

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

Last update · Stand der Informa-
tion · Version des informations ·
Status van de informatie ·
Versione delle informazioni ·
Versión de la información ·
Versão das informações
03/2026

Testing institute/
Prüfinstitut/
Institut de contrôle:
TÜV sÜD
Product Service GmbH
Ridlerstr. 65
D-80339 München
GERMANY
Kenn-Nummer/
Identification number/Numéro d'identi-
fication: 0123



ARM AND LEG TRAINER - SP-MB-020
ARM- UND BEINTRAINER - SP-MB-020
APPAREIL DE MUSCULATION BRAS TE JAMBES - SP-MB-020

GB IE NI MT

ARM AND LEG TRAINER
Owner's manual

NL BE

ARM- EN BEENTRAINER
Gebruiksaanwijzing

PT

EXERCITADOR PARA BRAÇOS E
PERNAS
Instruções de serviço

DE BE AT CH

ARM- UND BEINTRAINER
Gebrauchsanleitung

IT CH MT

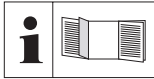
PEDALIERA PER GAMBE E
BRACCIA
Istruzione oer l'uso

FR BE CH

APPAREIL DE MUSCULATION BRAS TE
JAMBES
Notice d'utilisation

ES

PEDALEADOR
Modo de empleo



GB IE NI MT

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

DE BE AT CH

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

FR BE CH

Avant de lire le mode d'emploi, ouvrez la page contenant les illustrations et familiarisez-vous ensuite avec toutes les fonctions de l'appareil.

NL BE

Vouw vóór het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vertrouwd met alle functies van het apparaat.

IT CH MT

Prima di leggere aprire la pagina con le immagini e prendere confidenza con le diverse funzioni dell'apparecchio.

ES

Antes de empezar a leer abra la página que contiene las imágenes y, en seguida, familiarícese con todas las funciones del dispositivo.

PT

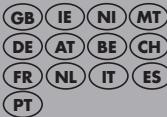
Antes de ler, dobre a página com as ilustrações e depois familiarize-se com todas as funções da unidade. depois familiarize-se com todas as funções da unidade.

GB/IE/NI/MT	Usage and safety information	12 - 23
DE/AT/CH	Gebrauchs- und Sicherheitshinweise	24 - 35
FR/BE/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	36 - 49
NL/BE	Gebruiksaanwijzing	50 - 61
IT/CH/MT	Istruzione per l'uso	62 - 73
ES	Modo de empleo	74 - 85
PT	Instruções de serviço	86 - 96

IAN 500574_2510



IAN 500574_2510



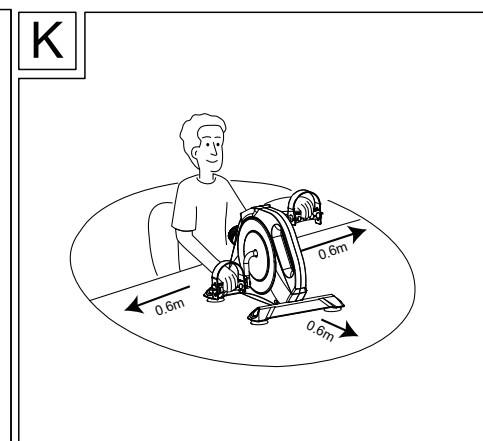
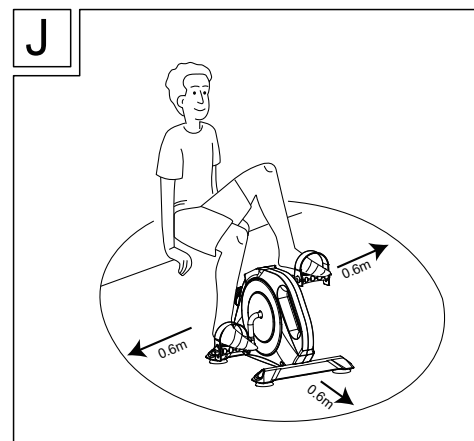
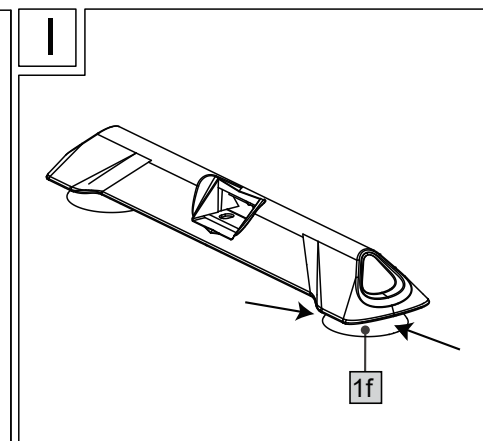
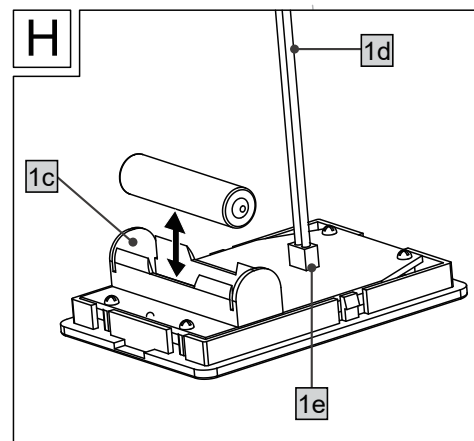
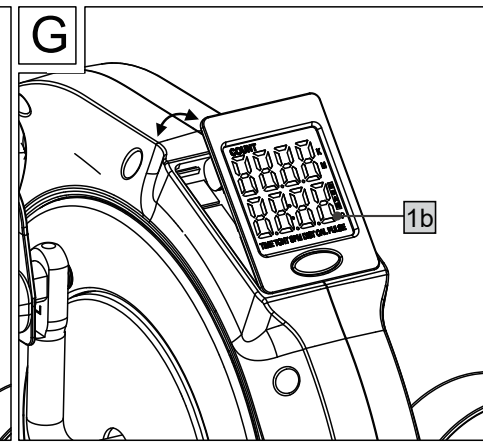
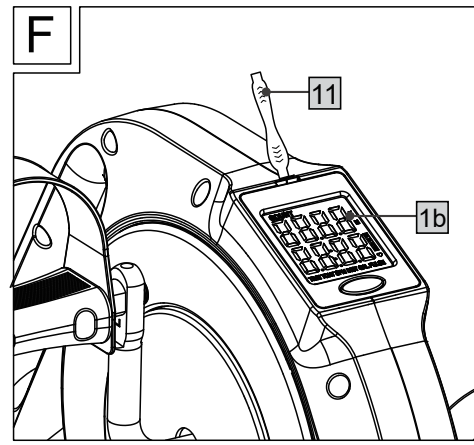
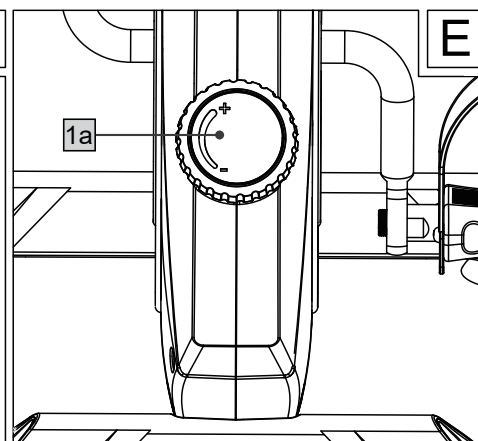
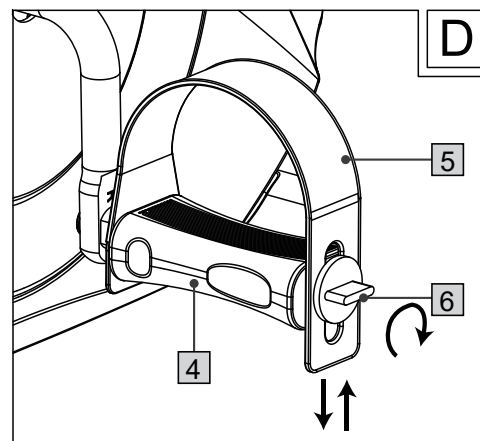
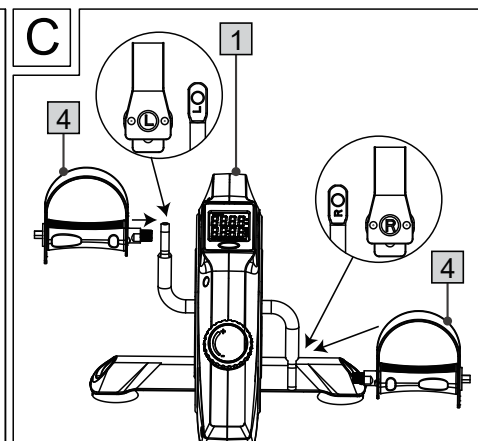
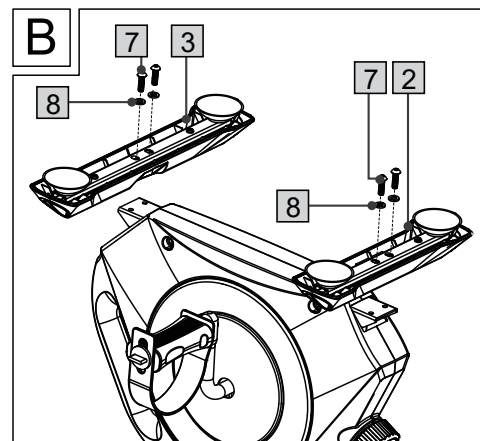
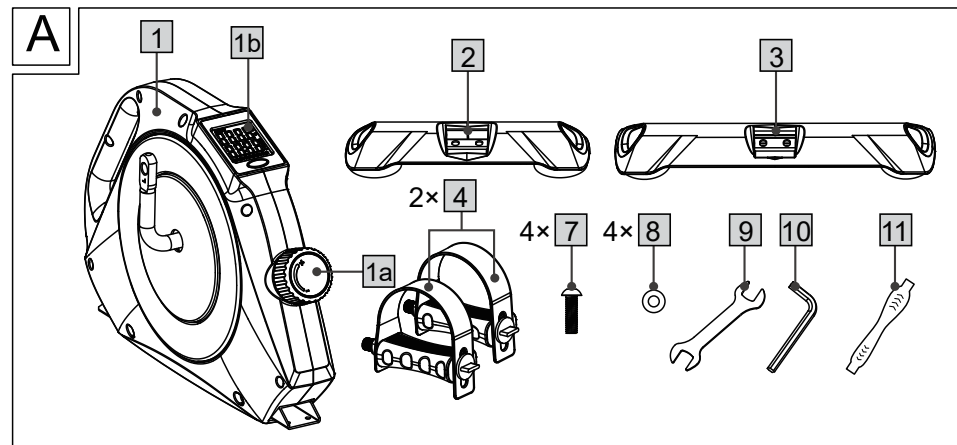


Table of contents

Intended use	12
Explanation of symbols	12
Scope of delivery / accessories	13
Parts description / parts list	13
Technical information	13
Safety instructions	14
Assembly	16
Assembling the feet and pedals	16
Adjusting the straps	17
Operation	17
Reducing/increasing resistance	17
Notes on suction cup attachment	17
Replacing the battery	17
Training tips	18
Application	18
Leg training	18
Arm training	18
Display indication function	18
Reset values to zero	18
Troubleshooting	19
Maintenance / cleaning / storage	19
Notes on disposal	20
Declaration of conformity	21
Notes on warranty and service handling	21

Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäße Verwendung	24
Zeichenerklärung	24
Lieferumfang / Zubehör	25
Teilebeschreibung / Teileliste	25
Technische Daten	25
Sicherheitshinweise	26
Montage	29
Standfüße und Pedale montieren	29
Pedalschlaufen einstellen	29
Bedienung	30
Widerstand verringern/erhöhen	30
Hinweise zur Saugnapf-Befestigung	30
Batterie austauschen	30
Trainingshinweise	31
Anwendung	31
Beintraining	31
Armtraining	31
Anzeigenfunktion Display	31
Werte auf Null setzen	32
Fehlerbehebung	32
Wartung / Reinigung / Aufbewahrung	32
Hinweise zur Entsorgung von Verpackung und Produkt	32
Konformitätserklärung	33
Garantie und Serviceabwicklung	34

Table des matières

Utilisation conforme	36
Légende	36
Contenu de la livraison / accessoires	37
Description des pièces / liste des pièces	37
Données techniques	37
Consignes de sécurité	38
Montage	41
Monter les pieds et les pédales	41
Régler les boucles des pédales	41
Fonctionnement	41
Diminuer / augmenter la résistance	41
Remarques sur la fixation par ventouse	42
Remplacer la pile	42
Instructions d'entraînement	42
Utilisation	43
Entraînement des jambes	43
Entraînement des bras	43
Fonction d'affichage Écran	43
Mettre les valeurs à zéro	44
Dépannage	44
Entretien / nettoyage / rangement	44
Remarques relatives à l'élimination de l'emballage et du produit	44
Déclaration de conformité	45
Garantie et gestion du service	46

Inhoudsopgave

Beoogd gebruik	50
Legenda	50
Leveringsomvang / toebehoren	51
Onderdeelbeschrijving / onderdelenlijst	51
Technische gegevens	51
Veiligheidsinstructies	52
Montage	55
Poten en pedalen monteren	55
Pedaallussen instellen	55
Bediening	55
Weerstand verlagen/verhogen	55
Instructies bij zuignapbevestiging	56
Batterij vervangen	56
Trainingshandleiding	56
Toepassing	57
Beentraining	57
Armtraining	57
Weergavefunctie display	57
Waarden op nul zetten	57
Problemen oplossen	58
Onderhoud / reiniging / opslag	58
Instructies voor het verwijderen van verpakking en product	58
Conformiteitsverklaring	59
Garantie- en servicebeheer	60

Indice

Uso conforme	62
Spiegazione simboli	62
Fornitura / accessori	63
Descrizione delle parti / elenco delle parti	63
Dati tecnici	63
Avvertenze per la sicurezza	64
Montaggio	67
Montare i piedi di supporto e i pedali	67
Impostare le cinghie dei pedali	67
Uso	67
Riduzione/aumento della resistenza	67
Indicazioni sul fissaggio della ventosa	67
Sostituzione della batteria	68
Istruzioni sull'allenamento	68
Applicazione	68
Allenamento delle gambe	69
Allenamento delle braccia	69
Funzione di visualizzazione display	69
Resettare i valori	69
Risoluzione errori	69
Manutenzione / pulizia / conservazione	70
Indicazioni sullo smaltimento dell'imballaggio e del prodotto	70
Dichiarazione di conformità	71
Garanzia ed espletamento del servizio di assistenza	71

Índice de contenidos

Uso conforme a lo previsto	74
Explicación de los símbolos	74
Volumen de suministro / accesorios	75
Descripción / lista de piezas	75
Datos técnicos	75
Indicaciones de seguridad	76
Montaje	79
Montaje de las patas y los pedales	79
Ajuste de los lazos de los pedales	79
Operación	79
Reducir/aumentar la resistencia	79
Indicaciones para fijar las ventosas	80
Cambio de las pilas	80
Instrucciones de entrenamiento	80
Modo de empleo	81
Entrenamiento de las piernas	81
Entrenamiento de los brazos	81
Función de indicaciones de la pantalla	81
Puesta de los valores a cero	81
Subsanación de errores	82
Mantenimiento / Limpieza / Almacenamiento	82
Indicaciones para el desechamiento del embalaje y el producto	82
Declaración de conformidad	83
Garantía y proceso de asistencia	84

Índice

Utilização correta	86
Explicação dos símbolos	86
Material entregue/acessórios	87
Descrição/lista das peças	87
Dados técnicos	87
Avisos de segurança	88
Montagem	90
Montar pés de apoio e pedais	90
Regular as correias dos pedais	90
Funcionamento	90
Aumentar/diminuir a resistência	90
Notas sobre a fixação da ventosa	90
Substituir a pilha	92
Instruções de treino	92
Utilização	92
Treino de pernas	93
Treino de braços	93
Indicações no ecrã	93
Repor os valores a zero	93
Resolução de problemas	93
Manutenção/limpeza/armazenamento	94
Notas sobre a eliminação da embalagem e do produto	94
Declaração de conformidade	95
Garantia e serviço de assistência	95

General Information

Read the instructions for use carefully

Dear customer!

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

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

Intended use

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

Explanation of symbols

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



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



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



Declaration of Conformity (see chapter Declaration of conformity): Products labelled with this symbol meet all applicable provisions of the United Kingdom.



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: Squeeze the sides of the suction cup to release it from the surface [1f]. Start with the front suction cups. Then loosen the rear suction cups one after the other.

Replacing the battery

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



Danger!

A battery is included in the product.

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

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

Note: Make sure the positive/negative poles of the battery are the right way round and

correctly inserted. The battery must be completely inside the battery receptacle.

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

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

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

Training tips

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

Application

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

Leg training (Fig. J)

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

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

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

Arm training (Fig. K)

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

Display indication function

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

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

Note: The calorie consumption is only an approximate guide.

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

Reset values to zero

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

Troubleshooting

Error

Display does not show any measurements despite pedal movement.

Possible cause

Sensor is not seated correctly in the sensor holder.

Solution

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

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

Maintenance / Cleaning / Storage

Clean the product using a damp cloth and mild detergent.

Attention! Do not allow moisture to penetrate the display.

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

Notes on disposal

Disposing of the packaging

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

Disposing of the product

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



Waste equipment must not be disposed of as household waste!

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

WEEE: Waste from electrical and electronic equipment



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

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

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

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

Declaration of conformity

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

Testing institute

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

Notes on warranty and service handling

Dear customer,

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

Warranty conditions

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

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

Warranty period and statutory claims for defects

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

Warranty scope

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

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

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

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

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

Handling in case of warranty

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

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

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



Manufacturer service address:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
Email: service@speq.de
Service-Hotline: 00800 30 777 999
(toll free)

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

ARM AND LEG TRAINER

Model: SP-MB-020

Brand: CRIVIT

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Liebe Kundin, lieber Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für eines unserer hochwertigen Produkte entschieden haben, welche streng nach den aktuell gültigen Sicherheitsnormen hergestellt und zertifiziert wurden.

