние ще унищожим вашите дефектни, върнати уреди безплатно. Моля, попитайте нашия сервизен център. Батериите и акумулаторните батерии, които не са вградени в уреда, трябва да се отстранят преди изхвърляне и да се изхвърлят отделно.

ОЕЕО: Отпадъци от електрическо и електронно оборудване



#### **Батерии и акумулаторни батерии не трябва да попадат в битовата смет!**

Като потребител, вие сте законово задължени да предавате всички батерии и акумулаторни батерии, независимо дали съдържат вредни вещества \* или не, на пункт за събиране във вашата община/вашия квартал или в търговски обект, за да могат да бъдат изхвърлени екологично.

Предавайте батерии и акумулаторни батерии само в разредено състояние! Обърнете се към местната фирма за изхвърляне на отпадъци или към нашия сервизен център.

\*обозначен с: Cd = кадмий, Hg = живак, Pb = олово

## Декларация за съответствие

ЕС декларацията за съответствие може да бъде поискана на следния адрес:  
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY  
Пълната декларация за съответствие ще намерите на  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

### Институт за изпитване

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY  
Идентификационен номер: 0123  
Пълната декларация за съответствие ще намерите на  
[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Гаранция и сервизно обслужване

Уважаеми клиенти, за този уред получавате 3 години гаранция от датата на покупката. В случай на несъответствие на продукта с договора за продажба Вие имате законно право да предявите рекламация пред продавача на продукта при условията и в сроковете, определени в глава трета, раздел II и III и глава четвърта от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажба на стоки (ЗПЦСЦУПС)\*.

Вашите права, произтичащи от посочените разпоредби, не се ограничават от нашата по-долу представена търговска гаранция, не са свързани с разходи за потребителите и независимо от нея продавачът на продукта отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС.

### Гаранционни условия

Гаранционният срок е 3 години от датата на получаване на стоката. Пазете добре оригиналната касова бележка. Този документ е необходим като доказателство за покупката. Ако в рамките на три години от датата на закупуване на този продукт се появи дефект на материала или производствен дефект, продуктът ще бъде безплатно ремонтиран или заменен. Гаранцията предполага в рамките на тригодишния гаранционен срок да се представят дефектния уред, касовата бележка (касовият бон), както и всички други документи, установяващи наличието на дефект и писмено да се обясни в какво се състои дефектът и кога е възникнал. Ако дефектът е покрит от нашата гаранция, Вие ще получите обратен ремонтирания или нов продукт. В случай на замяна на дефектна стока първоначалните гаранционен срок и гаранционни условия се запазват. В случай на ремонт на дефектна стока, срокът на ремонта се прибавя към гаранционния срок. За евентуално наличните и установени повреди и дефекти още при покупката трябва да се съобщат веднага след разопаковането. Евентуалните ремонти след изтичане на гаранционния срок са срещу заплащане.

Ремонтът или замяната на продукта не поражда нова гаранция.

## Обхват на гаранцията

Уредът е произведен грижливо според строгите изисквания за качество и добросъвестно изпитан преди доставка. Гаранцията важи за дефекти на материала или производствени дефекти. Гаранцията не обхваща консумативите, както и частите на продукта, които подлежат на нормално износване, поради което могат да бъдат разглеждани като бързо износващи се части (например филтри или приставки) или повредите на чупливи части (например прекъсвачи, батерии или такива произведени от стъкло). Гаранцията отпада, ако уредът е повреден поради неправилно използване или в резултат на неосъществяване на техническа поддръжка. За правилната употреба на продукта трябва точно да се спазват всички указания в упътването за експлоатация. Предназначение и действия, които не се препоръчват от упътването за експлоатация или за които то предупреждава, трябва задължително да се избягват. Продуктът е предназначен само за частна, а не за професионална употреба. При злоупотреба и неправилно третиране, употреба на сила и при интервенции, които не са извършени от клона на нашия оторизиран сервиз, гаранцията отпада.

## Процедура при гаранционен случай

За да се гарантира бърза обработка на Вашия случай, следвайте следните указания:

- За всички запитвания подгответе касовата бележка и идентификационния номер (IAN 500574\_2510) като доказателство за покупката.
- Вземете артикулния номер от фабричната табелка.
- При възникване на функционални или други дефекти първо се свържете по телефона или чрез имейл с долупосочения сервизен отдел. След това ще получите допълнителна информация за уреждането на Вашата reklamacия.
- След съгласуване с нашия сервиз можете да изпратите дефектния продукт на посочения Ви адрес на сервиза безплатно за Вас, като приложите касовата бележка (касовия бон) и посочите писмено в какво се състои дефектът и кога е възникнал. За да се избегнат проблеми с приемането и допълнителни разходи, задължително използвайте само адреса, който Ви е посочен. Осигурете изпращането да не е като експресен товар или като друг специален товар. Изпратете уреда заедно с всички принадлежности, доставени при покупката, и осигурете достатъчно сигурна транспортна опаковка.

## **Ремонтен сервиз / извънгаранционно обслужване**

Ремонти извън гаранцията можете да възложите на клона на нашия сервиз срещу заплащане. Той с удоволствие ще Ви направи предварителна калкулация. Можем да обработваме само уреди, които са достатъчно опаковани и изпратени с платени транспортни разходи.