Machen Sie sich vor dem ersten Gebrauch mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie dieses Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung gut auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produkts an Dritte ebenfalls mit aus.

Bestimmungsgemäße Verwendung

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

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf dem Produkt oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Signalsymbol bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Konformitätserklärung (siehe Kapitel Konformitätserklärung“): Mit diesem Symbol gekennzeichnete Produkte erfüllen alle anzuwendenden Gemeinschaftsvorschriften des Europäischen Wirtschaftsraums.



Bedienungsanleitung beachten



Schutzklasse III. Das Display wird mit Niedrig-Spannung über eine Batterie versorgt.



Gleichspannung

Gerätekategorie H/C:

Kategorie H: Das Produkt ist für die Verwendung im Heimbereich vorgesehen.

Kategorie C: Die durch das Display angezeigten Trainingsdaten entsprechen geringer Genauigkeit.



Maximales Nutzergewicht: Das Produkt ist für Personen mit einem maximalen Körpergewicht von 120 kg ausgelegt.



Herstellungsdatum (Jahr/Monat)



Das Siegel „Geprüfte Sicherheit“ (GS- Zeichen) bescheinigt, dass ein geprüfetes Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer oder vorhersehbarer Verwendung die Sicherheit und Gesundheit von Personen nicht gefährdet sind.

Lieferumfang / Zubehör (Abb. A)

Teilebeschreibung / Teileliste

- 1 x Arm- und Beintrainer mit Widerstandsschraube und Display, inklusive 1 Batterie (1,5V LR03 , AAA) [1]
- 1 x Standfuß, klein [2]
- 1 x Standfuß, groß [3]
- 2 x Pedale [4] mit Pedalschlaufe [5] und einfachem Verstellsystem
- 4 x Schraube [7]
- 4 x Unterlegscheibe [8]
- 1 x Schraubenschlüssel [9]
- 1 x Innensechskantschlüssel [10]
- 1 x Batteriefachöffner [11]
- 1 x Gebrauchsanweisung

Technische Daten

Modell: SP-MB-020

Artikelnummer: 500574

Maße (aufgebaut): ca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (B x H x T)

Gewicht: ca. 5,0 kg

max. Benutzergewicht: 120 kg

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 08/2025

Batterie: 1,5V AAA (LR03)

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

Schutzklasse: III

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

Wichtig: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und bewahren Sie sie unbedingt auf! Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Produkt können Sie sich verletzen.

- Der Artikel ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Sitzen Sie während der Übungen entspannt und aufrecht mit geradem Rücken.
- Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
- Stellen Sie den Artikel auf einen waagerechten, ebenen und glatten Untergrund, wie z. B. Fliesen, um einen optimalen Halt der Saugnäpfe zu gewährleisten. Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß. Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsrad verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von mind. 0,6 m vorhanden sein (Abb. J und K).
- Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Das Produkt ist für eine Person ausgerichtet. Es dürfen nie mehrere Personen gleichzeitig auf dem Produkt trainieren.
- Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen oder einklemmen kann.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es Schäden aufweist. Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie das Produkt bis zur Instandsetzung nicht.

- Achten Sie während und nach dem Training darauf, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Entfernen Sie keine Originalteile und nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen an diesem Gerät vor.
- In regelmäßigen Abständen muss das Gerät auf sichtbare Mängel überprüft werden.



Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr.
- Der Artikel ist kein Spielgerät! Stellen Sie sicher, dass sich Personen, insbesondere Kinder, nicht auf den Artikel stellen oder daran hochziehen. Der Artikel kann umfallen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Der Artikel ist nicht für die Belastung durch das gesamte Gewicht konzipiert.
- Dieses Produkt kann von Kindern ab 14 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt werden sowie bezüglich des sicheren Gebrauchs unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Ziehen Sie Ihren Arzt zurate, bevor Sie mit der Anwendung beginnen oder wenn Unwohlsein auftreten sollte.



Verletzungsgefahr!

- Stellen Sie sich nicht mit Ihrem vollen Körpergewicht auf den Artikel. Er darf nur wie in der Gebrauchsanweisung beschrieben verwendet werden.
- Achten Sie vor der Benutzung des Artikels auf die richtige Stabilität!
- Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Tauschen Sie beschädigte oder verschlissene



Teile des Artikels sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden.

- Der Artikel darf nur zum vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Fassen Sie nach der Anwendung nicht die metallteile des Artikels (besonders nicht die Pedalarmer) an, da sie sich bei der Anwendung erwärmen.



Warnhinweise Batterien!

Unsachgemäßer Gebrauch kann zu Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure führen.

- Entfernen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, wenn diese verbraucht sind oder wenn Sie den Artikel für längere Zeit nicht benutzen.
- Benutzen Sie keine verschiedenen Batterie-Typen, -Marken, keine neuen und gebrauchten Batterien miteinander oder solche mit unterschiedlicher Kapazität, da diese auslaufen und somit Schäden verursachen können.
- Beachten Sie die Polarität (+ und -) beim Einlegen.
- Tauschen Sie alle Batterien gleichzeitig aus und entsorgen Sie die alten Batterien vorschriftsmäßig.
- **Warnung!** Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinandergenommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien!
- Reinigen Sie bei Bedarf vor dem Einlegen die Batterie- und Gerätekontakte.
- Setzen Sie Batterien keinen extremen Bedingungen aus (z. B. Heizkörper oder direkte Sonneneinstrahlung). Es besteht ansonsten erhöhte Auslaufgefahr.
- Batterien können beim Verschlucken lebensgefährlich sein. Bewahren Sie deshalb Batterien für Kleinkinder unerreichbar auf. Wurde eine Batterie verschluckt, muss sofort medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

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

Montage

Standfüße montieren (Abb. B)

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Drehen Sie den Artikel um, sodass die Unterseite nach oben zeigt.
3. Schrauben Sie den kleinen Standfuß [2] mit zwei Schrauben [7] und Unterlegescheiben [8] mithilfe des Innensechskantschlüssels [10] an den Artikel.

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

4. Schrauben Sie den großen Standfuß [3] mit zwei Schrauben und zwei Unterlegescheiben an den Artikel.

Pedale montieren (Abb. C)

Achten Sie beim Montieren der Pedale darauf, dass das rechte Pedal auf den rechten Pedalarm und das linke Pedal auf den linken Pedalarm montiert wird. Als Orientierung befinden sich auf der rechten Pedale und dem rechten Pedalarm der Buchstabe **R** und auf der linken Pedale und dem linken Pedalarm der Buchstabe **L**.

Hinweis: Drehen Sie den Pedalarm nach oben, um das Montieren der Pedale zu erleichtern.

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

Achtung! Drehen Sie das rechte Pedal rechts herum und das linke Pedal links herum fest.

Pedalschlaufen einstellen (Abb. D)

Die Pedalschlaufen [5] sind vormontiert. Sie haben die Möglichkeit, die Schlaufen in mehreren Weiten einzustellen.

1. Lösen Sie den Drehverschluss [6] am Pedalende [5], indem Sie ihn nach links drehen.
2. Stellen Sie die Pedalschlaufen [5] durch Schieben nach oben oder unten in der gewünschten Weite ein.
3. Fixieren Sie die Einstellung, indem Sie den Drehverschluss [6] nach rechts drehen.

Bedienung

Widerstand verringern/erhöhen (Abb. E)

Stellen Sie den Artikel vor sich auf und drehen Sie die Widerstandsschraube [1a] nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen, und nach links, um den Widerstand zu verringern.

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

Hinweise zur Saugnäpf-Befestigung (Abb. I)

Wählen Sie einen glatten Untergrund, wie z. B. Fliesen, der frei von Staub und Fett ist. Vermeiden Sie empfindliche Oberflächen, da diese möglicherweise beschädigt werden könnten. Feuchten Sie die Saugnäpfe vor dem Andrücken leicht an. Um die Saugnäpfe zu lösen, gehen Sie wie folgt vor: Drücken Sie den Saugnäpf an den Seiten zusammen, um ihn von dem Untergrund zu lösen [1f]. Starten Sie mit den vorderen Saugnäpfen. Lösen Sie dann nacheinander die hinteren Saugnäpfe.

Batterie austauschen

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



Gefahr!

Eine Batterie befindet sich im Artikel.

Sollte die Batterie nicht mehr funktionieren, können Sie diese auswechseln.

1. Heben Sie das Display [1b] oben mit dem Batteriefachöffner [11] hoch und nehmen Sie es vorsichtig ab (Abb. F + Abb. G). Die Batterie befindet sich auf der Rückseite des Displays.
2. Entfernen Sie die leere Batterie vorsichtig aus der Batteriehalterung [1c] und tauschen Sie diese gegen eine neue Batterie aus (Abb. H).

Hinweis: Achten Sie auf die Plus-/Minus-Pole der Batterie und auf das korrekte Einsetzen. Die Batterie muss sich komplett in der Batteriehalterung befinden.

Achtung! Kontrollieren Sie, dass der Sensor [1d] korrekt in der Sensorhalterung [1e] sitzt (Abb. H). Stecken Sie gegebenenfalls den Sensor in die Sensorhalterung.

Stecken Sie die untere Kante des Displays in den Artikel und drücken Sie das Display vorsichtig hinein.

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

Trainingshinweise

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

Anwendung

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

Beintraining (Abb. J)

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

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

2. Stellen Sie Ihren Fuß auf die Pedale. Die Pedalschlaufe soll sich über Ihrem Fuß befinden.
3. „Fahren“ Sie mit den Füßen Rad.
4. Sie können sowohl vorwärts als auch rückwärts trainieren.

Armtraining (Abb. K)

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

Anzeigenfunktion Display

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

- **TIME:** In diesem Modus wird Ihnen die Dauer Ihres aktuellen Trainings in Minuten und Sekunden angezeigt.

- **ODO:** In diesem Modus wird Ihnen die Gesamtdistanz (km) seit dem Einlegen der Batterie angezeigt.
 - **RPM:** In diesem Modus wird Ihnen die Pedal-Umdrehung pro Minute angezeigt.
 - **DIST:** In diesem Modus wird Ihnen die zurückgelegte Strecke in Kilometern seit dem Beginn der Übung angezeigt.
 - **CAL:** In diesem Modus werden Ihre im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt.
 - **SCAN:** In diesem Modus werden die verschiedenen Anzeige-Modi im Wechsel angezeigt.
- Hinweis:** Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefähre Richtwert.
- Hinweis:** Bei Nichtgebrauch schaltet sich das Display nach ca. vier Minuten automatisch ab.

Werte auf Null setzen

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

Fehlerbehebung

Fehler

Display zeigt trotz Pedalbewegung keine Messung an.

Mögliche Ursache

Sensor sitzt nicht korrekt in der Sensorhalterung.

Lösung

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

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

Wartung / Reinigung / Aufbewahrung

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

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

Lagern Sie den Artikel an einem trockenen Ort. Verschleißanfällige Teile: Sollte der Artikel keinen Tretwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen. Der Artikel muss ausgetauscht werden.

Hinweise zur Entsorgung

Verpackung entsorgen

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

Produkt entsorgen



Altgeräte dürfen nicht in den Hausmüll!

Sollte das Produkt einmal nicht mehr benutzt werden können, so ist jeder Verbraucher gesetzlich verpflichtet, Altgeräte getrennt vom Hausmüll, z. B. bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils, abzugeben. Damit wird gewährleistet, dass Altgeräte fachgerecht verwertet und negative Auswirkungen auf die Umwelt vermieden werden. Deswegen sind Elektrogeräte mit dem hier abgebildeten Symbol gekennzeichnet.

Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne bedeutet, dass dieses Gerät am Ende der Nutzungszeit nicht über den Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Das Gerät ist bei eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abzugeben. Zudem sind Vertreiber von Elektro- und Elektronikgeräten sowie Vertreiber von Lebensmitteln zur Rücknahme verpflichtet. LIDL bietet Ihnen Rückgabemöglichkeiten direkt in den Filialen und Märkten an. Rückgabe und Entsorgung sind für Sie kostenfrei. Beim Kauf eines Neugerätes haben Sie das Recht, ein entsprechendes Altgerät unentgeltlich zurückzugeben. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, unabhängig vom Kauf eines Neugerätes, unentgeltlich (bis zu drei) Altgeräte abzugeben, die in keiner Abmessung größer als 25 cm sind. Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu.

WEEE: Abfall von elektrischen und elektronischen Geräten



Batterien und Akkus dürfen nicht in den Hausmüll!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, alle Batterien und Akkus, egal ob sie Schadstoffe* enthalten oder nicht, bei einer Sammelstelle in Ihrer Gemeinde/Ihrem Stadtteil oder im Handel abzugeben, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Batterien und Akkus bitte nur in entladenum Zustand abgeben!

*gekennzeichnet mit: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei

Konformitätserklärung

Die EU-Konformitätserklärung kann bei folgender Adresse angefordert werden:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/Deutschland
Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Prüfinstitut

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

Kenn-Nummer: 0123

Die vollständige Konformitätserklärung finden Sie unter

www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantie und Serviceabwicklung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

Sie erhalten auf dieses Gerät 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum.

Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Garantiebedingungen

Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original Kassenbon gut auf. Dieser wird als Nachweis für den Kauf benötigt. Tritt innerhalb von drei Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert, ersetzt, oder der Kaufpreis erstattet. Diese Garantieleistung setzt voraus, dass innerhalb der Drei-Jahres-Frist das defekte Gerät und der Kaufbeleg (Kassenbon) vorgelegt und schriftlich kurz beschrieben wird, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist.

Wenn der Defekt von unserer Garantie gedeckt ist, erhalten Sie das reparierte oder ein neues Produkt zurück. Mit Reparatur oder Austausch des Produkts beginnt kein neuer Garantiezeitraum.

Garantiezeit und gesetzliche Mängelansprüche

Die Garantiezeit wird durch die Gewährleistung nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Eventuell schon beim Kauf vorhandene Schäden und Mängel müssen sofort nach dem Auspacken gemeldet werden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Garantieumfang

Das Gerät wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Auslieferung gewissenhaft geprüft. Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder für Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

Diese Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde. Für eine sachgemäße Benutzung des Produkts sind alle in der Bedienungs-

anleitung aufgeführten Anweisungen genau einzuhalten. Verwendungszwecke und Handlungen, von denen in der Bedienungsanleitung abgeraten oder vor denen gewarnt wird, sind unbedingt zu vermeiden.

Das Produkt ist lediglich für den privaten und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Bei missbräuchlicher und unsachgemäßer Behandlung, Gewaltanwendung und bei Eingriffen, die nicht von unserer autorisierten Service-Niederlassung vorgenommen wurden, erlischt die Garantie.

Abwicklung im Garantiefall

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

- Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (IAN 500574_2510) als Nachweis für den Kauf bereit.
- Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild am Produkt, einer Gravur am Produkt, dem Titelblatt Ihrer Anleitung (unten links) oder dem Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produktes.
- Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung **telefonisch** oder per **E-Mail**.
- Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service Anschrift übersenden.

Auf www.lidl-service.com können Sie diese und viele weitere Handbücher, Produktvideos und Installationssoftware herunterladen. Mit diesem QR-Code gelangen Sie direkt auf die Lidl-Service-Seite (www.lidl-service.com) und können durch die Eingabe der Artikelnummer (IAN) 500574_2510 Ihre Bedienungsanleitung öffnen.



Serviceadresse:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Deutschland
Email: service@speq.de
Service-Hotline: 00800 30 777 999
(kostenfrei)

Bitte Anruf vor Einsendung
8:00 Uhr – 17:00 Uhr

ARM- UND BEINTRAINER

Modell: SP-MB-020
Marke: CRIVIT

Généralités

Lire et conserver le mode d'emploi

Chère cliente, cher client !

Nous sommes heureux que vous ayez choisi l'un de nos produits de haute qualité, lesquels ont été conçus et certifiés conformément aux normes de sécurité applicables actuelles.

Familiarisez-vous avec le produit avant sa première utilisation. Veuillez lire attentivement la notice d'utilisation ainsi que les consignes de sécurité. Utilisez ce produit uniquement aux fins prévues et tel que décrit dans le présent document. Veuillez conserver ce mode d'emploi dans un endroit sûr. En cas de transmission de ce produit à un tiers, veuillez remettre à ce dernier tous les documents correspondants.

Utilisation conforme

L'article n'est pas destiné à un usage professionnel. Cet article permet d'entraîner les bras et les jambes ; est équipé d'une vis de résistance pour augmenter et maintenir la mobilité. Un écran intégré indique la progression de l'entraînement.

Légende

Les symboles et mentions d'avertissement suivants sont utilisés dans le présent mode d'emploi, sur le produit ou sur l'emballage.



Ce symbole d'avertissement indique un danger à risque modéré qui peut entraîner le décès ou une blessure grave s'il n'est pas évité.



Déclaration de conformité (voir le chapitre « Déclaration de conformité ») : les produits marqués de ce symbole satisfont toutes les directives communautaires applicables de l'Espace économique européen.



Respecter le mode d'emploi



Classe de protection III. L'écran est alimenté en basse tension par une pile.



Tension continue



Classe d'appareil H/C :

Classe H : Le produit est destiné à un usage domestique.

Classe C : Les données d'entraînement affichées par l'écran sont peu précises ;

Poids maximal de l'utilisateur : Le produit est conçu pour des personnes d'un poids maximal de 120 kg.



Date de fabrication (mois / année)



Le cachet « Sécurité vérifiée » (marquage « GS ») certifie qu'un produit contrôlé répond aux exigences de la loi allemande sur la sécurité des produits. Le marquage « GS » indique que l'utilisation conforme ou prévisible ne compromet pas la sécurité et la santé des personnes.



Le produit recyclable doit être trié ou rapporté dans un point de collecte pour être recyclé.