**Внимание:** Изпратете Вашия уред на клона на нашия сервиз почистен и с указание за дефекта.

Уредите, предмет на извънгаранционно обслужване, изпратени с неплатени транспортни разходи – с наложен платеж, като експресен или друг специален товар – не се приемат.

Ние ще извършим безплатно изхвърлянето на изпратените от Вас дефектни уреди.

### **Сервизно обслужване**

Тел.: 00800 30 777 999

Е-мейл: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)

IAN 500543\_2510

### **Вносител**

SPEQ ГмбХ, Tannbachstr. 10

73635 Steinenberg

ГЕРМАНИЯ

Тел.: 00800 30 777 999

\* Като физическо лице – потребител, независимо от настоящата търговска гаранция, Вие се ползвате от правата на законовата гаранция, предоставена от Закона за предоставяне на цифрово съдържание и цифрови услуги и за продажбата на стоки /ЗПЦСЦУПС/. По-специално Вие имате право при несъответствие на стоката да бъде извършен ремонт или замяна по Ваш избор, освен ако това е невъзможно или е свързано с непропорционално големи разходи за продавача. Вие имате право на пропорционално намаляване на цената или на разваляне на договора при наличие на условията на чл. 33, ал. 3 от ЗПЦСЦУПС. Условията и сроковете на законовата гаранция са регламентирани в глава трета, раздел II и III и в глава четвърта на ЗПЦСЦУПС



## Γενικά

### Διαβάστε και φυλάξτε τις οδηγίες χειρισμού

#### Αγαπητή πελάτισσα, αγαπητέ πελάτη!

Χαιρόμαστε που επιλέξατε ένα από τα υψηλής ποιότητας προϊόντα μας, τα οποία έχουν κατασκευαστεί και πιστοποιηθεί αυστηρά σύμφωνα με τα ισχύοντα σήμερα πρότυπα ασφαλείας.

Εξοικειωθείτε με το προϊόν πριν το χρησιμοποιήσετε για πρώτη φορά. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χειρισμού και τις οδηγίες ασφαλείας. Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν μόνο όπως περιγράφεται και για τις καθορισμένες εφαρμογές. Φυλάξτε αυτές τις οδηγίες σε ασφαλές μέρος. Να παραδίδετε όλα τα έγγραφα κατά τη μεταβίβαση του προϊόντος σε τρίτους.

#### Προβλεπόμενη χρήση

Το προϊόν δεν προορίζεται για επαγγελματική χρήση. Το προϊόν σας δίνει τη δυνατότητα να γυμνάσετε τα χέρια και τα πόδια σας- είναι εξοπλισμένο με βίδα αντίστασης για την αύξηση και τη διατήρηση της κινητικότητας. Μια ενσωματωμένη οθόνη δείχνει την πρόοδο της προπόνησης.

#### Επεξήγηση των συμβόλων

Τα ακόλουθα σύμβολα και λέξεις σήμανσης χρησιμοποιούνται στις παρούσες οδηγίες χειρισμού, στο προϊόν ή στη συσκευασία.



Αυτό το σύμβολο υποδεικνύει έναν κίνδυνο με μεσαίο βαθμό επικινδυνότητας, ο οποίος, αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.



Δήλωση συμμόρφωσης (βλέπε κεφάλαιο "Δήλωση συμμόρφωσης"): Τα προϊόντα που φέρουν αυτό το σύμβολο συμμορφώνονται με όλους τους ισχύοντες κοινοτικούς κανονισμούς του Ευρωπαϊκού Οικονομικού Χώρου.



Προσοχή στις οδηγίες χειρισμού



Κλάση προστασίας III. Η οθόνη τροφοδοτείται με χαμηλή τάση μέσω μπαταρίας.



Τάση συνεχούς ρεύματος

Κλάση συσκευής H/C:

Κλάση H: Το προϊόν προορίζεται για χρήση στο σπίτι.

Κλάση C: Τα δεδομένα άσκησης που εμφανίζονται στην οθόνη είναι χαμηλής ακρίβειας.



Μέγιστο βάρος χρήστη: Το προϊόν έχει σχεδιαστεί για άτομα με μέγιστο σωματικό βάρος 120 kg.



Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος)



Η σφραγίδα "Δοκιμασμένη ασφάλεια" (σήμα GS) πιστοποιεί ότι ένα δοκιμασμένο προϊόν πληροί τις απαιτήσεις του γερμανικού νόμου για την ασφάλεια των προϊόντων. Το σήμα GS υποδεικνύει ότι η ασφάλεια και η υγεία των προσώπων δεν τίθενται σε κίνδυνο όταν χρησιμοποιούνται όπως προβλέπεται, ή με προβλέψιμο τρόπο.