Contenu de la livraison / accessoires (Abb. A)

Description des pièces / liste des pièces

- 1 x appareil de musculation pour bras et jambes avec vis de résistance et écran,
- 1 pile (1,5V LR03, AAA) incluse [1]
- 1 x pied, petit [2]
- 1 x pied, grand [3]
- 2 x pédales [4] avec boucle de pédale [5] et système de réglage simple
- 4 x vis [7]
- 4 x rondelles [8]
- 1 x clé [9]
- 1 x clé mâle coudée pour vis à six pans creux [10]
- 1 x mécanisme d'ouverture du compartiment de la pile [11]
- 1 x mode d'emploi

Données techniques

Modèle : SP-MB-020

Numéro d'article : 500574

Dimensions (monté) : env. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (l x h x p)

Poids : environ 5,0 kg

Poids maximal de l'utilisateur : 120 kg

Date de fabrication (mois / année): 08/2025

Pile : 1,5V AAA (LR03)

Classe d'appareil : HC (pour une utilisation domestique, précision C)/ ne convient pas pour

un entraînement thérapeutique ; appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.
Classe de protection : III

Consignes de sécurité



Risque de blessure !

Important : Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le impérativement ! Une manipulation non conforme du produit peut entraîner des blessures.

- Cet article ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- Pendant les exercices, asseyez-vous de manière détendue et droite, le dos bien droit.
- N'oubliez pas qu'un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à la santé.
- Placez l'article sur une surface horizontale, plane et lisse, comme du carrelage, afin de garantir une tenue optimale des ventouses. Évitez les surfaces fragiles, car elles pourraient être endommagées.
- Avant chaque utilisation, vérifiez le serrage et l'état d'usure de toutes les pièces. Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, la roue motrice est usée et l'article doit être remplacé.
- Une zone de dégagement d'au moins 0,6 m doit être prévue autour de la zone d'entraînement (fig. J et K).
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être réalisés par des enfants sans surveillance.
- Le produit est conçu pour une seule personne. Ne vous entraînez pas simultanément à plusieurs sur le produit.
- Pendant l'entraînement, portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher ou se coincer pendant l'entraînement.
- N'utilisez pas le produit s'il est endommagé. Faites remplacer les pièces défectueuses et n'utilisez pas le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Pendant et après l'entraînement, veillez à ce que personne ne puisse se blesser à cause de pièces saillantes.

- N'enlevez pas des pièces d'origine et ne procédez pas à des modifications inappropriées sur l'appareil.
- Un contrôle de l'appareil doit être effectué à intervalles réguliers afin de s'assurer de l'absence de défauts visibles.



Danger de mort !

- Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Il existe un risque d'étouffement.
- L'article n'est pas un jouet ! Veillez à ce que les personnes, en particulier les enfants, ne se tiennent pas sur l'article ou ne se hissent pas dessus. L'article peut se renverser.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil.
- L'article n'est pas conçu pour supporter la totalité de son poids.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants de 14 ans et plus, ainsi que par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à condition qu'elles soient surveillées et qu'elles aient reçu des instructions concernant l'utilisation sûre du produit et qu'elles comprennent les risques qui en découlent.
- Consultez votre médecin avant de commencer à utiliser le produit ou si vous vous sentez mal.



Risque de blessure !

- Ne vous placez pas de tout votre poids sur l'article. Il ne doit être utilisé que comme décrit dans le mode d'emploi.
- Veillez à la bonne stabilité de l'article avant de l'utiliser !
- Avant chaque utilisation, vérifiez si l'article est endommagé ou présente des usures. Remplacez immédiatement les pièces endommagées ou usées de l'article, sinon le fonctionnement et la sécurité seront affectés.
- L'article ne peut être utilisé qu'aux fins prévues.
- Après utilisation, ne touchez pas les parties métalliques de l'article (en particulier les bras des pédales), car elles s'échauffent pendant l'utilisation.





Avertissements relatifs aux piles !

Une utilisation inappropriée peut entraîner des explosions ou des brûlures par l'acide de la pile qui s'écoule.

- Retirez les piles du compartiment à piles lorsqu'elles sont usées ou lorsque vous n'utilisez pas l'article pendant une longue période.
- N'utilisez pas de types ou marques de piles différents, des piles neuves et usées ensemble ni celles de capacité différente parce qu'elles peuvent fuir et causer des dommages.
- Respectez la polarité (+ et -) lors de leur insertion.
- Remplacez les piles en même temps et éliminer les piles usées correctement.
- **Avertissement !** Il est interdit de charger ou de réactiver les piles par d'autres moyens, de les désassembler, de les jeter dans le feu ou de les court-circuiter.
- Conservez les piles toujours en dehors de la portée des enfants.
- N'utilisez pas de piles rechargeables !
- Si nécessaire, nettoyez les contacts de la pile et de l'appareil avant de les insérer.
- N'exposez pas les piles à des conditions extrêmes (p. ex., aux radiateurs ou aux rayons directs du soleil). Sinon, il existe un risque élevé de fuite.
- Les piles présentent un danger de mort si elles sont avalées. Pour cette raison, conservez les piles hors de la portée des jeunes enfants. Si une pile est avalée, consultez immédiatement un médecin.
- **Danger !** Prenez des précautions particulières en manipulant une pile endommagée ou qui fuit et éliminez-la sans tarder dans les règles. Portez des gants.
- En cas de contact avec l'acide de la pile, lavez l'endroit concerné à l'eau savonneuse. En cas de contact de l'acide de la pile avec les yeux, rincez-les à l'eau et consultez immédiatement un médecin !
- Il est interdit de court-circuiter les bornes de connexion.

Montage

Monter les pieds (fig. B)

1. Retirez le matériel d'emballage.
2. Retournez l'article de manière à ce que la partie inférieure soit orientée vers le haut.
3. Vissez le petit pied [2] sur l'article avec deux vis [7] et des rondelles [8] à l'aide de la clé mâle coudée pour vis à six pans creux [10].

Remarque : Le petit pied doit être monté à l'avant, là où se trouvent la vis de résistance [1a] et l'écran [1b].

4. Vissez le grands pied [3] sur l'article à l'aide de deux vis et de deux rondelles.

Monter les pédales (fig. C)

Lors du montage des pédales, veillez à ce que la pédale droite soit montée sur le bras de pédale droit et la pédale gauche sur le bras de pédale gauche. A titre d'orientation, la lettre **R** se trouve sur la pédale droite et le bras droit de la pédale et la lettre **L** sur la pédale gauche et le bras gauche de la pédale.

Remarque : Tournez le bras de pédale vers le haut pour faciliter le montage des pédales.

1. Placez l'article sur les pieds.
2. Insérez l'extrémité fileté dans le trou fileté du bras de la pédale.
3. Maintenez les pédales d'une main dans le filetage du bras de pédale et, de l'autre main, vissez les pédales sur le bras de pédale à l'aide de la clé.

Attention ! Tournez la pédale droite dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.

Régler les boucles des pédales (fig. D)

Les boucles des pédales [5] sont prémontées. Vous avez la possibilité de régler les boucles sur plusieurs largeurs.

1. Desserrez la fermeture rotative [6] à l'extrémité de la pédale [5] en la tournant vers la gauche.
2. Réglez les boucles des pédales [5] en les faisant glisser vers le haut ou vers le bas à la largeur souhaitée.
3. Fixez le réglage en tournant la fermeture rotative [6] vers la droite..

Fonctionnement

Diminuer/augmenter la résistance (fig. E)

Placez l'article devant vous et tourner la vis de résistance [1a] vers la droite pour augmenter la résistance et vers la gauche pour la diminuer.

Remarque : Sur la vis de la résistance, les signes + et - permettent de régler la résistance. Le + correspond à l'augmentation et le - à la diminution de la résistance.

Remarques sur la fixation par ventouse (fig. I)

Choisissez une surface lisse, comme du carrelage, exempte de poussière et de graisse.

Évitez les surfaces fragiles, car elles pourraient être endommagées.

Humidifiez légèrement les ventouses avant d'appuyer dessus. Pour détacher les ventouses, procédez comme suit : Comprimez la ventouse sur les côtés pour la détacher du support [1f]. Commencez par les ventouses avant. Ensuite, détachez les ventouses arrière l'une après l'autre.

Remplacer la pile

ATTENTION ! Respectez les instructions suivantes pour éviter des dommages mécaniques et électriques. Après un remplacement, les données d'entraînement sont perdues.



Danger !

Une pile se trouve dans l'article.

Si la pile ne fonctionne plus, vous pouvez la remplacer.

1. Soulevez l'écran [1b] en haut avec le mécanisme d'ouverture du compartiment de la pile [11] et retirez-le avec précaution (fig. F + fig. G). La pile se trouve au dos de l'écran.
2. Retirez avec précaution la pile usagée du support de pile [1c] et remplacez-la (H) par une pile neuve (fig. H).

Remarque : Veillez à ce que les pôles positives/négatives de la pile soient bien visibles et à ce qu'elle soit correctement insérée. La pile doit être complètement insérée dans le support de pile.

Attention ! Contrôlez que le capteur [1d] est correctement placé dans le support du capteur [1e] (fig. H). Le cas échéant, insérez le capteur dans le support du capteur.

Insérez le bord inférieur de l'écran dans l'article et enfoncez doucement l'écran (fig. F).

Remarque : Veillez à ce que le bouton soit orienté vers le bas en l'insérant

Instructions d'entraînement

- Contactez votre médecin avant d'utiliser cet article.
- Dès que vous ressentez un malaise pendant l'entraînement, arrêtez l'entraînement.
- Commencez l'entraînement lentement et augmentez l'intensité si nécessaire.
- Nous recommandons de faire travailler les jambes et les bras pendant 30 minutes par jour.
- Portez des vêtements confortables lorsque vous utilisez l'article. Veillez toutefois à ce que les jambes de pantalon ou les manches ne soient pas trop larges, car elles pourraient se coincer dans les pédales.
- Faites de légers exercices d'éirement avant chaque utilisation et commencez par des mouvements lents et légers. Augmentez progressivement jusqu'à ce que vous atteigniez la vitesse souhaitée.
- Augmentez progressivement la résistance.
- Terminez l'utilisation en réduisant le rythme

Utilisation

Placez l'article devant vous pour l'entraînement. Commencez par un entraînement facile avec une légère résistance. Pour cela, serrez la vis de résistance. Plus la vis de résistance est serrée, plus les pédales sont difficiles à tourner. Echauffez-vous avant chaque entraînement en faisant des exercices d'étirement et d'échauffement. Après chaque entraînement, se détendre.

Entraînement des jambes (fig. J)

1. Placez l'article devant soi sur un sol plat, stable et lisse et asseyez-vous devant l'article sur une chaise en vous tenant droit et en gardant le dos droit.

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

2. Posez votre pied sur la pédale. La boucle de la pédale doit se trouver au-dessus de votre pied.
3. « Faites la roue » avec les pieds.
4. L'entraînement se fait aussi bien en avant qu'en arrière.

Entraînement des bras (fig. K)

1. Placez l'article devant vous sur une surface plane, stable et lisse (par exemple à hauteur de table) et asseyez-vous sur une chaise en vous tenant droit et en gardant le dos droit.
2. Placez la paume de votre main sur les pédales de manière à ce que la boucle de la pédale se trouve au-dessus de la main.
3. « Faites la roue » avec les mains.
4. L'entraînement se fait aussi bien en avant qu'en arrière.

Fonction d'affichage Écran

L'écran se compose d'un affichage sur deux lignes avec différents modes. La ligne supérieure indique la vitesse (km/h) et la ligne inférieure permet d'afficher les fonctions suivantes en appuyant sur le bouton :

- **TIME :** Dans ce mode, la durée de l'entraînement en cours s'affiche en minutes et en secondes.
- **ODO :** Dans ce mode, la distance totale (km) parcourue depuis l'insertion de la batterie s'affiche.
- **RPM :** Dans ce mode, le nombre de tours de pédale par minute est indiqué.
- **DIST :** Dans ce mode, la distance parcourue en kilomètres depuis le début de l'exercice est affichée.
- **CAL :** Ce mode affiche les calories dépensées pendant l'entraînement en cours.
- **SCAN :** Dans ce mode, les différents modes d'affichage s'affichent en alternance.

Remarque : La consommation de calories n'est ici qu'une valeur indicative approximative.

Remarque : En cas de non-utilisation, l'écran s'éteint automatiquement après environ quatre minutes.

Mettre les valeurs à zéro

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

Dépannage

Erreur

L'écran n'affiche aucune mesure malgré le mouvement de la pédale.

Cause possible

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

Solution

Vérifiez le bon positionnement du capteur si l'écran n'affiche rien malgré le mouvement de la pédale (fig. H).

1. Comme pour le remplacement de la pile, ouvrez l'écran et le retirer avec précaution.
2. Insérez délicatement le capteur dans le support du capteur s'il n'est pas correctement placé dans le support du capteur.
3. Remettez l'écran dans l'article en veillant à ce que le bouton de l'écran soit orienté vers le bas.

Entretien / nettoyage / rangement

Nettoyez l'article avec un chiffon humide et un détergent doux.

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

Conservez l'article dans un endroit sec. Pièces sujettes à l'usure : Si l'article ne présente plus de résistance au pédalage, la bande d'entraînement est usée. L'article doit être remplacé.

Remarques relatives à l'élimination

Élimination de l'emballage

Éliminez l'emballage en fonction du matériau. Jetez le papier et le carton avec le vieux papier, et collectez les films avec les matériaux recyclables.

Élimination du produit

- L'élimination du produit doit être effectuée par une entreprise d'élimination des déchets agréée ou par un service d'élimination des déchets communal, conformément aux lois et réglementations en vigueur dans le pays d'utilisation. (Applicable au sein de l'Union européenne et dans les autres pays européens avec des systèmes de collecte séparée des matériaux recyclables).
- Déposez l'appareil dans un centre de recyclage. Les pièces en plastique et en métal utilisées peuvent être séparées par type et ainsi être recyclées peuvent être recyclés. Renseignez-vous à ce sujet auprès de votre entreprise locale de collecte des déchets ou de notre centre de service.
- Nous procédons gratuitement à l'élimination des appareils défectueux que vous nous avez envoyés.



Les appareils usagés ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers !

Si le produit ne peut plus être utilisé, chaque consommateur est légalement tenu d'éliminer les appareils usagés séparément des déchets ménagers, par exemple auprès d'un point de collecte de sa commune / de son quartier. Cela permet de recycler les appareils usagés de manière appropriée et d'éviter les effets négatifs sur l'environnement. C'est pourquoi les appareils électriques portent le symbole illustré ici. Nous nous chargeons gratuitement de l'élimination des appareils défectueux que vous nous avez envoyés. Demandez à notre centre de service. Les piles et les batteries qui ne sont pas intégrées de manière fixe dans l'appareil doivent être retirées et éliminées séparément avant d'être mises au rebut. Demandez à votre entreprise locale de collecte des déchets ou à notre centre de service.

DEEE : Déchets d'équipements électriques et électroniques

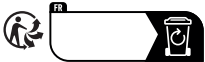


Les piles et les batteries ne doivent pas être éliminées avec les déchets ménagers !

Le consommateur est légalement tenu de ramener toutes les piles et les batteries, qu'elles contiennent des substances nocives* ou non, à un point de collecte de sa commune / son quartier ou dans le commerce pour qu'elles puissent être éliminées dans le respect de l'environnement.

Veillez à ce que les piles et les batteries soient bien déchargées avant de les donner !

*marquées par : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb



Éliminez l'emballage en respectant les règles du tri sélectif. Mettez le carton dans la collecte de vieux papier, les films dans la collecte de recyclage.

Déclaration de conformité

La déclaration de conformité UE peut être demandée à l'adresse suivante : SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/ALLEMAGNE
L'intégralité de la déclaration de conformité est disponible sur www.speq.de/konformitaetserklaerung

Institut de contrôle

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, ALLEMAGNE
Numéro d'identification : 0123
L'intégralité de la déclaration de conformité est disponible sur www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantie et gestion du service

Chère cliente, cher client,

Vous bénéficiez d'une garantie de 3 ans sur cet appareil à compter de la date d'achat. Si ce produit présente des défauts, vous disposez des droits légaux contre le vendeur. Ces droits légaux ne sont pas limités par notre garantie présentée ci-après.

Conditions de garantie

La période de garantie commence à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse d'origine. Celui-ci servira de justificatif de l'achat. En cas de défaut de matériel ou de fabrication dans les trois ans suivant la date d'achat de ce produit, nous réparons ou remplaçons le produit, ou remboursons le prix d'achat, à notre choix, sans frais pour vous. Cette prestation de garantie suppose la présentation, dans le délai de trois ans, de l'appareil défectueux et de la preuve d'achat (ticket de caisse), ainsi qu'une brève description écrite de la nature du défaut et de la date à laquelle il est survenu.

Si le défaut est couvert par notre garantie, vous recevrez le produit réparé ou un nouveau produit. La réparation ou le remplacement du produit ne donne droit à aucune nouvelle garantie.

Durée de la garantie et droits légaux en cas de défauts

La période de garantie n'est pas prolongée par la garantie des défauts cachés. Cela s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les éventuels dommages et défauts déjà présents lors de l'achat doivent être signalés immédiatement après le déballage. Les réparations éventuelles effectuées après l'expiration de la garantie sont payantes.

Étendue de la garantie

L'appareil a été fabriqué avec soin selon des directives sur la qualité strictes et a été consciencieusement contrôlé avant sa livraison.

La garantie couvre les défauts du matériel ou de la fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit exposées à l'usure normale qui peuvent ainsi être considérées comme pièces d'usure, ni les dommages sur les pièces fragiles telles que l'interrupteur, les batteries ou les pièces fabriquées en verre.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé, utilisé ou entretenu de manière non-conforme. Pour une utilisation correcte du produit, toutes les instructions figurant dans le mode d'emploi doivent être scrupuleusement observées. Les utilisations et les actions déconseillées dans le mode d'emploi ou faisant l'objet d'une mise en garde doivent absolument être évitées.

Le produit est uniquement destiné à un usage privé et non à un usage professionnel. La garantie est annulée en cas d'utilisation abusive ou incorrecte, de recours à la force et d'interventions non effectuées par notre bureau de service après-vente agréé.