## Πακέτο παράδοσης / αξεσουάρ

### Περιγραφή εξαρτημάτων / Κατάλογος εξαρτημάτων

- 1 x όργανο εκγύμνασης χεριών και ποδιών με βίδα αντίστασης και οθόνη, συμπεριλαμβανομένης 1 μπαταρίας (1.5V LR03, AAA) [1]
- 1 x βάση, μικρή [2]
- 1 x βάση, μεγάλη [3]
- 2 x πεντάλ [4] με πεταλιέρα [5] και απλό σύστημα ρύθμισης
- 4 x βίδες [7]
- 4 x δισκοειδή δακτύλιο [8]
- 1 x κλειδί σύσφιξης [9]
- 1 x αλενόβιδα [10]
- 1 x σύστημα ανοίγματος θήκης μπαταρίας [11]
- 1 x οδηγίες χρήσης

## Τεχνικά δεδομένα

Μοντέλο: SP-MB-020

Κωδικός προϊόντος: 500574

Διαστάσεις (στημένο): περ. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (Π x Υ x Β)

Βάρος: περ. 5,0 kg

μέγ. βάρος χρήστη: 120 kg

Ημερομηνία κατασκευής (μήνας/έτος): 08/2025

Μπαταρία: 1,5V AAA (LR03)

Κλάση συσκευής: HC (για χρήση σε ιδιωτικά νοικοκυριά, ακρίβεια C)/ ακατάλληλη για θεραπευτική προπόνηση- συσκευή προπόνησης ανεξάρτητη από την ταχύτητα.

Κλάση προστασίας: III

## Οδηγίες ασφαλείας



### Κίνδυνος τραυματισμού!

**Σημαντικό: Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και φροντίστε να τις φυλάξετε! Μπορείτε να τραυματιστείτε αν χειριστείτε το προϊόν με λάθος τρόπο.**

- Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτικούς σκοπούς.
- Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων καθίστε χαλαροί και όρθιοι με ίσια την πλάτη.
- Σημειώστε ότι η εσφαλμένη ή υπερβολική εκπαίδευση μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία.
- Τοποθετήστε το αντικείμενο σε μια οριζόντια, επίπεδη και λεία επιφάνεια, όπως πλακάκια, για να εξασφαλίσετε τη βέλτιστη πρόσφυση των βεντουζών. Αποφύγετε τις ευαίσθητες επιφάνειες καθώς μπορεί να υποστούν ζημιά.
- Να ελέγχετε όλα τα εξαρτήματα για στεγανή εφαρμογή και φθορά πριν από κάθε χρήση. Εάν το προϊόν δεν παρουσιάζει πλέον καμία αντίσταση στο πεντάλ, ο κινητήριος τροχός έχει φθαρεί και το προϊόν πρέπει να αντικατασταθεί.
- Πρέπει να υπάρχει ελεύθερη περιοχή τουλάχιστον 0,6 m γύρω από την περιοχή εξάσκησης (Εικ. I και K).
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να πραγματοποιείται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Το προϊόν είναι σχεδιασμένο για ένα άτομο. Ποτέ μην επιτρέπεται σε περισσότερα από ένα άτομα να ασκούνται στο προϊόν ταυτόχρονα.
- Να φοράτε πάντα κατάλληλο ρουχισμό και υποδήματα, όπως παπούτσια προπόνησης, όταν προπονείστε. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν ή να παγιδευτούν κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει οποιαδήποτε ζημιά. Ζητήστε την αντικατάσταση των ελαττωματικών εξαρτημάτων και μην χρησιμοποιείτε το προϊόν μέχρι να επισκευαστεί.
- Κατά τη διάρκεια και μετά την προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν μπορεί να τραυματιστεί από προεξέχοντα μέρη.

- Μην αφαιρείτε κανένα αρχικό εξάρτημα και μην προβαίνετε σε ακατάλληλες τροποποιήσεις σε αυτή τη συσκευή.
- Σε τακτά χρονικά διαστήματα, η συσκευή πρέπει να ελέγχεται για ορατά ελαττώματα.



### **Κίνδυνος - θάνατος!**

- Μην αφήνετε ποτέ παιδιά χωρίς επίβλεψη με το υλικό συσκευασίας. Υπάρχει κίνδυνος πνιγμού.
- το συγκεκριμένο προϊόν δεν είναι παιγνίδι! Βεβαιωθείτε ότι δεν θα σταθούν ή δεν θα αναρριχηθούν πάνω στο αντικείμενο, ιδίως τα παιδιά. Το προϊόν μπορεί να πέσει.
- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να παίζουν με τη συσκευή.
- το προϊόν αυτό δεν έχει σχεδιαστεί για στήριξη με πλήρες βάρος.
- Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 14 ετών και άνω και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσεων, εφόσον έχουν λάβει επίβλεψη και οδηγίες σχετικά με τη χρήση του προϊόντος με ασφαλή τρόπο και κατανοούν τους κινδύνους που ενέχει.
- Συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε το προϊόν ή αν αισθανθείτε αδιαθεσία.



### **Κίνδυνος τραυματισμού!**

- Μη στηρίζετε στο αντικείμενο με όλο το βάρος του σώματός σας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο όπως περιγράφεται στις οδηγίες χρήσης.
- Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλα στερεωμένο!
- Να ελέγχετε το αντικείμενο για ζημιές ή φθορές πριν από κάθε χρήση. Να αντικαθιστάτε αμέσως τα κατεστραμμένα ή φθαρμένα μέρη του αντικειμένου, διαφορετικά θα προκληθεί βλάβη στη λειτουργία και την ασφάλεια.
- Το συγκεκριμένο προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τον προβλεπόμενο σκοπό.



- Μετά τη χρήση, μην αγγίζετε τα μεταλλικά μέρη του αντικειμένου (ιδίως τους βραχιόνες του πεντάλ), καθώς θερμαίνονται κατά τη χρήση.