Traitement en cas de garantie

Afin de garantir un traitement rapide de votre demande, veuillez suivre les instructions suivantes :

- Pour toute demande, merci de vous munir du ticket de caisse et du numéro d'article (IAN 500574_2510) comme preuve d'achat.
- Vous trouverez le numéro d'article sur la plaque signalétique du produit, sur une gravure du produit, sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur l'autocollant au dos ou en dessous du produit.
- Si des erreurs de fonctionnement ou d'autres défauts apparaissent, contactez d'abord le service après-vente désigné ci-dessous par **téléphone** ou par **e-mail**.
- Vous pouvez alors envoyer un produit enregistré comme défectueux à l'adresse de service qui vous a été communiquée, sans frais de port, en y joignant la preuve d'achat (ticket de caisse) et en indiquant en quoi consiste le défaut et quand il est survenu.

Sur www.lidl-service.com, vous pouvez télécharger ces manuels ainsi que de nombreux autres, des vidéos sur les produits et des logiciels d'installation. Ce code QR vous permet d'accéder directement à la page de service de Lidl (www.lidl-service.com) et d'ouvrir votre mode d'emploi en saisissant le numéro d'article (IAN 500574_2510).



Article L217-16 du Code de la consommation

Lorsque l'acheteur demande au vendeur, pendant le cours de la garantie commerciale qui lui a été consentie lors de l'acquisition ou de la réparation d'un bien meuble, une remise en état couverte par la garantie, toute période d'immobilisation d'au moins sept jours vient s'ajouter à la durée de la garantie qui restait à courir. Cette période court à compter de la demande d'intervention de l'acheteur ou de la mise à disposition pour réparation du bien en cause, si cette mise à disposition est postérieure à la demande d'intervention.

Indépendamment de la garantie commerciale souscrite, le vendeur reste tenu des défauts de conformité du bien et des vices rédhibitoires dans les conditions prévues aux articles L217-4 à L217-13 du Code de la consommation et aux articles 1641 à 1648 et 2232 du Code Civil.

Article L217-4 du Code de la consommation

Le vendeur livre un bien conforme au contrat et répond des défauts de conformité existant lors de la délivrance.

Il répond également des défauts de conformité résultant de l'emballage, des instructions de montage ou de l'installation lorsque celle-ci a été mise à sa charge par le contrat ou a été réalisée sous sa responsabilité.

Article L217-5 du Code de la consommation

Le bien est conforme au contrat:

- 1° S'il est propre à l'usage habituellement attendu d'un bien semblable et, le cas échéant:
 - s'il correspond à la description donnée par le vendeur et posséder les qualités que celui-ci a présentées à l'acheteur sous forme d'échantillon ou de modèle;
 - s'il présente les qualités qu'un acheteur peut légitimement attendre eu égard aux déclarations publiques faites par le vendeur, par le producteur ou par son représentant, notamment dans la publicité ou l'étiquetage;
- 2° Ou s'il présente les caractéristiques définies d'un commun accord par les parties ou être propre à tout usage spécial recherché par l'acheteur, porté à la connaissance du vendeur et que ce dernier a accepté.

Article L217-12 du Code de la consommation

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

Article 1641 du Code civil

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

Article 1648 1er alinéa du Code civil

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

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

Adresse du service :

SPEQ GMBH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Allemagne
E-mail : service@speq.de
Service hotline : 00800 30 777 999
(gratuit)

Veuillez appeler avant tout envoi
de 08h00 à 17h00

**APPAREIL DE MUSCULATION
BRAS ET JAMBES**

Modèle: SP-MB-020

Marque: CRIVIT

Algemeen

Gebruiksaanwijzing lezen en bewaren

Beste klant!

Het doet ons plezier dat u voor een van onze hoogwaardige producten gekozen heeft, dat strikt volgens de actueel geldende veiligheidsnormen geproduceerd en gecertificeerd werd.

Maak u voor het eerste gebruik vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de gebruiksaanwijzing en de veiligheidsaanwijzingen door. Gebruik dit product uitsluitend zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingen. Bewaar deze gebruiksaanwijzing goed. Als u het product aan derden doorgeeft, overhandig dan alle documentatie samen met het product.

Beoogd gebruik

Het artikel is niet voor commercieel gebruik bedoeld. Het artikel maakt het mogelijk de armen en benen te trainen; uitgerust met een weerstandsschroef om de mobiliteit te verhogen en te handhaven. Een geïntegreerd display toont de voortgang van de training.

Legenda

De volgende symbolen en signaalwoorden worden in deze gebruiksaanwijzing op het product of op de verpakking gebruikt.



Dit signaalsymbool duidt op een gevaar met een middelhoge risicograad, dat, indien niet vermeden, de dood of ernstig letsel tot gevolg kan hebben.



Conformiteitsverklaring (zie hoofdstuk 'Conformiteitsverklaring'): Producten met dit symbool voldoen aan alle toepasbare gemeenschapsvoorschriften van de Europese Economische Ruimte.



Volg de gebruiksaanwijzing



Beschermingsklasse III. Het display wordt via een batterij van laagspanning voorzien.



Gelijkspanning

Apparaatcategorie H/C:

Klasse H: het product is voor huiselijk gebruik bedoeld.

Klasse C: de trainingsgegevens op het display komen overeen met een lage nauwkeurigheid;



Maximaal gebruikersgewicht: het product is ontworpen voor mensen met een maximaal lichaamsgewicht van 120 kg.



Productiedatum (maand/jaar)



Het keurmerk 'Geprüfte Sicherheit' (geteste veiligheid, GS-symbool) geeft aan dat een getest product voldoet aan de vereisten van de Duitse wet op de productveiligheid. Het GS-symbool geeft aan dat bij beoogd of voorspelbaar gebruik de veiligheid en gezondheid van personen niet in gevaar zijn.

Leveringsomvang / toebehoren (afb. A)

Onderdeelbeschrijving / onderdelenlijst

- 1 x arm- en beentrainer met weerstandsschroef en display, inclusief 1 batterij (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x poot, klein [2]
- 1 x poot, groot [3]
- 2 x pedalen [4] met pedaallus [5] en eenvoudig verstelsysteem
- 4 x schroef [7]
- 4 x borgring [8]
- 1 x schroef sleutel [9]
- 1 x binnenzeskantschroef [10]
- 1 x batterijvakopener [11]
- 1 x gebruiksaanwijzing

Technische gegevens

Model: SP-MB-020

Artikelnummer: 500574

Afmetingen (gemonteerd): ca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (b x h x d)

Gewicht: ca. 5,0 kg

Max. gebruikersgewicht: 120 kg

Productiedatum (maand/jaar): 08/2025

Batterij: 1,5 V AAA (LR03)

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

Beschermingsklasse: III

Veiligheidsinstructies



Risico op letsel!

Belangrijk: lees de gebruiksaanwijzing aandachtig door en bewaar haar absoluut! Bij niet beoogde omgang met het product kunt u letsel oplopen.

- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Ga tijdens de oefeningen ontspannen en rechtop zitten met een rechte rug.
- Merk op dat indien de training onvakkundig of buitensporig is, er gezondheidsschade kan optreden.
- Zet het artikel op een horizontaal, vlak en glad oppervlak, zoals tegels, opdat de zuignappen zich optimaal kunnen vastzetten. Vermijd gevoelige oppervlakken, aangezien deze kunnen worden beschadigd.
- Controleer vóór elk gebruik alle onderdelen op stevigheid en slijtage. Indien het artikel geen trapweerstand meer biedt, is het aandrijf wiel versleten en moet het artikel worden vervangen.
- Er moet een vrije ruimte van minstens 0,6 m rond het trainingsgebied zijn (Fig. J en K).
- Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet zonder toezicht door kinderen worden uitgevoerd.
- De product is bedoeld voor één persoon. Er mogen nooit meerdere personen tegelijkertijd op het product trainen.
- Draag tijdens de training altijd passende kleding en schoenen, zoals sportschoenen. Draag geen losse kleren die tijdens de training vastgegrepen kunnen worden of klem kunnen geraken.
- Gebruik het product niet als het beschadigd is. Laat defecte onderdelen vervangen en gebruik het product niet meer totdat het gerepareerd is.
- Let er tijdens en na de training op dat niemand zich kan verwonden aan uitstekende delen.
- Verwijder geen originele onderdelen en maak geen ongeoorloofde wijzigingen aan dit toestel.
- Het toestel moet regelmatig worden gecontroleerd op zichtbare gebreken.



Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit onbewaakt achter met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar. Het artikel is geen speelgoed! Zorg ervoor dat mensen, vooral kinderen, zich niet op het artikel plaatsen of zich eraan optrekken. Het artikel kan omvallen.
- Kinderen mogen niet met het toestel spelen. Het artikel is niet ontworpen voor belasting met het gehele gewicht.
- Dit product kan worden gebruikt door kinderen van 14 jaar en ouder alsook door personen met beperkte fysieke, sensorische of mentale vaardigheden of een gebrek aan ervaring en kennis als zij onder toezicht staan en over veilig gebruik zijn geïnstrueerd en de daaruit resulterende gevaren hebben begrepen. Raadpleeg uw arts voordat u begint met het gebruik of indien u zich onwel voelt.



Risico op letsel!

- Ga met uw volle lichaamsgewicht op het artikel staan. Het mag uitsluitend worden gebruikt zoals beschreven in de gebruiksaanwijzing. Let vóór het gebruik van het artikel op de juiste stabiliteit!
- Controleer het artikel vóór gebruik op beschadigingen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk, daar anders de werking en de veiligheid in het gedrang komen.
- Het artikel mag uitsluitend voor zijn voorziene gebruiksdoel worden gebruikt. Raak na het gebruik niet de metalen onderdelen van het artikel aan (vooral niet de pedaalarmen), daar deze tijdens het gebruik warm worden.





Waarschuwingen batterijen!

Onjuist gebruik kan leiden tot explosies of brandwonden door ontsnappend batterijzuur.

Verwijder de batterijen uit het batterijvak wanneer ze opgebruikt zijn of wanneer u het artikel langere tijd niet gebruikt.

- Gebruik geen verschillende batterijtypes of -merken, geen nieuwe samen met gebruikte batterijen of batterijen met verschillend vermogen bij elkaar, omdat deze uitlopen en zo schade kunnen veroorzaken.
 - Let bij het inbrengen op de polariteit (+/-).
Vervang alle batterijen gelijktijdig en voer de oude batterijen overeenkomstig de voorschriften af.
 - **Waarschuwing!** Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen gereactiveerd worden, niet uit elkaar gehaald, niet in het vuur geworpen en niet kortgesloten worden.
 - Bewaar de batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
 - Gebruik geen oplaadbare batterijen!
 - Reinig indien nodig vóór het inbrengen de batterij- en apparaatcontacten.
 - Stel batterijen niet bloot aan extreme omstandigheden (bv. warmtebronnen of direct zonlicht). Anders bestaat er een verhoogd risico op uitlopen.
 - Batterijen kunnen bij het inslikken levensgevaarlijk zijn. Bewaar batterijen daarom altijd buiten het bereik van kinderen. Indien een batterij is ingeslikt, dient u onmiddellijk medische hulp in te schakelen.
 - **Gevaar!** Ga altijd uiterst voorzichtig om met een beschadigde of uitlopende batterij en gooi deze weg volgens de richtlijnen. Draag handschoenen.
 - Als u in contact komt met batterijzuur, was dan de betreffende plek met water en zeep. Als u batterijzuur in uw ogen krijgt, spoel ze dan uit met water en schakel meteen een arts in!
- Er mag geen kortsluiting worden gemaakt met de aansluitcontacten.

Montage

Poten monteren (afb. B)

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Draai het artikel ondersteboven.
3. Schroef de kleine poot (2) met twee schroeven (7) en borgringen (8) met behulp van de binnenzeskantsleutel (10) op het artikel.

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

4. Schroef de grote poot (3) met twee schroeven en twee borgringen op het artikel.

Pedalen monteren (afb. C)

Let er bij het monteren van de pedalen op dat het rechter pedaal op de rechter pedaalarm en het linker pedaal op de linker pedaalarm gemonteerd wordt. Ten behoeve van de oriëntatie bevindt zich op het rechter pedaal en de rechter pedaalarm de letter **R** en op het linker pedaal en de linker pedaalarm de letter **L**.

Let op: draai de pedaalarm naar boven om de pedalen gemakkelijker te kunnen bevestigen.

1. Zet het artikel op de poten.
2. Steek het uiteinde van de schroefdraad in het gat met de schroefdraad van de pedaalarm.
3. Houd het pedaal met één hand in de draad van de pedaalarm en draai met de andere hand met de schroefsleutel het pedaal vast aan de pedaalarm.

Attentie! Draai het rechter pedaal naar rechts en het linker pedaal naar links.

Pedaallussen instellen (afb. D)

De pedaallussen (5) zijn vooraf gemonteerd. U heeft de mogelijkheid om de lussen in verschillende breedten aan te passen.

1. Draai de draaisluiting (6) aan het pedaaluiteinde (5) los door haar linksom te draaien.
2. Stel de pedaallussen (5) omhoog of omlaag schuivend op de gewenste breedte in.
3. Zet de instelling vast door de draaisluiting (6) naar rechts te draaien.

Bediening

Weerstand verlagen/verhogen (afb. E)

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

Let op: voor het verstellen van de weerstand bevinden zich op de weerstandsschroef de tekens + en -. De + staat voor versterken en de - voor het verlagen van de weerstand.

Instructies bij zuignapbevestiging (afb. I)

Kies een glad oppervlak, zoals tegels, dat vrij is van stof en vet. Vermijd gevoelige oppervlakken, aangezien deze kunnen worden beschadigd.

Bevochtig de zuignappen lichtelijk vóór het aandrukken. Om de zuignappen los te maken, gaat u als volgt te werk: Knijp in de zijkanalen van de zuignap om deze los te maken van het oppervlak [1f]. Begin met de voorste zuignappen. Maak vervolgens de achterste zuignappen één voor één los.

Batterij vervangen

ATTENTIE! Neem de volgende instructies in acht om mechanische en elektrische beschadigingen te voorkomen. Na een vervanging gaan de trainingsgegevens verloren.



Gevaar!

Er zit een batterij in het artikel.

Als de batterij niet meer werkt, kunt u deze vervangen.

1. Til het display [1b] bovenaan met de batterijvakopener [11] omhoog en neem het er voorzichtig af (afb. F + afb. G). De batterij bevindt zich aan de achterkant van het display.
2. Verwijder voorzichtig de lege batterij uit de batterijhouder [1c] en vervang deze door een nieuwe batterij (afb. H).

Let op: let op de plus-/minpool van de batterij en zorg voor een correcte plaatsing.

De batterij moet zich volledig in het batterijvak bevinden.

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

Steek eventueel de sensor in de sensorhouder.

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

Let op: let erop dat de knop bij het plaatsen naar beneden gericht is.

Trainingshandleiding

- Neem contact op met uw arts voordat u het product gebruikt.
- Zodra u zich tijdens de training onwel voelt, breekt u de training af.
- Start langzaam met de training en verhoog indien nodig de intensiteit.
- Wij adviseren dagelijks 30 minuten de benen en armen te trainen.
- Draag comfortabele kleding bij het gebruik van het product. Let er echter op dat de broekspijpen of mouwen niet te breed zijn, daar deze in de pedalen kunnen blijven hangen. Voer vóór iedere toepassing lichte strekoefeningen uit en begin met langzame en eenvoudige bewegingen.
- Verhoog de intensiteit geleidelijk totdat u de gewenste snelheid bereikt hebt.
- Verhoog beetje bij beetje de weerstand.
- Beëindig de toepassing door het tempo te verlagen.

Toepassing

Zet het artikel voor de training vóór u. Begin met een lichte training met lichte weerstand. Draai hiervoor de weerstandsschroef los. Hoe strakker de weerstandsschroef gedraaid is, des te lastiger zijn de pedalen te draaien. Warm uzelf vóór iedere training op door rek- en opwarmoefeningen uit te voeren. Na iedere training moet u zich ontspannen.

Beentraining (afb. J)

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

Let op: let erop dat de stoel stabiel en comfortabel is.

2. Zet uw voeten op de pedalen. De pedaallus moet zich over uw voet bevinden.

3. 'Fiets' met uw voeten.

4. U kunt zowel voorwaarts als achterwaarts trainen.

Armtraining (afb. K)

1. Zet het artikel vóór u op een vlakke, stabiele en gladde oppervlakte (bv. op tafelhoogte) en ga met rechte rug rechtop op een stoel zitten.

2. Leg uw handpalm derwijze op het pedaal dat de pedaallus zich over uw hand bevindt.

3. 'Fiets' met uw handen.

4. U kunt zowel voorwaarts als achterwaarts trainen.

Weergavefunctie display

Het display bestaat uit een weergave van twee regels met verschillende modi. Op de bovenste regel krijgt u de snelheid (km/u) te zien en op de onderste regel kunnen door op de knop te drukken de volgende functies weergegeven worden:

- **TIME:** in deze modus wordt de duur van uw huidige training in minuten en seconden getoond.
- **ODO:** in deze modus ziet u de totale afstand (km) sinds sedert de batterij is geplaatst.
- **RPM:** in deze modus wordt het aantal pedaalrotaties per minuut weergegeven.
- **DIST:** in deze modus ziet u het afgelegde traject in kilometers sedert het begin van de oefening.
- **CAL:** in deze modus worden u in de huidige training verbruikte calorieën weergegeven.
- **SCAN:** in deze worden de verschillende weergavemodi afwisselend weergegeven.

Let op: het calorieverbruik is hierbij slechts een richtwaarde bij benadering.

Let op: bij niet-gebruik wordt het display na ca. 4 minuten automatisch uitgeschakeld.

Waarden op nul zetten

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

Problemen oplossen

Fouten

Ondanks pedaalbeweging toont het display geen waarde.

Mogelijke oorzaak

De sensor zit niet correct in de sensorhouder.

Oplossing

Controleert of de sensor goed zit indien het display ondanks pedaalbeweging niets laat zien (afb. H).

1. Open het display zoals bij het vervangen van de batterij en neem het er voorzichtig af.
2. Steek de sensor voorzichtig in de sensorhouder indien deze zich niet correct in de sensorhouder bevindt.
3. Zet het display weer in het artikel en let erop dat de knop van het display naar beneden gericht is.

Onderhoud / reiniging / opslag

Reinig het artikel met een vochtige doek en een mild reinigingsmiddel.

Attentie! Laat geen vochtigheid in het display binnendringen.

Bewaar het artikel op een droge plek. Slijtagegevoelige onderdelen: indien het artikel geen trapweerstand meer biedt, is de aandrijfband versleten. Het artikel moet vervangen worden.

Instructies voor afvalverwijdering

Verpakking verwijderen

Sorteer de verpakking bij het juiste type afval. Doe karton en papier bij het oud papier, folie bij recycling.

Product verwijderen

De verwijdering van het product moet plaatsvinden via een toegelaten afvoerbedrijf of via een gemeentelijke afvoerinrichting overeenkomstig de in uw land geldende wetten en bepalingen. (Van toepassing in de Europese Unie en andere Europese staten met systemen voor gescheiden afvalverzameling). Breng het toestel naar een recyclagecentrum.

De gebruikte plastic en metalen onderdelen kunnen naar soort worden gescheiden en gerecycled. Neem contact op met uw plaatselijke afvalverwerkingsbedrijf of met ons servicecentrum. Wij zullen uw defecte, geretourneerde toestellen gratis afvoeren.



Oude apparaten mogen niet bij het huisvuil!

Als het product op een gegeven moment niet meer wordt gebruikt, is elke gebruiker wettelijk verplicht om oude apparaten van het huisvuil te scheiden en bv. bij een inzamelplaats in zijn/haar gemeente/stadsdeel af te geven. Zo wordt gegarandeerd dat oude apparaten op de juiste manier worden verwijderd en nadelige gevolgen voor het milieu worden voorkomen. Daarom zijn elektronische apparaten voorzien van het hier afgebeelde symbool. Wij zullen uw defecte, geretournerde toestellen gratis afvoeren. Vraag ernaar bij ons Service Centrum.

Batterijen en accu's die niet permanent in het toestel zijn geïnstalleerd, moeten worden verwijderd en apart worden afgevoerd.

WEEE: Afval van elektrische en elektronische apparatuur



Batterijen en accu's mogen niet bij het huisvuil!

Als gebruiker bent u wettelijk verplicht om alle batterijen en accu's, ongeacht of ze schadelijke stoffen* bevatten, bij een inzamelpunt in uw gemeente/stadsdeel of bij de winkel af te geven, zodat ze op een milieuvriendelijke manier kunnen worden verwijderd. Lever batterijen en accu's alleen in als ze leeg zijn! Vraag uw plaatselijke afvalverwerkingsbedrijf of ons Service Centre.

*gekenmerkt met: Cd = cadmium, Hg = kwik, Pb = lood

Conformiteitsverklaring

De EU-conformiteitsverklaring kan worden aangevraagd op het volgende adres:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY

De volledige conformiteitsverklaring vindt u op
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Keuringsinstituut

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY
Identificatienummer: 0123

De volledige conformiteitsverklaring vindt u op
www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Garantie- en servicebeheer

Beste klant,

U ontvangt op dit toestel 3 jaar garantie vanaf de aankoopdatum.

Indien dit product niet naar behoren werkt, heeft u wettelijke rechten jegens de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hieronder vermelde garantie niet beperkt.

Garantievoorwaarden

De garantietermijn begint vanaf de aankoopdatum. Bewaar de originele kassabon a.u.b. goed. U hebt deze nodig als aankoopbewijs. Indien binnen drie jaar vanaf de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar ons goeddunken – voor u gratis gerepareerd of vervangen, ofwel wordt de koopprijs vergoed. Deze garantie veronderstelt dat de defecte apparatuur en het aankoopbewijs (kassabon) binnen de periode van drie jaar worden overgelegd en dat schriftelijk beknopt beschreven wordt waarin het defect bestaat en wanneer het zich heeft voorgedaan. Indien het defect door onze garantie gedekt wordt, ontvangt u het gerepareerde of een nieuw product terug. Er begint geen nieuwe garantieperiode wanneer het product wordt gerepareerd of vervangen.

Garantieperiode en wettelijke aanspraken wegens gebreken

De garantie verlengt de wettelijke garantieperiode niet. Dat geldt ook voor vervangen of gerepareerde onderdelen. Schade en gebreken die eventueel reeds bij de aankoop aanwezig zijn, moeten onmiddellijk na het uitpakken gemeld worden. Reparaties na het verstrijken van de garantieperiode zijn tegen betaling.

Omvang van de garantie

Het toestel is volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en vóór levering nauwgezet getest. De garantie geldt voor materiaal- of productiefouten. Deze garantie geldt niet voor productonderdelen die onderhevig zijn aan normale slijtage en zodoende als slijtagedelen worden beschouwd, noch voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, bv. schakelaars en accu's of onderdelen van glas.

Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd of niet naar behoren gebruikt of onderhouden is. Voor een correct gebruik van het product moeten alle in de gebruiksaanwijzing vermelde instructies nauwkeurig nageleefd worden. Gebruiksdoelen en handelen die in de gebruiksaanwijzing ontraden worden of waarvoor gewaarschuwd wordt, moeten absoluut voorkomen worden. Het product is louter voor privégebruik bedoeld, niet voor commercieel gebruik. De garantie is nietig in geval van misbruik of onjuiste behandeling, gebruik van geweld of ingrepen die niet door onze geautoriseerde serviceafdeling uitgevoerd werden.

Afhandeling onder garantie

Volg de volgende instructies om ervoor te zorgen dat uw verzoek snel wordt afgehandeld:

- Gelieve voor alle aanvragen de kassabon en het artikelnummer (IAN 500574_2510) als bewijs van aankoop in gereedheid.
- Het artikelnummer is te vinden op het typeplaatje op het product, een gravure op het product, het titelblad van uw handleiding (onderaan links) of de sticker op de achter- of onderkant van het product.
- Indien zich functionele fouten of andere defecten voordoen, neemt u eerst **telefonisch** of per **e-mail** contact op met de hiernavolgend vermelde serviceafdeling.
- U kunt een als defect geconstateerd product vervolgens, met toevoeging van het aankoopbewijs (kassabon) en de vermelding van waarin het defect bestaat en wanneer het opgetreden is, zonder portkosten uwerzijds naar het u medegedeelde serviceadres sturen.

Op www.lidl-service.com kunt u deze en nog veel meer handboeken, productvideo's en installatiesoftware downloaden. Met deze QR-code komt u rechtstreeks op de Lidl-servicepagina (www.lidl-service.com) en kunt u uw gebruiksaanwijzing openen door het artikelnummer (IAN) 500574_2510 in te voeren.



Serviceadres:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
E-mail: service@speq.de
Servicehotline: 00800 30 777 999
(gratis)
Gelieve vóór inzenden te bellen
8:00 uur – 17:00 uur

ARM- EN BEENTRAINER

Model: SP-MB-020
Merk: CRIVIT

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni per l'uso

Caro/a cliente!

Siamo lieti che abbia deciso di acquistare uno dei nostri prodotti di alta qualità, prodotti e certificati nel rigoroso rispetto delle norme di sicurezza attualmente vigenti.

Prima del primo utilizzo, acquisti dimestichezza con il prodotto. A tale scopo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e le avvertenze per la sicurezza. Utilizzare questo prodotto esclusivamente come descritto e per gli ambiti d'impiego indicati. Conservare per bene le presenti istruzioni. In caso di cessione del prodotto, consegnare alla parte terze anche tutta la documentazione.

Uso conforme

L'articolo non è concepito per l'uso commerciale. L'articolo consente di allenare braccia e gambe; è dotato di una vite di resistenza per aumentare e conservare la mobilità. Un display integrato indica il progresso dell'allenamento.

Spiegazione simboli

I simboli e le parole chiave seguenti vengono utilizzati nelle presenti istruzioni per l'uso, sul prodotto oppure sull'imballaggio.



Questo simbolo indica un pericolo con un grado di rischio medio che, se non evitato, può comportare la morte o una lesione grave.



Dichiarazione di conformità (vedere il capitolo "Dichiarazione di conformità"): I prodotti contrassegnati con questo simbolo soddisfano tutte le normative comunitarie applicabili dello Spazio Economico Europeo.



Osservare le istruzioni per l'uso



Classe di protezione III. Il display viene alimentato con bassa tensione attraverso una batteria.



Tensione continua

Classe del dispositivo H/C:

Classe H: il prodotto è previsto per l'utilizzo domestico.

Classe C: i dati di allenamento visualizzati dal display corrispondono ad una precisione bassa



Peso utente massimo: Il prodotto è concepito per persone con un peso massimo del corpo di 120 kg.



Data di produzione (mese/anno)



Il sigillo "sicurezza verificata" (marchio GS) certifica che un prodotto verificato soddisfa i requisiti della Legge tedesca per la sicurezza dei prodotti. Il marchio GS indica che, in caso di utilizzo conforme e prevedibile, la sicurezza e la salute delle persone non sono compromesse.

Fornitura / accessori (fig. A)

Descrizione delle parti / elenco delle parti

- 1 x attrezzo per allenare braccia e gambe con vite di resistenza e display, inclusa 1 batteria (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x piede di supporto, piccolo [2]
- 1 x piede di supporto, grande [3]
- 2 x pedali [4] con cinghia [5] e sistema di regolazione semplice
- 4 x viti [7]
- 4 x rondelle [8]
- 1 x chiave per viti [9]
- 1 x chiave a brugola [10]
- 1 x aprivano batteria [11]
- 1 x istruzioni per l'uso

Dati tecnici

Modello: SP-MB-020

Codice articolo: 500574

Dimensioni (montato): ca. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x A x P)

Peso: circa 5,0 kg

Peso utente max.: 120 kg

Data di produzione 08/2025

Batteria: 1,5V AAA (LR03)

Classe del dispositivo: HC (per l'utilizzo domestico privato, precisione C)/ non adatto per l'allenamento terapeutico; attrezzo per l'allenamento indipendente dalla velocità.

Classe di protezione: III

Avvertenze per la sicurezza



Pericolo di lesioni!

Importante: leggere con cura le istruzioni per l'uso e conservarle! In caso di uso non conforme del prodotto, possono conseguirne lesioni.

- L'articolo non è adatto a scopi terapeutici.
- Durante gli esercizi, mettersi seduti in posizione rilassata e con la schiena dritta.
- Tenere presente che, in caso di allenamento non conforme o eccessivo, sono possibili danni alla salute.
- Posizionare l'articolo su un fondo orizzontale, piano e liscio, come ad es. su piastrelle per garantire un sostegno ottimale delle ventose. Evitare superfici sensibili in quanto potrebbero venire danneggiate.
- Prima di ogni utilizzo, verificare la stabilità e l'eventuale usura di tutte le parti. Qualora l'articolo non fosse più resistente in termini di pedalata, la ruota di azionamento è usurata e l'articolo deve essere sostituito.
- Intorno all'area di allenamento deve esserci uno spazio libero di almeno 0,6 m (Fig. J e K).
- La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Il prodotto è destinato ad una persona. Sul prodotto non devono mai allenarsi più persone contemporaneamente.
- Durante l'allenamento, indossare indumenti e calzature adeguati, come ad es. scarpe da allenamento. Non indossare indumenti ampi che possono impigliarsi o intrappolarsi durante l'allenamento.
- Non utilizzare il prodotto se presente danni. Far sostituire le parti difettose e non utilizzare il prodotto fino a quando non viene riparato.
- Durante e dopo l'allenamento, accertarsi che nessuno possa ferirsi a causa di parti sporgenti.
- Non rimuovere le parti originali e non apportare modifiche inadeguate a questo dispositivo.
- A intervalli regolari è necessario verificare l'eventuale presenza di vizi visibili sul dispositivo.



Pericolo di vita!

- Non lasciare mai i bambini senza sorveglianza con il materiale di imballaggio. Sussiste pericolo di soffocamento.
- L'articolo non è un giocattolo! Accertarsi che le persone, in particolare i bambini, non si posizionino sull'articolo o si aggrappino ad esso. L'articolo può cadere.
- I bambini non possono giocare con il dispositivo.
- L'articolo non è concepito per il carico risultante dal peso complessivo.
- Questo prodotto può essere utilizzato da bambini a partire dai 14 anni in su e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o esperienza e conoscenze insufficienti, se vengono sorvegliati e se sono stati istruiti in merito all'utilizzo sicuro e se comprendono i pericoli che ne risultano.
- Prima di iniziare a utilizzare il dispositivo o in caso di malessere, consultare il proprio medico.



Pericolo di lesioni!

- Non posizionarsi sull'articolo con tutto il peso del corpo. Può essere utilizzato esclusivamente secondo quanto descritto nelle istruzioni per l'uso.
- Prima di utilizzare l'articolo, accertarsi che la stabilità sia giusta!
- Prima di ogni utilizzo, verificare se l'articolo presenta danneggiamenti o tracce di usura. Sostituire immediatamente eventuali parti danneggiate o usurate dell'articolo, in quanto altrimenti il funzionamento e la sicurezza possono risulterne compromessi.
- L'articolo può essere utilizzato esclusivamente per lo scopo previsto.
- Dopo l'utilizzo, non toccare le parti metalliche dell'articolo (in particolare i bracci del pedale), in quanto durante l'utilizzo si riscaldano.





Avvertenze per le batterie!

Un uso non conforme può comportare esplosioni o effetti corrosivi dovuti alla fuoriuscita dell'acido contenuto nelle batterie.

- Rimuovere le batterie dal vano batteria, se queste sono esaurite oppure se l'articolo non viene utilizzato per un periodo di tempo prolungato.
- Non utilizzare tipi, marchi di batterie diversi, batterie nuove e usate insieme oppure batterie con una capacità diversa, in quanto il relativo contenuto può fuoriuscire provocando danni.
- Osservare la polarità (+ e -) durante l'inserimento.
- Sostituire contemporaneamente tutte le batterie e smaltire le batterie usate conformemente alle prescrizioni.
- **Avvertenza!** Le batterie non devono ricaricate o riattivate con altri mezzi, smontate, gettate nel fuoco o messe in cortocircuito.
- Conservare le batterie sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- Se necessario, prima di inserire le batterie, pulire i contatti delle batterie e del dispositivo.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme (ad es. radiatori o raggi solari diretti). Altrimenti, sussiste un rischio elevato di fuoriuscita del contenuto.
- In caso di ingestione, le batterie possono essere pericolose. Pertanto, conservare le batterie fuori dalla portata dei bambini. Se è stata ingerita una batteria, è necessario ricorrere immediatamente a un medico.
- **Pericolo!** Maneggiare una batteria danneggiata o che presenta perdita con estrema cautela e smaltirla immediatamente conformemente alle prescrizioni. Indossare dei guanti.
- In caso di contatto con l'acido della batteria, lavare la zona interessata con acqua e sapone. Se l'acido della batteria entra a contatto con l'occhio, risciacquarlo con acqua e consultare immediatamente un medico!
- I morsetti di collegamento non devono essere mandati in cortocircuito.

Montaggio

Montaggio dei piedi di supporto (fig. B)

1. Rimuovere il materiale di imballaggio.
2. Girare l'articolo in modo che il lato inferiore sia rivolto verso l'alto.
3. Avvitare il piede di supporto piccolo [2] all'articolo con due viti [7] e le rondelle [8] servendosi della chiave a brugola [10].

Nota: il piede di supporto piccolo deve essere montato davanti dove si trovano la vite di resistenza [1a] e il display [1b].

4. Avvitare il piede di supporto grande [3] all'articolo con due viti e due rondelle.

Montaggio dei pedali (fig. C)

Durante il montaggio dei pedali, fare attenzione affinché il pedale destro venga montato sul braccio destro e il pedale sinistro sul braccio sinistro. Come riferimento sul pedale destro e sul braccio destro è presente la lettera **R** e sul pedale sinistro e sul braccio sinistro la lettera **L**.

Nota: girare il braccio del pedale verso l'alto per facilitare il montaggio dei pedali.

1. Posizionare l'articolo sui piedi di supporto.
2. Inserire l'estremità della filettatura nel foro filettato del braccio del pedale.
3. Tenere fermi i pedali con una mano nella filettatura del braccio del pedale e serrare con l'altra mano i pedali al braccio utilizzando la chiave per viti

Attenzione! Ruotare il pedale destro a destra e quello sinistro a sinistra.

Impostare le cinghie dei pedali (fig. D)

Le cinghie dei pedali [5] sono premontate. È possibile impostare le cinghie in diverse ampiezze.

1. Allentare la chiusura a girello [6] all'estremità del pedale [5] ruotandola verso sinistra.
2. Impostare le cinghie dei pedali [5] spingendole verso l'alto o il basso nell'ampiezza desiderata.
3. Fissare l'impostazione ruotando la chiusura a girello [6] verso destra.

Uso

Riduzione/aumento della resistenza (fig. E)

Posizionare l'articolo davanti a sé e ruotare la vite di resistenza [1a] verso destra per aumentare la resistenza, verso sinistra per ridurla.

Nota: sulla vite di resistenza, per regolare la resistenza sono presenti i simboli + e -. Il + indica l'aumento e il - la riduzione della resistenza.

Indicazioni sul fissaggio della ventosa (fig. I)

Scegliere un fondo liscio, come ad es. le piastrelle prive di polvere e grasso. Evitare superfici sensibili in quanto potrebbero venire danneggiate.

Inumidire leggermente le ventose prima di applicarla. Per staccare le ventose, procedere nel modo seguente: Tirare il gancio [1f] sulle ventose anteriori verso l'alto.

Sollevare leggermente l'articolo. Staccare una dopo l'altra le ventose posteriori tirando il gancio [1f].

Sostituzione della batteria

ATTENZIONE! Osservare le seguenti istruzioni per evitare danneggiamenti meccanici ed elettrici. Dopo la sostituzione, i dati relativi all'allenamento vanno persi.



Pericolo!

Nell'articolo è presente una batteria.

Qualora la batteria non dovesse più funzionare, è possibile sostituirla.

1. Sollevare il display [1b] in alto con l'apriano batteria [11] e rimuoverlo con cautela (fig. F + fig. G). La batteria si trova sul retro del display.
2. Rimuovere con cautela la batteria scarica dal supporto batteria [1c] e sostituirla con una nuova batteria (fig. H).

Nota: fare attenzione ai poli più/meno della batteria e al corretto inserimento. La batteria deve trovarsi interamente nel supporto batteria.