## Προειδοποιήσεις για τις μπαταρίες!

### **Η λανθασμένη χρήση μπορεί να οδηγήσει σε εκρήξεις ή εκκαύματα από τη διαρροή οξέος της μπαταρίας.**

- Αφαιρέστε τις μπαταρίες από τη θήκη μπαταριών όταν έχουν εξαντληθεί ή αν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε το προϊόν για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Μην χρησιμοποιείτε διαφορετικούς τύπους μπαταριών, μάρκες, καινούργιες και μεταχειρισμένες μπαταρίες μαζί ή μπαταρίες με διαφορετική ισχύ, καθώς ενδέχεται να παρουσιάσουν διαρροή και να προκαλέσουν βλάβη.
- Προσέξτε την πολικότητα (+ και -) κατά την τοποθέτηση.
- Αντικαταστήστε όλες τις μπαταρίες ταυτόχρονα και απορρίψτε τις παλιές μπαταρίες σύμφωνα με τους κανονισμούς.
- **Προειδοποίηση!** Οι μπαταρίες δεν πρέπει να φορτίζονται ή να επανενεργοποιούνται με οποιονδήποτε άλλο τρόπο, να αποσυναρμολογούνται, να ρίχνονται στη φωτιά ή να βραχυκυκλώνονται.
- Φυλάξτε πάντα τις μπαταρίες μακριά από τα παιδιά.
- Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες!
- Εάν είναι απαραίτητο, καθαρίστε την μπαταρία και τις επαφές της συσκευής πριν από την τοποθέτηση.
- Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε ακραίες συνθήκες (π.χ. καλοριφέρ ή άμεση ηλιακή ακτινοβολία). Διαφορετικά, υπάρχει αυξημένος κίνδυνος διαρροής.
- Οι μπαταρίες μπορεί να αποβούν θανάσιμες σε περίπτωση κατάποσης. Για το λόγο αυτό, φυλάξτε τις μπαταρίες μακριά από μικρά παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης μπαταρίας, πρέπει να ζητηθεί αμέσως ιατρική βοήθεια.
- Κίνδυνος! Μια κατεστραμμένη ή διαρρέουσα μπαταρία θα πρέπει να τη χειρίζεστε με εξαιρετική προσοχή και αν την απορρίψτε αμέσως

σύμφωνα με τους κανονισμούς. Φορέστε γάντια.

- Εάν έρθετε σε επαφή με το οξύ της μπαταρίας, πλύνετε την πληγείσα περιοχή με σαπούνι και νερό. Εάν το οξύ της μπαταρίας μπει στο μάτι σας, ξεπλύνετε το με νερό και αναζητήστε αμέσως ιατρική περίθαλψη!
- Οι ακροδέκτες σύνδεσης δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται.

## Τοποθέτηση

### Τοποθέτηση ποδιών (Εικ. Β)

1. Αφαιρέστε το υλικό συσκευασίας.
2. Περιστρέψτε το προϊόν, ώστε η κάτω πλευρά να δείχνει προς τα πάνω.
3. Βιδώστε τη μικρή βάση (2) στο προϊόν με δύο βίδες (7) και ροδέλες (8) χρησιμοποιώντας το κλειδί Allen (10).

**Οδηγία:** Η μικρή βάση πρέπει να τοποθετηθεί στο μπροστινό μέρος, όπου βρίσκονται η βίδα αντίστασης (1α) και η οθόνη (1b).

4. Βιδώστε τη μεγάλη βάση (3) στο προϊόν με δύο βίδες και δύο υποθεματικές ροδέλες.

### Τοποθέτηση πεντάλ (Εικ. C)

Κατά την τοποθέτηση των πεντάλ, βεβαιωθείτε ότι το δεξί πεντάλ είναι τοποθετημένο στον δεξιό βραχίονα πεντάλ και το αριστερό πεντάλ είναι τοποθετημένο στον αριστερό βραχίονα πεντάλ. Για λόγους προσανατολισμού, στο δεξί πεντάλ και στον δεξιό βραχίονα του πεντάλ υπάρχει το γράμμα R και στο αριστερό βραχίονα του πεντάλ το γράμμα L.

**Οδηγία:** Γυρίστε τον βραχίονα του πεντάλ προς τα πάνω για να διευκολύνετε την τοποθέτηση των πεντάλ.

1. Τοποθετήστε το προϊόν στις βάσεις.
2. Εισάγετε το άκρο με σπείρωμα στην οπή με σπείρωμα του βραχίονα του πεντάλ.
3. Κρατήστε τα πεντάλ στο σπείρωμα του βραχίονα πεντάλ με το ένα χέρι και χρησιμοποιήστε το κλειδί για να σφίξετε τα πεντάλ στο βραχίονα πεντάλ με το άλλο χέρι.

**Προσοχή!** Σφίξτε το δεξί πεντάλ δεξιόστροφα και το αριστερό πεντάλ αριστερόστροφα.

### Ρύθμιση ιμάντων πεντάλ (Εικ. D)

Οι ιμάντες πεντάλ (5) είναι προτοποθετημένοι. Έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε τους ιμάντες σε διάφορα πλάτη.

1. Χαλαρώστε την κλειδαριά συστροφής (6) στο άκρο του πεντάλ (5) στρέφοντάς την προς τα αριστερά.
2. Ρυθμίστε τους ιμάντες του πεντάλ (5) σύροντάς τους προς τα πάνω ή προς τα κάτω στο επιθυμητό πλάτος.
3. Μονιμοποιήστε τη ρύθμιση στρέφοντας την κλειδαριά περιστροφής (6) προς τα δεξιά.

## Χειρισμός

### Μείωση/αύξηση αντίστασης (Εικ. Ε)

Τοποθετήστε το προϊόν μπροστά σας και γυρίστε τη βίδα αντίστασης (1α) προς τα δεξιά για να αυξήσετε την αντίσταση και προς τα αριστερά για να μειώσετε την αντίσταση.

**Οδηγία:** Στη βίδα αντίστασης υπάρχουν τα σύμβολα + και - για τη ρύθμιση της αντίστασης. Το + σημαίνει ενίσχυση και το - μείωση της αντίστασης.

### Οδηγίες για τη στερέωση της βεντούζας (Εικ. Ι)

Επιλέξτε μια λεία επιφάνεια, όπως πλακάκια, απαλλαγμένη από σκόνη και λίπη. Αποφύγετε τις ευαίσθητες επιφάνειες καθώς μπορεί να υποστούν ζημιά.

Βρέξτε ελαφρά τις βεντούζες πριν τις πιέσετε. Για να χαλαρώσετε τις βεντούζες, ενεργήστε

**ως εξής:** Τραβήξτε προς τα πάνω τα άγκιστρα (1f) στις μπροστινές βεντούζες.

Ανασηκώστε ελαφρώς το προϊόν. Χαλαρώστε τις πίσω βεντούζες τη μία μετά την άλλη, τραβώντας τα άγκιστρα (1f).

### Αντικατάσταση μπαταρίας

**ΠΡΟΣΟΧΗ! Λάβετε υπόψη τις ακόλουθες οδηγίες για να αποφύγετε μηχανικές και ηλεκτρικές βλάβες. Μετά από μια αντικατάσταση, τα δεδομένα εκπαίδευσης χάνονται.**



### Κίνδυνος!

Το προϊόν διαθέτει ήδη μια μπαταρία.

Εφόσον η μπαταρία δεν λειτουργεί πλέον, μπορείτε να την αντικαταστήσετε.

1. Ανασηκώστε το επάνω μέρος της οθόνης [1b] με το άνοιγμα της θήκης μπαταριών [11] και αφαιρέστε την προσεκτικά (Εικ. F + Εικ. G). Η μπαταρία βρίσκεται στην πίσω πλευρά της οθόνης.

2. Αφαιρέστε προσεκτικά την άδεια μπαταρία από τη θήκη μπαταριών [1c] και αντικαταστήστε τη με νέα (Εικ. Η).

**Οδηγία:** Προσέξτε τους πόλους συν/πλην της μπαταρίας και τη σωστή τοποθέτηση. Η μπαταρία πρέπει να είναι πλήρως τοποθετημένη στη θήκη μπαταρίας.

**Προσοχή!** Ελέγξτε ότι ο αισθητήρας (1d) είναι σωστά τοποθετημένος στο στήριγμα του αισθητήρα (1e) (εικ. Η). Εάν είναι απαραίτητο, τοποθετήστε τον αισθητήρα στη θήκη του αισθητήρα.

Τοποθετήστε το κάτω άκρο της οθόνης στο αντικείμενο και πιέστε προσεκτικά την οθόνη (Εικ. F).

**Οδηγία:** Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί είναι στραμμένο προς τα κάτω κατά την τοποθέτησή του.

## Οδηγίες προπόνησης

- Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν.
- Εάν νιώσετε αδιαθεσία κατά τη διάρκεια της προπόνησης, σταματήστε την προπόνηση.
- Ξεκινήστε την προπόνηση αργά και αυξήστε την ένταση ανάλογα με τις ανάγκες.
- Συνιστούμε να γυμνάζετε τα πόδια και τα χέρια για 30 λεπτά το καθένα την ημέρα.
- Φοράτε άνετα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το προϊόν. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι τα μπατζάκια του παντελονιού ή τα μανίκια δεν είναι πολύ φαρδιά, καθώς μπορεί να πιαστούν στα πεντάλ.
- Κάντε ελαφρές ασκήσεις διατάσεων πριν από κάθε χρήση και ξεκινήστε με αργές και εύκολες κινήσεις. Αυξήστε σταδιακά μέχρι να φτάσετε στην επιθυμητή ταχύτητα.
- Αυξήστε σταδιακά την αντίσταση.
- Τερματίστε την εφαρμογή μειώνοντας το ρυθμό.

## Εφαρμογή

Τοποθετήστε το προϊόν μπροστά σας για εξάσκηση. Ξεκινήστε με μια ελαφριά προπόνηση αντίστασης. Για να το κάνετε αυτό, χαλαρώστε τη βίδα αντίστασης. Όσο πιο σφιχτά περιστρέφεται η βίδα αντίστασης, τόσο πιο δύσκολο είναι να γυρίσουν τα πεντάλ. Προθερμανθείτε πριν από κάθε προπόνηση κάνοντας διατάσεις και ασκήσεις προθέρμανσης. Μετά από κάθε προπόνηση θα πρέπει να χαλαρώνετε.