Attenzione! Controllare che il sensore (1d) sia in posizione corretta nel supporto sensore (1e) (fig. H). Se necessario, inserire il sensore nel supporto sensore.

Inserire il bordo inferiore del display nell'articolo e inserire il display spingendolo con cautela (fig. F).

Nota: accertarsi che durante l'inserimento la testa sia rivolta verso il basso.

Istruzioni sull'allenamento

- Prima di utilizzare l'articolo, contattare il medico.
- Se durante l'allenamento si avverte una sensazione di malessere, interrompere l'allenamento.
- Avviare lentamente l'allenamento e, se necessario, aumentare l'intensità.
- Consigliamo di allenare gambe e braccia per 30 minuti al giorno.
- Durante l'utilizzo dell'articolo, indossare degli indumenti comodi. Accertarsi tuttavia che i pantaloni o le maniche non siano troppo ampi, in quanto possono restare impigliati nei pedali.
- Prima di ogni utilizzo, eseguire semplici esercizi di stretching e iniziare compiendo movimenti lenti e leggeri. Aumentare progressivamente l'intensità fino a raggiungere la velocità desiderata.
- Aumentare piano piano la resistenza.
- Concludere l'applicazione riducendo la velocità.

Applicazione

Posizionare l'articolo per l'allenamento davanti a sé. Iniziare con un allenamento leggero con una resistenza leggera. A tale scopo, allentare la vite di resistenza. Più la vite di resistenza è serrata saldamente, più è difficile ruotare i pedali. Riscaldarsi prima di ogni allenamento eseguendo esercizi di allungamento e riscaldamento. Rilassarsi dopo ogni allenamento.

Allenamento delle gambe (fig. J)

1. Posizionare l'articolo davanti a sé su un fondo piano, stabile e liscio e posizionarsi su una sedia con la schiena dritta davanti all'articolo.

Nota: accertarsi che la sedia sia stabile e comoda.

2. Posizionare il piede sui pedali. La cinghia del pedale deve trovarsi sopra il piede.
3. Muovere i piedi come se si stesse andando in bici.
4. È possibile allenarsi sia in avanti che all'indietro.

Allenamento delle braccia (fig. K)

1. Posizionare l'articolo davanti a sé su una superficie piana, stabile e liscia (ad es. all'altezza di un tavolo) e posizionarsi su una sedia con la schiena dritta.
2. Posizionare il palmo delle mani sui pedali in modo che la cinghia dei pedali si trovi sopra la mano.
3. Muovere le mani come se si stesse andando in bici.
4. È possibile allenarsi sia in avanti che all'indietro.

Funzione di visualizzazione display

Il display è composto da una visualizzazione a due righe con diverse modalità. Nella riga superiore viene visualizzata la velocità (km/h) e nella riga inferiore premendo il pulsante è possibile visualizzare le seguenti funzioni:

- **TIME:** in questa modalità viene visualizzata la durata dell'allenamento attuale in minuti e secondi.
- **ODO:** in questa modalità viene visualizzata la distanza totale (km) dall'inserimento della batteria.
- **RPM:** in questa modalità vengono visualizzate le rotazioni dei pedali al minuto.
- **DIST:** in questa modalità viene visualizzato il tratto percorso in chilometri dall'inizio dell'esercizio.
- **CAL:** in questa modalità vengono visualizzate le calorie consumate nell'allenamento attuale.
- **SCAN:** in questa modalità vengono visualizzate alternativamente le diverse modalità di visualizzazione.

Nota: il consumo di calorie è solo un valore indicativo approssimativo.

Nota: in caso di non utilizzo, il display si spegne automaticamente dopo circa quattro minuti.

Resettare i valori

Premere il pulsante per circa quattro secondi per tornare al valore 0.

Risoluzione errori

Errore

Nonostante il movimento dei pedali, il display non mostra alcuna misurazione.

Possibile causa

Il sensore non è in posizione corretta nel supporto sensore..

Soluzione

Verificare la posizione corretta del sensore se il display non mostra nulla nonostante il movimento dei pedali (fig. H).

1. Come per la sostituzione delle batterie, aprire il display ed estrarlo con cautela.
2. Inserire con cautela il sensore nel supporto sensore se questo non si trova in posizione corretta nel supporto sensore.
3. Inserire nuovamente il display nell'articolo e accertarsi che il pulsante del display sia rivolto verso il basso.

Manutenzione / pulizia / conservazione

Pulire l'articolo con un panno umido e con detergente moderato.

Attenzione! Non far penetrare umidità nel display.

Conservare l'articolo in un luogo asciutto. Parti soggette a usura: qualora l'articolo non fosse più resistente in termini di pedalata, il nastro di azionamento è usurato. L'articolo deve essere sostituito.

Indicazioni sullo smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Smaltire l'imballaggio in modo differenziato. Smaltire la carta e il cartone con la carta da macero, le pellicole con i materiali riciclabili.

Smaltimento del prodotto

- Lo smaltimento del prodotto deve essere effettuato tramite un'azienda di smaltimento autorizzata o uno stabilimento di smaltimento comunale conformemente alle leggi e alle disposizioni vigenti nel proprio paese. (Applicabile nell'Unione Europea e in altri stati europei con sistemi di raccolta differenziati dei materiali).
- Portare l'apparecchio a un centro di riciclaggio. Le parti di plastica e di metallo utilizzate possono essere separate secondo il tipo e quindi riciclate. Chiedete informazioni in merito alla vostra azienda locale di smaltimento dei rifiuti o al nostro Centro Servizi.
- Smaltiremo gratuitamente i suoi apparecchi difettosi restituiti.



Le apparecchiature usate non devono essere smaltite nei rifiuti domestici!

Qualora non dovesse essere più possibile utilizzare il prodotto, ogni consumatore ha l'obbligo per legge di smaltire le apparecchiature usate separatamente dai rifiuti domestici, ad es. in un centro di raccolta del proprio comune/quartiere. In tal modo, si garantisce che le apparecchiature usate vengano riciclate a regola d'arte e che non vi siano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo, gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo qui raffigurato. Smaltiremo gratuitamente i suoi apparecchi difettosi. Si prega di chiedere al nostro Centro Servizi.

Le pile e le batterie che non sono integrate in modo fisso nell'apparecchio, devono essere rimosse prima dello smaltimento ed essere smaltite separatamente.

RAEE: rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche



Le pile e le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici!

Come consumatore, Lei ha l'obbligo di consegnare tutte le pile e le batterie, indipendentemente dal fatto che contengano sostanze nocive* o meno, presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un punto vendita, affinché possano essere smaltite in maniera ecocompatibile. Consegnare le pile e le batterie soltanto quando sono scariche! Chiedete alla vostra azienda locale di smaltimento dei rifiuti o al nostro Centro Servizi.

*contrassegnate con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Dichiarazione di conformità

La dichiarazione di conformità EU può essere richiesta al seguente indirizzo:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANIA

La dichiarazione di conformità integrale è disponibile al link
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Istituto di prova

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 Monaco di Baviera, GERMANIA
Numero di identificazione: 0123

La dichiarazione di conformità integrale è disponibile al link
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garanzia ed espletamento del servizio di assistenza

Gentile cliente,

per questo dispositivo riceve una garanzia di 3 anni a decorrere dalla data di acquisto. In caso di difetti di questo prodotto, Le spettano i diritti legali contro il venditore del prodotto. Questi diritti legali non vengono limitati dalla nostra garanzia illustrata di seguito.

Condizioni di garanzia

Il periodo di garanzia inizia con la data di acquisto. Conservare per bene la ricevuta originale. Questa è necessaria come prova d'acquisto. Se nell'arco di tre anni dalla data di acquisto di questo prodotto si verifica un errore materiale o di fabbricazione, a nostra discrezione il prodotto viene riparato, sostituito senza costi aggiuntivi per Lei oppure il prezzo di acquisto viene rimborsato. Questa prestazione di garanzia presuppone che, nell'arco del termine di tre anni, vengano presentati il dispositivo difettoso e la ricevuta d'acquisto (scontrino) e che venga brevemente descritto per iscritto in cosa consiste il difetto e quando si è presentato. Se il difetto è coperto dalla nostra garanzia, provvederemo a riparare o sostituire il prodotto. Con la riparazione o la sostituzione del prodotto non inizia un nuovo periodo di garanzia.

Periodo di garanzia e diritti legali per difetti

Il periodo di garanzia non viene prorogato dalla prestazione di garanzia. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate. Eventuali danni e difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere immediatamente segnalati dopo il disimballaggio. Dopo la scadenza del periodo di garanzia, eventuali riparazioni sono a pagamento.

Portata della garanzia

Il dispositivo è stato prodotto con cura secondo rigorose direttive di qualità ed è stato sottoposto a scrupolosi controlli prima della consegna.

La prestazione in garanzia vale per difetti del materiale o di fabbricazione. Questa garanzia non si estende a componenti del prodotto esposti a normale logorio, che possono pertanto essere considerati come componenti soggetti a usura (esempio capacità della batteria, calcificazione, lampade, pneumatici, filtri, spazzole...). La garanzia non si estende altresì a danni che si verificano su componenti delicati (esempio interruttori, batterie, parti realizzate in vetro, schermi, accessori vari) nonché danni derivanti dal trasporto o altri incidenti.

La presente garanzia decade se il prodotto è stato danneggiato, utilizzato o manutentato in modo non conforme. Per un utilizzo conforme del prodotto è necessario rispettare con esattezza tutte le indicazioni riportate nelle istruzioni per l'uso. Usi e azioni, sconsigliati nelle istruzioni dell'uso o dalle quali viene messo in guardia, devono essere assolutamente evitati.

Il prodotto è destinato soltanto all'utilizzo privato e non commerciale. In caso di trattamento improprio e non conforme, uso della violenza o interventi non effettuati dalla nostra filiale autorizzata responsabile del servizio di assistenza, la garanzia si estingue.

Espletamento in caso di garanzia

Per garantire una rapida elaborazione della richiesta, seguire le seguenti indicazioni:

- Tenere a portata di mano per qualsiasi richiesta lo scontrino e il codice articolo (IAN 500574_2510) come prova d'acquisto.
- Il codice articolo è riportato sulla targhetta identificativa del prodotto, un'incisione del prodotto, la copertina delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure sull'adesivo sul retro o sul lato inferiore del prodotto.
- Qualora dovessero presentarsi errori funzionali o altri difetti, contattare dapprima il reparto di assistenza indicato di seguito per telefono o via e-mail.
- Un prodotto registrato come difettoso può essere spedito franco di porto all'indirizzo del servizio di assistenza comunicando accludendo la ricevuta d'acquisto (scontrino) e indicando in cosa consiste il difetto e quando si è presentato.

Sul sito www.lidl-service.com è possibile scaricare questi e molti altri manuali, video sul prodotto e software d'installazione.

Con questo codice QR si arriva direttamente alla pagina del servizio di assistenza Lidl (www.lidl-service.com) e, inserendo il codice articolo (IAN 500574_2510), è possibile aprire le istruzioni per l'uso.

**Indirizzo del servizio di assistenza:**

SPEQ GmbH, Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germania
E-mail: service@speq.de
Linea telefonica di assistenza:
00800 30 777 999 (gratuito)
Chiamare prima di spedire
Ore 8:00 – 17:00

PEDALIERA PER GAMBE E BRACCIA

Modello: SP-MB-020

Marca: CRIVIT

Generalidades

Lea y guarde las instrucciones de manejo

¡Estimado cliente, estimada clienta!

Nos complace que se haya decidido por uno de nuestros productos de gran calidad, que se elaboran y cuentan con certificación siguiendo estrictamente las normas de seguridad actualmente vigentes.

Familiarícese con el producto antes del primer uso. Para ello, lea atentamente las instrucciones de manejo y las indicaciones de seguridad. Utilice este producto únicamente de la forma descrita y para los fines de uso indicados. Guarde bien estas instrucciones. En caso de entregar el producto a terceros, entrégueles también toda la documentación.

Uso conforme a lo previsto

El artículo no está destinado al uso comercial. El artículo permite entrenar los brazos y las piernas; está equipado con un tornillo de resistencia para aumentar y mantener la movilidad. Una pantalla integrada muestra los avances en el entrenamiento.

Explicación de los símbolos

Los siguientes símbolos y palabras de señalización se emplearán en estas instrucciones de manejo, en el producto o en el embalaje.



Este símbolo de señalización define un riesgo de probabilidad media que, si no se evita, puede conllevar una lesión grave o la muerte.



Declaración de conformidad (véase el capítulo «Declaración de conformidad»): Los productos marcados con este símbolo cumplen con todas las disposiciones comunitarias aplicables del Espacio Económico Europeo.



Siga las instrucciones de manejo



Clase de protección III. La pantalla recibe un suministro de baja tensión a través de una pila.



Tensión continua

Clase de dispositivo H/C:

Clase H: El producto está previsto para el uso en entornos domésticos.

Clase C: Los datos de entrenamiento mostrados a través de la pantalla equivalen a una precisión baja



Peso máximo del usuario: El producto está diseñado para personas con un peso corporal máximo de 120 kg.



Fecha de fabricación (mes/año)



El sello «Seguridad probada» (sello GS) certifica que un producto cumple con los requisitos de la Ley alemana de seguridad de productos. El sello GS indica que, en caso de uso conforme a lo previsto o previsible, no se ven en peligro la seguridad y la salud de las personas.

Volumen de suministro / accesorios

Descripción / lista de piezas

- 1 x entrenador de brazos y piernas con tornillo de resistencia y pantalla, 1 pila incluida (1,5V LR03, AAA) [1]
- 1 x pata, pequeña [2]
- 1 x pata, grande [3]
- 2 x pedales [4] con lazos de pedales [5] y sistema de regulación fácil
- 4 x tornillos [7]
- 4 x arandelas [8]
- 1 x llave inglesa [9]
- 1 x llave hexagonal interior [10]
- 1 x abridor del compartimento de la pila [11]
- 1 x instrucciones de uso

Datos técnicos

Modelo: SP-MB-020

Número de artículo: 500574

Medidas (montado): aprox. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x A x F)

Peso: aprox. 5,0 kg

Peso máx. usuario: 120 kg

Fecha de fabricación 08/2025

Pila: 1,5V AAA (LR03)

Clase del dispositivo: HC (apto para el uso en hogares particulares, precisión C)/ no apto para entrenamientos terapéuticos; dispositivo de entrenamiento independiente de la velocidad.

Grado de protección: III

Indicaciones de seguridad



¡Peligro de lesiones!

Importante: ¡Lea atentamente las instrucciones de uso y guárdelas siempre! En caso de manejo indebido del producto, puede sufrir lesiones.

- El artículo no es apto para fines terapéuticos.
- Siéntase en una postura erguida y relajada con la espalda recta durante los ejercicios.
- Recuerde que son posibles daños para la salud en caso de entrenamiento indebido o excesivo.
- Coloque el artículo sobre una superficie horizontal, plana y lisa, por ejemplo, de baldosas, para garantizar una sujeción ideal de las ventosas. Evite las superficies sensibles que puedan sufrir daños.
- Verifique el asiento fijo y el desgaste de todas las piezas antes de cada uso. Si el artículo ya no presenta resistencia al pedalear, significa que la rueda de accionamiento está desgastada y el artículo debe sustituirse.
- Debe haber una zona libre de al menos 0,6 m alrededor de la zona de entrenamiento (Fig. J y K).
- Los niños no pueden limpiar ni realizar trabajos de mantenimiento a nivel de usuario sin supervisión.
- El producto está diseñado para una persona. No pueden entrenar nunca varias personas a la vez sobre el producto.
- Lleve siempre ropa y zapatos adecuados para entrenar, por ejemplo, zapatillas de deporte. No lleve ropa ancha que pueda quedarse atrapada o enganchada durante el entrenamiento.
- No utilice el producto si presenta daños. Encargue la sustitución de las piezas defectuosas y no utilice el producto hasta su reparación.
- Durante el entrenamiento y después de este, preste atención a que nadie pueda lesionarse por las partes salientes.
- No retire piezas originales ni lleve a cabo modificaciones indebidas en este dispositivo.
- Debe comprobarse periódicamente que el dispositivo no presente daños visibles.



¡Peligro de muerte!

- No deje nunca a niños con el material de embalaje sin supervisión. Peligro de asfixia.
- ¡El artículo no es un juguete! Asegúrese de que ninguna persona, en especial, niños, se coloque sobre el artículo o se apoye en él para elevarse. El artículo puede volcarse.
- El dispositivo no es un juguete para niños.
- El artículo no está concebido para la carga de todo el peso.
- Este producto puede ser utilizado por niños a partir de 14 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales limitadas o faltas de experiencia o conocimientos si se hallan bajo supervisión y han recibido instrucción en relación con el uso seguro del mismo y comprenden los peligros que conlleva.
- Pida consejo a un médico antes de comenzar a usarlo o si se produce malestar.



¡Peligro de lesiones!

- No se coloque con todo su peso corporal sobre el artículo. Solo podrá utilizarse conforme a lo descrito en las instrucciones de uso.
- ¡Preste atención a que la estabilidad sea la correcta antes de utilizar el artículo!
- Compruebe que el artículo no presente daños ni desgaste antes de cada uso. Cambie las piezas dañadas o desgastadas del artículo de inmediato, ya que de lo contrario se verán afectados el funcionamiento y la seguridad.
- El artículo solo puede utilizarse para la finalidad prevista.
- No toque las piezas metálicas del artículo (en especial, los brazos de los pedales) después de usarlo, ya que se calientan durante el uso.





¡Advertencias de las pilas!

Un uso indebido puede provocar explosiones o abrasiones por la salida del ácido de la pila.