## Εκγύμναση ποδιού ( Εικ. J)

1. Τοποθετήστε το προϊόν μπροστά σας σε ένα επίπεδο, σταθερό και λείο δάπεδο και καθίστε όρθιοι σε μια καρέκλα με την πλάτη σας ευθεία μπροστά από το προϊόν.

**Οδηγία:** Βεβαιωθείτε ότι η καρέκλα είναι σταθερή και άνετη.

2. Βάλτε τα πόδια σας στα πεντάλ. Η πεταλιέρα πρέπει να βρίσκεται επάνω από το πόδι σας.
3. „Οδηγήστε“ το ποδήλατο με τα πόδια.
4. Μπορείτε να προπονεύστε τόσο προς τα εμπρός όσο και προς τα πίσω.

## Εκγύμναση χεριού ( Εικ. K)

1. Τοποθετήστε το αντικείμενο μπροστά σας σε μια επίπεδη, σταθερή και λεία επιφάνεια (π.χ. στο ύψος του τραπέζιού) και καθίστε όρθιοι σε μια καρέκλα με την πλάτη σας ίσια.
2. Τοποθετήστε την παλάμη του χεριού σας στα πεντάλ έτσι ώστε η πεταλιέρα να βρίσκεται πάνω από το χέρι σας.
3. „Οδηγήστε“ το ποδήλατο με τα χέρια.
4. Μπορείτε να προπονεύστε τόσο προς τα εμπρός όσο και προς τα πίσω.

## Λειτουργία ενδείξεων οθόνης

Η οθόνη αποτελείται από μια οθόνη δύο γραμμών με διαφορετικές λειτουργίες. Η επάνω γραμμή σας δείχνει την ταχύτητα (km/h) και οι ακόλουθες λειτουργίες μπορούν να εμφανιστούν στην κάτω γραμμή πατώντας το κουμπί:

- **TIME:** Σε αυτή τη λειτουργία, η διάρκεια της τρέχουσας προπόνησής σας εμφανίζεται σε λεπτά και δευτερόλεπτα.

- **ODO**: Σε αυτή τη λειτουργία θα δείτε τη συνολική απόσταση (χλμ.) από την τοποθέτηση της μπαταρίας.
  - **RPM**: Σε αυτή τη λειτουργία, εμφανίζεται η περιστροφή του πεντάλ ανά λεπτό.
  - **DIST**: Σε αυτή τη λειτουργία, η απόσταση που έχει διανυθεί εμφανίζεται σε χιλιόμετρα από την έναρξη της άσκησης.
  - **CAL**: Αυτή η λειτουργία εμφανίζει τις θερμίδες που κάψατε στην τρέχουσα προπόνηση.
  - **SCAN**: Σε αυτή τη λειτουργία, οι διάφορες λειτουργίες απεικόνισης εμφανίζονται εναλλάξ.
- Οδηγία:** Η κατανάλωση θερμίδων αποτελεί μόνο μια κατά προσέγγιση κατευθυντήρια γραμμή.
- Οδηγία:** Όταν δεν χρησιμοποιείται, η οθόνη απενεργοποιείται αυτόματα μετά από περίπου τέσσερα λεπτά.

## Μηδενισμός των τιμών

Πατήστε το κουμπί για περίπου τέσσερα δευτερόλεπτα για να επιστρέψετε στην τιμή 0.

## Επίλυση προβλημάτων

### Σφάλμα

Η οθόνη δεν δείχνει καμία μέτρηση παρά την κίνηση του πεντάλ.

### Πιθανή αιτία

Ο αισθητήρας δεν έχει τοποθετηθεί σωστά στη βάση του.

### Λύση

Ελέγξτε τη σωστή έδραση του αισθητήρα, εάν η οθόνη δεν δείχνει τίποτα παρά την κίνηση του πεντάλ (Σχ. Η).

1. Ανοίξτε την οθόνη όπως κάνατε κατά την αλλαγή της μπαταρίας και αφαιρέστε την προσεκτικά.
2. Τοποθετήστε προσεκτικά τον αισθητήρα στη θήκη του αισθητήρα, εάν δεν έχει τοποθετηθεί σωστά στη βάση του.
3. Τοποθετήστε την οθόνη πίσω στο προϊόν και βεβαιωθείτε ότι το κουμπί της οθόνης δείχνει προς τα κάτω.

## Συντήρηση / Καθαρισμός / Αποθήκευση

Καθαρίστε το αντικείμενο με ένα υγρό πανί και ήπιο απορρυπαντικό.

**Προσοχή!** Μην αφήνετε την υγρασία να εισχωρήσει στην οθόνη.

Αποθηκεύστε το αντικείμενο σε στεγνό μέρος. Εξαρτήματα που υπόκεινται σε φθορά: Εάν το προϊόν δεν παρουσιάζει πλέον αντίσταση στο πεντάλ, ο μάντας κίνησης έχει φθαρεί. Το προϊόν πρέπει να αντικατασταθεί.

## Οδηγίες αποκομιδής

### Αποκομιδή συσκευασίας

Απορρίψτε τη συσκευασία ανάλογα με τον τύπο. Τοποθετήστε το χαρτόνι και τα χαρτοκιβώτια στη μονάδα συλλογής χαρτιού, το αλουμινοχαρτο στη μονάδα συλλογής ανακυκλώσιμων υλικών.

### Αποκομιδή προϊόντος

Το προϊόν πρέπει να απορρίπτεται μέσω μιας εξουσιοδοτημένης εταιρείας διάθεσης αποβλήτων ή μιας δημοτικής εγκατάστασης διάθεσης αποβλήτων σύμφωνα με τους νόμους και τους κανονισμούς που ισχύουν στη χώρα σας. (Ισχύει στην Ευρωπαϊκή Ένωση και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες με συστήματα χωριστής συλλογής ανακυκλώσιμων υλικών). Πηγαίνετε τη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης. Τα πλαστικά και μεταλλικά μέρη που χρησιμοποιούνται μπορούν να διαχωριστούν ανά τύπο και να ανακυκλωθούν. Ρωτήστε την τοπική σας εταιρεία διάθεσης αποβλήτων ή το Κέντρο Εξυπηρέτησης. Θα διαθέσουμε τις ελαττωματικές, επιστρεφόμενες συσκευές σας δωρεάν.



**Οι παλιές συσκευές δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με τα οικιακά απορρίμματα!**

Εάν το προϊόν δεν μπορεί πλέον να χρησιμοποιηθεί, κάθε καταναλωτής είναι νομικά υποχρεωμένος να απορρίπτει τις παλιές συσκευές χωριστά από τα οικιακά απορρίμματα, π.χ. σε ένα σημείο συλλογής στο δήμο/την περιφέρειά του. Αυτό διασφαλίζει ότι οι παλιές συσκευές ανακυκλώνονται σωστά και ότι αποφεύγονται οι αρνητικές επιπτώσεις στο περιβάλλον. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο οι ηλεκτρικές συσκευές επισημαίνονται με το σύμβολο που απεικονίζεται εδώ. Θα διαθέσουμε τις ελαττωματικές, επιστρεφόμενες συσκευές σας δωρεάν. Ρωτήστε το Κέντρο Εξυπηρέτησης. Οι απλές και οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες που δεν είναι μόνιμα εγκατεστημένες στη συσκευή πρέπει να αφαιρούνται και να απορρίπτονται χωριστά πριν από την απόρριψη.

ΑΗΗΕ: Απόβλητα από ηλεκτρικό και ηλεκτρονικό εξοπλισμό



**Οι απλές και οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες δεν υπάγονται στα οικιακά απορρίμματα!**

Ως καταναλωτές, είστε νομικά υποχρεωμένοι να παραδώσετε όλες τις μπαταρίες και τις επαναφορτιζόμενες μπαταρίες, ανεξάρτητα από το αν περιέχουν επιβλαβείς ουσίες\* ή όχι, σε ένα σημείο συλλογής του δήμου/της κοινότητάς σας ή σε έναν έμπορο λιανικής πώλησης, ώστε να μπορούν να απορριφθούν με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον. Οι μπαταρίες και οι επαναφορτιζόμενες μπαταρίες πρέπει να επιστρέφονται μόνο όταν έχουν αποφορτιστεί! Ρωτήστε την τοπική σας εταιρεία διάθεσης αποβλήτων ή το Κέντρο Εξυπηρέτησής μας.

\*επισημαίνονται με: Cd = Κάδμιο, Hg = Υδράργυρος, Pb = Μόλυβδος

## Δήλωση περί συμμόρφωσης

Η δήλωση συμμόρφωσης ΕΕ μπορεί να αναζητηθεί στην ακόλουθη διεύθυνση:

SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY

Την πλήρη δήλωση συμμόρφωσης θα τη βρείτε στη διεύθυνση

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung)

### Ινστιτούτο ελέγχου

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

Κωδικός σήμανσης: 0123

Την πλήρη δήλωση συμμόρφωσης θα τη βρείτε στη διεύθυνση

[www.speq.de/konformitaetserklaerung](http://www.speq.de/konformitaetserklaerung).

## Εγγύηση και διαχείριση υπηρεσιών

Αγαπητοί πελάτες, αυτό το προϊόν έχει εγγύηση για 3 χρόνια από την ημερομηνία αγοράς.

Σε περίπτωση ελαττωμάτων σε αυτό το προϊόν, έχετε νόμιμα δικαιώματα έναντι του πωλητή του προϊόντος. Αυτά τα νόμιμα δικαιώματα δεν περιορίζονται από την εγγύησή μας όπως ορίζεται στη συνέχεια.

### Όροι εγγύησης

Η περίοδος εγγύησης αρχίζει από την ημερομηνία αγοράς. Φυλάξτε την πρωτότυπη απόδειξη σε ασφαλές μέρος. Αυτή απαιτείται ως απόδειξη αγοράς. Εάν παρουσιαστεί ελάττωμα υλικού ή κατασκευής εντός τριών ετών από την ημερομηνία αγοράς αυτού του προϊόντος, θα επισκευάσουμε ή θα αντικαταστήσουμε - κατ' επιλογή μας - το προϊόν δωρεάν ή θα σας επιστρέψουμε την τιμή αγοράς. Αυτή η παροχή εγγύησης προϋποθέτει ότι η ελαττωματική συσκευή και η απόδειξη αγοράς (απόδειξη ταμείου) κατατίθενται εντός της περιόδου των τριών ετών και ότι παρέχεται σύντομη γραπτή περιγραφή της φύσης του ελαττώματος και του χρόνου εμφάνισής του.