- Saque las pilas del compartimento de las pilas si están agotadas o si va a dejar de utilizar el artículo durante un periodo prolongado.
- No utilice tipos o marcas de pilas diferentes, no mezcle pilas nuevas con otras usadas ni pilas de diferente capacidad, pues puede salirse el líquido y, con ello, provocar daños.
- Tenga en cuenta la polaridad (+ y -) al colocarlas.
- Cambie todas las pilas al mismo tiempo y deseche las pilas antiguas conforme a las disposiciones.
- **¡Advertencia!** Las pilas no deben cargarse ni reactivarse por otros medios, abrirse, tirarse al fuego ni cortocircuitarse.
- Guarde siempre las pilas fuera del alcance de los niños.
- ¡No utilice pilas recargables!
- Limpie los contactos de las pilas y del dispositivo en caso necesario antes de colocarlas.
- No exponga las pilas a condiciones extremas (por ejemplo, radiadores o radiación solar directa). De lo contrario, existe un peligro elevado de que se salga el líquido.
- Las pilas pueden conllevar peligro de muerte si se tragan. Por ello, guarde las pilas fuera del alcance de los niños pequeños. Si se traga una pila, debe acudir a un médico de inmediato.
- **¡Peligro!** Proceda con extrema precaución con las pilas dañadas o con el líquido salido y deséchelas conforme a las disposiciones a la mayor brevedad posible. Lleve guantes.
- Si entra en contacto con ácido de las pilas, lave el punto afectado con agua y jabón. Si le entra ácido de las pilas en el ojo, láveselo con agua y acuda a un médico a la mayor brevedad posible.
- No pueden cortocircuitarse los bornes de conexión.

Montaje

Montaje de las patas (Fig. B)

1. Retire el material de embalaje.
2. Dele la vuelta al artículo de tal modo que la parte inferior esté hacia arriba.
3. Atornille la pata pequeña (2) al artículo con dos tornillos (7) y arandelas (8) con ayuda de la llave hexagonal interior (10).

Nota: La pata pequeña debe montarse delante, donde se encuentran el tornillo de resistencia (1a) y la pantalla (1b).

4. Atornille la pata grande (3) al artículo con dos tornillos y dos arandelas.

Montaje de los pedales (Fig. C)

Al montar los pedales, preste atención a que el pedal derecho se monte sobre el brazo del pedal derecho y el pedal izquierdo, sobre el brazo del pedal izquierdo. En el pedal y el brazo del pedal derechos, sirve de orientación la letra **R** y, en el pedal y el brazo del pedal izquierdos, la letra **L**.

Nota: Gire el brazo del pedal hacia arriba para que sea más fácil montar los pedales.

1. Coloque el artículo sobre las patas.
2. Inserte el extremo de la rosca en el orificio de la rosca del brazo del pedal.
3. Sujete los pedales con una mano firmemente en la rosca del brazo del pedal y gire los pedales para fijarlos al brazo del pedal con la otra mano con ayuda de la llave inglesa.

¡Atención! Gire el pedal derecho a la derecha y el pedal izquierdo a la izquierda para fijarlos.

Ajuste de los lazos de los pedales (Fig. D)

Los lazos de los pedales (5) están premontados. Tiene la posibilidad de ajustar los lazos a diferentes anchuras.

1. Suelte el cierre de rosca (6) en el extremo del pedal (5) girándolo a la izquierda.
2. Ajuste los lazos de los pedales (5) a la anchura que desee desplazándolos hacia arriba o hacia abajo.
3. Fije el ajuste girando el cierre de rosca (6) a la derecha.

Operación

Reducir/aumentar la resistencia (Fig. E)

Póngase el artículo frente a usted y gire el tornillo de la resistencia (1a) a la derecha para aumentar la resistencia y a la izquierda para reducirla.

Nota: En el tornillo de resistencia aparecen los símbolos + y – para ajustar la resistencia. El + sirve para aumentar y el –, para reducir la resistencia.

Indicaciones para fijar las ventosas (Fig. I)

Elija una superficie lisa, por ejemplo, de baldosas, que esté libre de polvo y grasa. Evite las superficies sensibles que puedan sufrir daños.

Humedezca ligeramente las ventosas antes de colocarlas. Para soltar las ventosas, proceda de la siguiente manera: Tire de los ganchos (1f) hacia arriba en las ventosas delanteras.

Levante ligeramente el artículo. Suelte sucesivamente las ventosas traseras tirando de los ganchos (1f).

Cambio de las pilas

¡ATENCIÓN! Preste atención a las siguientes instrucciones para evitar daños mecánicos y eléctricos. Los datos de entrenamiento se perderán después de cambiarlas.



¡Peligro!

Dentro del artículo hay una pila.

Si la pila deja de funcionar, puede cambiarla.

1. Levante la pantalla [1b] con el abridor del compartimento de la pila [11] hacia arriba y sáquela con cuidado (Fig. F + Fig. G). La pila se encuentra en la parte trasera de la pantalla.
2. Retire con cuidado la pila agotada del soporte de la pila [1c] y cámbiela por una nueva pila (Fig. H).

Nota: Preste atención a los polos positivo/negativo de la pila y a su correcta colocación.

La pila debe encontrarse por completo en el soporte de la pila.

¡Atención! Controle que el sensor (1d) esté correctamente colocado en el soporte del sensor (1e) (Fig. H). En caso necesario, inserte el sensor en el soporte del sensor.

Inserte el borde inferior de la pantalla en el artículo y presione la pantalla con cuidado para introducirla (Fig. F).

Nota: Preste atención a que el botón esté apuntando hacia abajo al colocarlo.

Instrucciones de entrenamiento

- Póngase en contacto con su médico antes de utilizar el artículo.
- Interrumpa el entrenamiento tan pronto como sienta malestar al efectuarlo.
- Comience el entrenamiento lentamente y aumente la intensidad según sea necesario.
- Recomendamos entrenar piernas y brazos 30 minutos al día.
- Lleve ropa cómoda al utilizar el artículo. Preste atención a que las perneras o las mangas no sean demasiado anchas, ya que podrían quedarse colgando de los pedales.
- Haga ejercicios de estiramiento ligeros antes de cada uso y empiece con movimientos lentos y suaves.
- Vaya subiendo la intensidad progresivamente hasta alcanzar la velocidad deseada.
- Vaya aumentando la resistencia gradualmente.
- Finalice el uso reduciendo la velocidad.

Modo de empleo

Póngase el artículo para entrenar frente a usted. Comience con un entrenamiento ligero y una resistencia baja. Para ello, suelte el tornillo de la resistencia. Cuanto más firmemente esté girado el tornillo de resistencia, más difícil resultará girar los pedales. Caliente siempre antes de entrenar haciendo ejercicios de estiramientos y calentamiento. Deberá relajarse después de cada entrenamiento.

Entrenamiento de las piernas (Fig. J)

1. Póngase el artículo frente a usted sobre una superficie plana, estable y lisa y póngase en una postura con la espalda recta frente al artículo, sentándose en una silla.

Nota: Preste atención a que la silla sea estable y cómoda.

2. Ponga los pies en los pedales. El lazo del pedal deberá estar sobre su pie.
3. Pedalee con los pies.
4. Puede entrenar tanto hacia adelante como hacia atrás.

Entrenamiento de los brazos (Fig. K)

1. Póngase el artículo frente a usted sobre una superficie plana, estable y lisa (por ejemplo, a la altura de una mesa) y siéntese en una silla en una postura con la espalda recta.
2. Coloque la mano en los pedales de tal manera que el lazo del pedal quede por encima de su mano.
3. «Pedalee» con las manos.
4. Puede entrenar tanto hacia adelante como hacia atrás.

Función de indicaciones de la pantalla

La pantalla se compone de un indicador de dos líneas con distintos modos. En la línea superior se le mostrará la velocidad (km/h) y, en la inferior, podrán mostrársele las siguientes funciones pulsando el botón:

- **TIME:** En este modo se le mostrará la duración de su entrenamiento actual en minutos y segundos.
- **ODO:** En este modo se le muestra la distancia total (km) desde que se colocara la pila.
- **RPM:** En este modo se le mostrarán las revoluciones de los pedales por minuto.
- **DIST:** En este modo se le muestra el recorrido realizado en kilómetros desde que comenzara el ejercicio.
- **CAL:** En este modo se le mostrarán las calorías consumidas en el entrenamiento actual.
- **SCAN:** En este modo se le mostrarán de forma alterna los distintos modos de visualización.

Nota: El consumo de calorías es tan solo un valor orientativo aproximado.

Nota: Si no lo está usando, la pantalla se apagará automáticamente después de aprox. cuatro minutos.

Puesta de los valores a cero

Pulse el botón durante aprox. cuatro segundos para volver al valor 0.

Subsanación de errores

Fallo

La pantalla no muestra ninguna medición pese al movimiento de los pedales.

Posible causa

El sensor no está correctamente colocado en el soporte del sensor.

Solución

Compruebe que el sensor esté correctamente asentado si la pantalla no muestra nada pese al movimiento del pedal (Fig. H).

1. Abra la pantalla al igual que al cambiar las pilas y retírelo con cuidado.
2. Inserte el sensor en el soporte del sensor con cuidado si este no se encuentra correctamente colocado en el soporte.
3. Vuelva a colocar la pantalla en el artículo y preste atención a que el botón de esta esté apuntando hacia abajo.

Mantenimiento / Limpieza / Almacenamiento

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

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

Guarde el artículo en un lugar seco. Piezas sujetas a desgaste: Si el artículo ya no presenta resistencia al pedalear, significa que la rueda de accionamiento está desgastada. El artículo debe sustituirse.

Indicaciones para el desechamiento

Desechamiento del embalaje

Separe el embalaje según el tipo de material para desecharlo. Lleve el papel y el cartón al contenedor de papel, y las láminas al de materiales reciclables.

Desechamiento del producto

El producto deberá desecharse a través de una empresa de eliminación de residuos autorizada o un punto de desechamiento municipal de acuerdo con las leyes y disposiciones vigentes en su país (aplicable en la Unión Europea y en otros países europeos con sistemas para la recogida separada de materiales reciclables). Lleve el aparato a un centro de reciclaje. Las piezas de plástico y metal utilizadas pueden separarse por tipos y reciclarse. Consulte a su empresa local de eliminación de residuos o a nuestro Centro de Servicios. Nos deshacemos gratuitamente de sus aparatos defectuosos devueltos.



¡Los aparatos antiguos no deben desecharse con la basura doméstica!

Si el producto ya no puede utilizarse, todo consumidor está obligado por ley a eliminar los aparatos antiguos por separado de los residuos domésticos, por ejemplo, en un punto de recogida de su municipio/distrito. Con ello se garantiza que los aparatos antiguos se reutilicen correctamente y se eviten las consecuencias negativas para el medio ambiente. Es por ello que los aparatos eléctricos aparecen marcados con el símbolo que se representa aquí. Nos deshacemos gratuitamente de sus aparatos defectuosos devueltos. Póngase en contacto con nuestro Centro de Servicios.

Las pilas y las baterías recargables que no estén instaladas de forma permanente en la unidad deben ser retiradas y eliminadas por separado antes de que esta se deseché.

RAEE: Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos



¡Las pilas y baterías no deben desecharse con la basura doméstica!

Como consumidor, está obligado por ley a entregar todas las pilas y baterías, independientemente de que contengan sustancias nocivas o no, a un punto de recogida de su municipio/barrio o en el comercio para que puedan llevarse a reciclar de forma ecológica. ¡Por favor, devuelva las pilas y baterías recargables únicamente cuando estén descargadas! Consulte a su empresa local de eliminación de residuos o a nuestro Centro de Servicios.

*identificadas como: Cd = Cadmio Hg = Mercurio, Pb = Plomo

Declaración de conformidad

La declaración de conformidad de la UE puede solicitarse a la siguiente dirección:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY
Encontrará la declaración de conformidad completa en
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Instituto de pruebas

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY
Número de identificación: 0123
Encontrará la declaración de conformidad completa en
www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Garantía y proceso de asistencia

Estimado cliente, estimada clienta,

Recibirá una garantía de 3 años a partir de la fecha de compra para este dispositivo. En caso de defectos de este producto, le corresponden los siguientes derechos legales contra el vendedor del producto. Estos derechos legales no se verán limitados por nuestra garantía, la cual detallamos a continuación.

Condiciones de la garantía

El plazo de garantía comienza con la fecha de compra. Le rogamos guarde bien el ticket de caja original. Este se necesita como prueba de la compra. Si en el plazo de tres años a partir de la fecha de compra de este producto se produce un error en los materiales o de fabricación, podremos elegir entre repararle o sustituirle el producto de forma gratuita o devolverle el precio de compra. Esta prestación de garantía requiere que se presente el dispositivo defectuoso junto con el recibo (ticket) de compra dentro del plazo de tres años y que se describa brevemente dónde está el defecto y cuándo se ha producido. Si el defecto está cubierto por nuestra garantía, le devolveremos el producto reparado o un producto nuevo. Con la reparación o sustitución del producto no se inicia un nuevo periodo de garantía.

Periodo de garantía y derechos legales por defectos

El periodo de garantía no se verá prolongado por la garantía. Esto se aplica también a las piezas sustituidas y reparadas. Los posibles daños y defectos ya existentes en el momento de la compra deberán comunicarse de inmediato después de desembalar el producto. Las reparaciones que deban realizarse pasado el plazo de garantía tendrán un coste.

Volumen de la garantía

El dispositivo se ha fabricado según estrictas directrices de calidad y se ha revisado de forma exhaustiva antes de su entrega. La prestación de garantía se aplica a los errores de materiales o de fabricación. Esta garantía no se extiende a las partes del producto que estén expuestas al desgaste normal y, por tanto, puedan considerarse piezas de desgaste; y tampoco a los daños en piezas frágiles, como interruptores, baterías o piezas de vidrio.

Esta garantía expirará si el producto está dañado o no se ha utilizado o revisado correctamente. Deben seguirse con exactitud todas las instrucciones indicadas en las instrucciones de manejo para un uso correcto del producto. Deberán evitarse siempre los fines de uso y acciones que se desaconsejen en las instrucciones de manejo o sobre las que se indiquen advertencias. El producto está diseñado únicamente para usos particulares y no comerciales. Se perderá la garantía en caso de manejo abusivo e indebido, de aplicar fuerza y de intervenciones no llevadas a cabo por nuestra filial de asistencia autorizada.

Proceso en caso de garantía

Para garantizar una tramitación rápida de su asunto, le rogamos siga las siguientes indicaciones:

- Mantenga preparados el ticket de caja y el número de artículo (IAN 500574_2510) como pruebas de la compra para todas las preguntas.
- Encontrará el número de artículo en la placa de características del producto, en una inscripción en el producto, en el título de sus instrucciones (parte inferior izquierda) o en la pegatina en la parte trasera o inferior del producto.
- Si se producen errores de funcionamiento u otros defectos, contacte en primer lugar con el departamento de asistencia indicado a continuación por **teléfono** o por **correo electrónico**.
- Puede enviar el producto registrado como defectuoso adjuntando el recibo (ticket) de compra y la indicación de dónde se halla el defecto y cuándo se produjo sin gastos de envío para usted a la dirección de asistencia que se le comunique.

En www.lidl-service.com podrá encontrar este y muchos otros manuales, vídeos del producto y software de instalación. Con este código QR podrá acceder directamente a la página de asistencia de Lidl (www.lidl-service.com), y podrá abrir sus instrucciones de manejo indicando el número de artículo (IAN) 500574_2510.



Dirección de asistencia :

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
Correo electrónico: service@speq.de
Línea directa de asistencia: 00800 30
777 999
(gratuita)
Se ruega llamar antes de enviar
8:00 h – 17:00 h

PEDALEADOR

Modelo: SP-MB-020
Marca: CRIVIT

Informações gerais

Leia e guarde o manual de instruções

Caro cliente,

Muito obrigado por escolher um dos nossos produtos de alta qualidade, fabricados e certificados rigorosamente de acordo com as normas de segurança atualmente em vigor.

Familiarize-se com o produto antes de o utilizar pela primeira vez. Leia atentamente o manual de instruções e os avisos de segurança. Utilize este produto apenas conforme descrito e para as aplicações especificadas. Guarde estas instruções num local seguro. Se entregar o produto a um terceiro, faculte também todos os documentos.

Utilização correta

O artigo não se destina a uso comercial. O artigo permite-lhe exercitar os braços e pernas, estando equipado com um parafuso de resistência para aumentar e manter a mobilidade. Um ecrã integrado mostra o progresso do treino.

Explicação dos símbolos

Os seguintes símbolos e palavras de sinalização são utilizados neste manual de instruções, no produto ou na embalagem.



Este sinal identifica um perigo de risco médio que, se não for evitado, pode resultar em ferimentos graves ou mortais.



Declaração de conformidade (ver capítulo "Declaração de conformidade"): os produtos marcados com este símbolo cumprem todos os regulamentos comunitários aplicáveis do Espaço Económico Europeu.



Observar o manual de instruções.



Classe de proteção III. O ecrã é alimentado com uma pilha de baixa tensão.



Corrente contínua

Classe do aparelho H/C:

Classe H: o produto destina-se a uma utilização doméstica.

Classe C: os dados de treino apresentados no ecrã têm uma baixa precisão



Peso máximo do utilizador: o produto foi concebido para pessoas com um peso corporal máximo de 120 kg.



Data de fabrico (mês/ano)



O selo “Geprüfte Sicherheit” (marca GS) certifica que um produto testado cumpre os requisitos da lei alemã relativa à segurança de produtos. A marca GS indica que a segurança e a saúde das pessoas não estão em perigo se o produto for utilizado corretamente e como previsto.

Material entregue/acessórios (fig. A)

Descrição/lista das peças

- 1 x exercitador de braços e pernas com parafuso de resistência e ecrã, incluindo 1 pilha (1,5 V LR03, AAA) [1]
- 1 x pé de apoio, pequeno [2]
- 1 x pé de apoio, grande [3]
- 2 x pedais [4] com correias [5] e sistema de regulação simples
- 4 x parafusos [7]
- 4 x anilhas [8]
- 1 x chave inglesa [9]
- 1 x chave allen [10]
- 1 x dispositivo de abertura do compartimento da pilha [11]
- 1 x manual de instruções

Dados técnicos

Modelo: SP-MB-020

Referência do artigo: 500574

Dimensões (artigo montado): aprox. 43,5 x 42,6 x 32,3 cm (L x A x P)

Peso: aprox. 5 kg

Peso máx. do utilizador: 120 kg

Data de fabrico 08/2025

Pilha: 1,5 V AAA (LR03)

Classe do aparelho: H/C (para uma utilização doméstica, precisão C)/não adequado para treino terapêutico; aparelho de treino independente da velocidade.

Classe de proteção: III

Avisos de segurança



Perigo de ferimento!

Importante: leia atentamente o manual de instruções e guarde-o! Pode ferir-se a si próprio se manusear o produto de forma incorreta.

- O artigo não é adequado para fins terapêuticos.
- Durante os exercícios, sente-se de modo relaxado e com as costas direitas.
- O treino incorreto ou excessivo pode provocar danos para a saúde.
- Coloque o artigo sobre uma superfície horizontal, plana e lisa, tal como tijoleira, para otimizar a aderência das ventosas. Evite superfícies delicadas, pois podem ficar danificadas.
- Antes de cada utilização, verifique se todas as peças estão bem apertadas e se apresentam desgaste. Se o artigo já não tiver qualquer resistência a pedalar, significa que a roda motriz está desgastada e que o artigo tem de ser substituído.
- Deve existir uma área livre de pelo menos 0,6 m à volta da zona de treino (Fig. J e K).
- A limpeza e a manutenção não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.
- O produto foi concebido para uma pessoa. Não é permitida a utilização do mesmo por várias pessoas ao mesmo tempo.
- Durante o treino, use sempre vestuário e calçado apropriados, tal como sapatilhas. Não use roupa larga que possa ficar presa durante o treino.
- Não utilize o produto se este apresentar algum dano. Solicite a substituição de peças defeituosas e não utilize o produto até ter sido reparado.
- Certifique-se de que ninguém se pode ferir nas peças salientes durante e após o treino.
- Não remova nenhuma das peças originais e não efetue alterações indevidas neste aparelho.
- É necessário verificar regularmente se o aparelho apresenta defeitos visíveis.



Perigo de morte!

- Não permita que as crianças manuseiem o material da embalagem sem vigilância. Existe o perigo de asfixia.
- O artigo não é um brinquedo! Certifique-se de que ninguém, especialmente as crianças, se apoia nem sobe para o artigo. O artigo pode tombar.
- As crianças não podem usar o artigo como brinquedo.
- O artigo não foi concebido para suportar o peso total do corpo.
- Este produto pode ser utilizado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência e conhecimentos relacionados, desde que vigiadas ou que tenham recebido instruções sobre a utilização segura do aparelho e compreendam os perigos daí resultantes.
- Consulte o seu médico antes de iniciar a utilização ou em caso de indisposição.



Perigo de ferimento!

- Não coloque o peso total do seu corpo sobre o artigo. Este deve ser utilizado apenas da forma descrita no manual de instruções.
- Antes de utilizar o artigo, verifique se este possui uma boa estabilidade!
- Antes de qualquer utilização, verifique se o artigo apresenta danos ou desgaste. Substitua imediatamente as peças danificadas ou gastas do artigo, para não prejudicar o funcionamento nem a segurança.
- O artigo só deve ser utilizado para a finalidade indicada.
- Depois da utilização, não toque nas peças metálicas do artigo (em especial nos braços dos pedais) porque estas aquecem com o uso.





Avisos sobre pilhas!

A utilização incorreta pode levar a explosões ou queimaduras devido a fugas do ácido da pilha.

- Retire as pilhas do respetivo compartimento quando estiverem gastas ou se não pretender utilizar o artigo durante um período prolongado.
- Não utilize pilhas de tipos e marcas diferentes, não misture pilhas novas e usadas ou pilhas de capacidade diferente, pois pode resultar em fugas e causar danos.
- Observe a polaridade (+ e -) ao introduzir as pilhas.
- Substitua todas as pilhas ao mesmo tempo e elimine as pilhas usadas de acordo com os regulamentos.
- Aviso! As pilhas não devem ser carregadas ou reativadas por outros meios, desmontadas, atiradas ao fogo ou curto-circuitadas.
- Mantenha sempre as pilhas fora do alcance das crianças.
- Não utilize pilhas recarregáveis!
- Se necessário, limpe os contactos das pilhas e do aparelho antes de as introduzir.
- Não exponha as pilhas a condições extremas (por exemplo, radiadores ou luz solar direta). Caso contrário, existe um risco acrescido de vazamento.
- As pilhas podem ser nocivas se forem ingeridas. Portanto, mantenha as pilhas fora do alcance de crianças pequenas. Em caso de ingestão de uma pilha, deve procurar imediatamente assistência médica.
- Perigo! Manuseie as pilhas danificadas ou com fugas com o máximo cuidado e elimine-as imediatamente de acordo com os regulamentos. Use luvas.
- Se entrar em contacto com o ácido das pilhas, lave a área afetada com água e sabão. Se o ácido das pilhas entrar em contacto com os olhos, lave-os com água e procure imediatamente assistência médica!
- Não curto-circuite os terminais.

Montagem

Montar os pés de apoio (fig. B)

1. Remova o material da embalagem.
2. Vire o artigo, de forma que a parte de baixo fique virada para cima.
3. Com a chave Allen [10], aparafuse o pé de apoio pequeno [2] no artigo com dois parafusos [7] e anilhas [8].

Nota: o pé de apoio pequeno tem de ser montado na parte da frente, onde se encontram o parafuso de ajuste [1a] e o ecrã [1b].

4. Com a chave Allen, aparafuse o pé de apoio grande [3] no artigo com dois parafusos e duas anilhas.

Montar os pedais (fig. C)

Ao montar os pedais, certifique-se de que monta o pedal direito no braço do pedal direito e o pedal esquerdo no braço do pedal esquerdo. Para orientação, no pedal e braço direitos encontra-se a letra **R** e, no pedal e braço esquerdos, a letra **L**.

Nota: para facilitar a montagem dos pedais, rode o braço do pedal para cima.

1. Coloque o artigo sobre os pés de apoio.
2. Insira a extremidade da rosca no furo roscado do braço do pedal.
3. Segure os pedais com uma mão na rosca do braço do pedal e, com a outra mão, fixe os pedais no braço com ajuda da chave inglesa.

Atenção! Rode o pedal direito para a direita e o pedal esquerdo para a esquerda.

Regular as correias dos pedais (fig. D)

As correias dos pedais [5] estão pré-montadas e podem ser ajustadas em várias larguras.

1. Desaperte o fecho rotativo [6] na extremidade do pedal [5] rodando-o para a esquerda.
2. Ajuste as correias dos pedais [5], deslizando-as para cima ou para baixo, em função da largura pretendida.
3. Para fixar a largura, rode o fecho rotativo [6] para a direita.

Funcionamento

Aumentar/diminuir a resistência (fig. E)

Coloque o artigo à sua frente e rode o parafuso de resistência (1a) para a direita para aumentar a resistência, e para a esquerda para a diminuir.

Nota: O parafuso de resistência tem os símbolos + e – para ajudar a regular a resistência. O sinal + aumenta, enquanto o sinal – diminui a resistência.

Notas sobre a fixação das ventosas (fig. I)

Coloque o artigo sobre uma superfície lisa, tal como tijoleira, que é sem pó nem gordura. Evite superfícies delicadas, pois podem ficar danificadas.

Humedeça ligeiramente as ventosas antes de as pressionar. Para soltar as ventosas proceda da seguinte forma: puxe os ganchos [1f] das ventosas frontais para cima.

Levante ligeiramente o artigo. Solte as ventosas traseiras, uma após a outra, puxando os ganchos [1f].

Substituir a pilha

ATENÇÃO! Observe as instruções seguintes para evitar danos mecânicos e elétricos. Depois da substituição da pilha, os dados de treino são eliminados.



Danger !

Perigo!

O artigo inclui uma pilha.

Quando esta deixar de funcionar, pode substituí-la.

1. Levante o ecrã [1b] com o compartimento da pilha [11] e retire-o cuidadosamente (fig. F + fig. G). A pilha encontra-se na parte traseira do ecrã.
2. Retire cuidadosamente a pilha gasta do suporte correspondente [1c] e substitua-a por uma nova (fig. H).

Nota: observe o polo positivo/negativo da pilha e a sua posição correta. A pilha tem de ser colocada totalmente no suporte correspondente.

Atenção! Confirme que o sensor (1d) se encontra colocado corretamente no suporte correspondente (1e) (fig. H). Se necessário, encaixe o sensor no suporte correspondente. Insira a borda inferior do ecrã no artigo e pressione cuidadosamente até este se encaixar (fig. F).

Nota: confirme que o botão fica virado para baixo.

Instruções de treino

- Contacte o seu médico antes de utilizar o artigo.
- Em caso de indisposição durante o treino, pare imediatamente.
- Comece lentamente e vá aumentando a intensidade do treino, conforme necessário.
- Recomendamos exercitar os braços e as pernas todos os dias durante 30 minutos cada.
- Vista roupa confortável quando utilizar o artigo. No entanto, certifique-se de que as pernas das calças e as mangas não são demasiado largas para não ficarem presas nos pedais.
- Antes da utilização faça exercícios de alongamento e comece com um pedalar lento e leve. Aumente lentamente até alcançar a velocidade desejada.
- Aumente gradualmente a resistência.
- Termine a aplicação reduzindo a velocidade.

Utilização

Para treinar, coloque o artigo à sua frente. Comece a treinar com uma resistência ligeira. Para tal, solte o parafuso de resistência. Quanto mais apertado estiver o parafuso, mais difícil será pedalar. Antes de qualquer treino, faça exercícios de alongamento e de aquecimento. Após cada treino, deverá relaxar.

Treino de pernas (fig. J)

1. Coloque o artigo à sua frente num piso nivelado e estável e sente-se numa cadeira, assumindo uma postura correta.

Nota: certifique-se de que a cadeira está estável e é confortável.

2. Coloque os seus pés nos pedais, de forma que a correia do pedal fique por cima do seu pé.
3. Pedale com os pés.
4. Pode treinar para a frente ou para trás.

Treino de braços (fig. K)

1. Coloque o artigo à sua frente numa superfície nivelada e estável (por exemplo, à altura da mesa) e sente-se numa cadeira, assumindo uma postura correta.
2. Coloque as mãos nos pedais, de forma que a correia do pedal fique por cima da sua mão.
3. Pedale com as mãos.
4. Pode treinar para a frente ou para trás.

Indicações no ecrã

O ecrã consiste em duas linhas com diferentes modos. A linha superior apresenta a velocidade (km/h) e a linha inferior pode apresentar as seguintes funções, bastando para tal premir o botão:

- **TIME:** este modo indica a duração do treino atual em minutos e segundos.
- **ODO:** este modo indica a distância total (km) desde a introdução da pilha.
- **RPM:** este modo indica a rotação do pedal por minuto.
- **DIST:** este modo indica a distância percorrida em quilómetros desde o início do exercício.
- **CAL:** este modo indica as calorias gastas no exercício atual.
- **SCAN:** este modo apresenta alternadamente os diferentes modos.

Nota: o consumo de calorias é apenas um valor de referência aproximado.

Nota: se não for utilizado, o ecrã desliga-se automaticamente após aprox. quatro minutos.

Repor os valores a zero

Pressione o botão durante aprox. quatro segundos para repor os valores a 0.

Resolução de problemas

Problema

Apesar do movimento dos pedais, o ecrã não apresenta nenhum valor.

Causa possível

O sensor não está colocado corretamente no suporte correspondente.

Resolução

Se o ecrã não apresentar nada apesar do movimento dos pedais (fig. H), verifique se o sensor foi colocado corretamente.

1. Abra o ecrã como fez para mudar a pilha e retire-o cuidadosamente.
2. Coloque cuidadosamente o sensor no suporte correspondente se o mesmo não tiver sido colocado corretamente.
3. Volte a colocar o ecrã no artigo, certificando-se de que o botão do ecrã fica virado para baixo.

Manutenção/limpeza/armazenamento

Limpe o artigo com um pano húmido e um detergente suave.

Atenção! Não permita a infiltração de humidade no ecrã.

Armazene o artigo num local seco. Peças sujeitas a desgaste: se o artigo já não apresentar resistência nos pedais, significa que a correia de acionamento está gasta e que o artigo tem de ser substituído.

Notas sobre a eliminação

Eliminar a embalagem

Elimine a embalagem de acordo com o tipo. Coloque papelão e cartão no ecoponto azul e as películas de plástico no ecoponto amarelo.

Eliminar o produto

O produto tem de ser eliminado através de uma empresa de resíduos autorizada ou de uma instalação municipal de eliminação de resíduos, de acordo com as leis e regulamentos em vigor no seu país (aplicável na União Europeia e noutros países europeus com sistemas de recolha separada para materiais recicláveis). Entregue el aparato en un centro de reciclaje. Las piezas de plástico y metal utilizadas pueden separarse según el tipo y así reciclarse. reciclado. Consulte a su empresa local de eliminación de residuos o a nuestro Centro de Servicios. Nos deshacemos gratuitamente de sus aparatos defectuosos devueltos.



Não é permitido eliminar os aparelhos usados juntamente com o lixo doméstico!

Se o produto já não puder ser utilizado, cada consumidor é legalmente obrigado a eliminar os aparelhos usados separadamente do lixo doméstico, por exemplo, num ponto de recolha no seu município. Isso assegura que os aparelhos usados sejam reciclados corretamente, evitando assim os impactos negativos sobre o ambiente. É por esta razão que os aparelhos elétricos estão marcados com o símbolo aqui apresentado. Nos deshacemos de sus aparatos defectuosos de forma gratuita. Consulte a nuestro Centro de Servicios.

Antes da eliminação, as pilhas e baterias que não estejam incorporadas no aparelho têm de ser removidas e eliminadas separadamente.

REEE: Resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos



Não é permitido eliminar pilhas e baterias juntamente com o lixo doméstico!

Como consumidor, é legalmente obrigado a entregar todas as pilhas e baterias, independentemente de conterem ou não substâncias nocivas*, num ponto de recolha no seu município ou a um retalhista para que possam ser eliminadas de forma ecológica. As pilhas e baterias só devem ser devolvidas quando descarregadas! Consulte a su empresa local de eliminación de residuos o a nuestro Centro de Servicios. * Identificadas com: Cd = cádmio, Hg = mercúrio, Pb = chumbo

Declaração de conformidade

A declaração de conformidade da UE pode ser solicitada através da seguinte morada:
SPEQ GmbH, Tannbachstraße 10, 73635 Steinenberg/GERMANY
Também poderá encontrar a declaração de conformidade completa em
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Instituto de ensaios

TÜV SÜD Product Service GmbH, Ridlerstr. 65, D-80339 München, GERMANY
N.º de referência: 0123
Também poderá encontrar a declaração de conformidade completa em
www.speq.de/konformitaetserklaerung

Garantia e serviço de assistência

Caro cliente,

Este aparelho tem uma garantia de 3 anos a partir da data de compra. Em caso de defeitos neste produto, tem direitos legais junto do vendedor do produto. Estes direitos legais não são limitados pela nossa garantia abaixo indicada.

Condições da garantia

O período de garantia tem início na data de aquisição. Mantenha o recibo original num local seguro, pois será necessário como prova de compra. Se ocorrer um defeito de material ou de fabrico no período de três anos a contar a partir da data de compra deste produto, repararemos ou substituiremos o produto gratuitamente ou reembolsaremos o preço de compra. Esta garantia está sujeita à condição de que o aparelho defeituoso e a prova de compra (recibo) sejam apresentados dentro do período de três anos e que se forneça uma breve descrição escrita da natureza do defeito e quando este ocorreu. Se o defeito estiver coberto pela nossa garantia, receberá o produto reparado ou um produto novo. Após a reparação ou substituição do produto, o período de garantia começa de novo, de acordo com o DL 67/2003.

Período de garantia e reclamações legais por defeitos

O período de garantia não é prolongado se a mesma for aplicada. O mesmo se aplica a peças substituídas e reparadas. Quaisquer danos ou defeitos já presentes no momento da compra têm de ser comunicados imediatamente após desembalar o produto. As reparações efetuadas após o fim do período de garantia estão sujeitas a uma taxa.

Âmbito da garantia

O aparelho foi cuidadosamente produzido de acordo com diretrizes de qualidade rigorosas e conscienciosamente testado antes da entrega.

A garantia aplica-se a defeitos de material ou de fabrico. Esta garantia não cobre peças do produto sujeitas a desgaste normal e que podem, portanto, ser consideradas peças de desgaste, nem danos em peças frágeis, por exemplo, interruptores, baterias ou que sejam de vidro.

Esta garantia extingue-se se o produto tiver sido danificado ou submetido a uma utilização ou manutenção incorretas. Para garantir a utilização correta do produto, é necessário observar todas as instruções do manual. As utilizações e ações desaconselhadas ou identificadas no manual de instruções como inadequadas devem ser evitadas.

O produto destina-se apenas a uso privado e não comercial. O manuseamento abusivo e impróprio, o uso de força e intervenções que não tenham sido realizadas pelo nosso serviço de assistência autorizado resultam na extinção da garantia.

Processamento em caso de reclamação de garantia

Para assegurar que o seu pedido é processado rapidamente, siga as instruções abaixo:

- Sempre que nos contactar, tenha consigo o recibo e a referência do artigo (IAN 500574_2510) como prova de compra.
- A referência do artigo encontra-se na placa de características do produto, numa gravação no produto, no frontispício do manual (em baixo à esquerda) ou no autocolante no verso ou no fundo do produto.
- Em caso de avarias ou outras anomalias, contacte primeiro o departamento de assistência abaixo indicado por **telefone** ou **e-mail**.
- Se um produto for considerado defeituoso, pode enviá-lo gratuitamente para a morada de assistência que lhe foi facultada, juntando o recibo (talão de compra) e declarando qual é o defeito e quando este ocorreu.

Pode descarregar estes e muitos outros manuais, vídeos de produtos e software de instalação no site www.lidl-service.com. Este código QR leva-o diretamente à página de assistência do Lidl (www.lidl-service.com), onde pode abrir o seu manual de instruções introduzindo a referência do artigo (IAN 500574_2510).



Morada do serviço de assistência:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg/Germany
E-mail: service@speq.de
Linha direta do serviço de assistência:
00800 30 777 999
(grátis)
Pedimos-lhe que ligue antes de enviar
8h-17h

EXERCITADOR PARA BRAÇOS E PERNAS

Modelo: SP-MB-020
Marca: CRIVIT