Εάν το ελάττωμα καλύπτεται από την εγγύησή μας, θα λάβετε πίσω το επισκευασμένο ή ένα νέο προϊόν. Στην Ελλάδα, η περίοδος εγγύησης αρχίζει εκ νέου με την αντικατάσταση της συσκευής σύμφωνα με τον ΝΟΜΟΣ 2251/1994.

### Περίοδος εγγύησης και νόμιμες αξιώσεις για ελαττώματα

Η περίοδος εγγύησης δεν παρατείνεται από την παροχή εγγύησης. Αυτό ισχύει επίσης για τα ανταλλακτικά που αντικαθίστανται και επισκευάζονται. Τυχόν ζημιές ή ελαττώματα που υπάρχουν ήδη κατά τη στιγμή της αγοράς πρέπει να αναφέρονται αμέσως μετά το άνοιγμα της συσκευασίας. Οι επισκευές που απαιτούνται μετά τη λήξη της περιόδου εγγύησης υπόκεινται σε χρέωση.

### Εύρος εγγύησης

Η συσκευή έχει παραχθεί επιμελώς σύμφωνα με αυστηρές οδηγίες ποιότητας και έχει ελεγχθεί σχολαστικά πριν από την παράδοση.

Η εγγύηση ισχύει για ελαττώματα υλικού ή κατασκευής. Η παρούσα εγγύηση δεν καλύπτει εξαρτήματα του προϊόντος που υπόκεινται σε φυσιολογική φθορά και μπορούν επομένως να θεωρηθούν αναλώσιμα, ή για ζημιές σε εύθραυστα εξαρτήματα, π.χ. διακόπτες, μπαταρίες ή που είναι κατασκευασμένα από γυαλί.

Η παρούσα εγγύηση παύει να ισχύει εάν το προϊόν έχει υποστεί ζημιά ή δεν έχει χρησιμοποιηθεί ή συντηρηθεί σωστά. Για τη σωστή χρήση του προϊόντος, πρέπει να τηρούνται αυστηρά όλες οι οδηγίες που δίνονται στο εγχειρίδιο οδηγιών χρήσης. Οι χρήσεις και οι ενέργειες για τις οποίες γίνεται σύσταση ή προειδοποίηση στις οδηγίες χρήσης πρέπει να αποφεύγονται σε κάθε περίπτωση.

Το προϊόν προορίζεται αποκλειστικά για προσωπική και όχι για εμπορική χρήση. Σε περίπτωση κακής και ακατάλληλης μεταχείρισης, χρήσης βίας και επεμβάσεων που δεν έχουν πραγματοποιηθεί από το εξουσιοδοτημένο μας συνεργείο, η εγγύηση ακυρώνεται.

### **Διεκπεραίωση σε περίπτωση αξίωσης εγγύησης**

Προκειμένου να διασφαλιστεί η ταχεία διεκπεραίωση του αιτήματός σας, ακολουθήστε τις εξής οδηγίες: Για όλα τα ερωτήματα, να έχετε πρόχειρη την απόδειξη και τον αριθμό προϊόντος (IAN 500574\_2510) ως απόδειξη αγοράς.

Για τον αριθμό του προϊόντος, ανατρέξτε στην πινακίδα στο προϊόν, σε μια χάραξη στο προϊόν, στο εξώφυλλο του εγχειριδίου σας (κάτω αριστερά) ή στο αυτοκόλλητο στο πίσω ή κάτω μέρος του προϊόντος.

Σε περίπτωση εμφάνισης λειτουργικών σφαλμάτων ή άλλων ελαττωμάτων, επικοινωνήστε πρώτα τηλεφωνικά ή μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου με το τμήμα επισκευών που αναφέρεται στη συνέχεια.

Εάν διαπιστωθεί ότι ένα προϊόν είναι ελαττωματικό, μπορείτε να το στείλετε δωρεάν στη διεύθυνση εξυπηρέτησης που σας έχει δοθεί, επισυνάπτοντας την απόδειξη και αναφέροντας το ελάττωμα και το χρόνο εμφάνισής του.

Στη διεύθυνση [www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com) μπορείτε να κατεβάσετε αυτά και πολλά άλλα εγχειρίδια, βίντεο προϊόντων και λογισμικό εγκατάστασης. Αυτός ο κωδικός QR θα σας μεταφέρει απευθείας στη σελίδα εξυπηρέτησης της Lidl ([www.lidl-service.com](http://www.lidl-service.com)) και μπορείτε να ανοίξετε τις οδηγίες λειτουργίας σας πληκτρολογώντας τον κωδικό προϊόντος (IAN 500574\_2510).



### **Διεύθυνση Service:**

SPEQ GmbH  
Tannbachstr. 10  
73635 Steinenberg/Germany  
Email: [service@speq.de](mailto:service@speq.de)  
Service-Hotline: 00800 30 777 999  
(δωρεάν)

Παρακαλούμε να προηγείται  
τηλεφώνημα πριν από την αποστολή  
8:00 – 17:00

### **ΟΡΓΑΝΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΧΕΡΙΩΝ ΚΑΙ ΠΟΔΙΩΝ**

Μοντέλο: SP-MB-020

μάρκα: CRIVIT

