



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

 11/2023
Delta-Sport-Nr.: MT-13989

11.17.2023 / PM 12:11

MOBILITÄTSTRAINER

DE AT CH

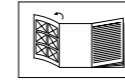
MOBILITÄTSTRAINER
Bedienungsanleitung

IT CH

PEDALIERA PER GAMBE E BRACCIA
Istruzioni operative

FR CH

MINI-PÉDALIER
Notice d'utilisation



DE AT CH

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

FR CH

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

IT CH

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

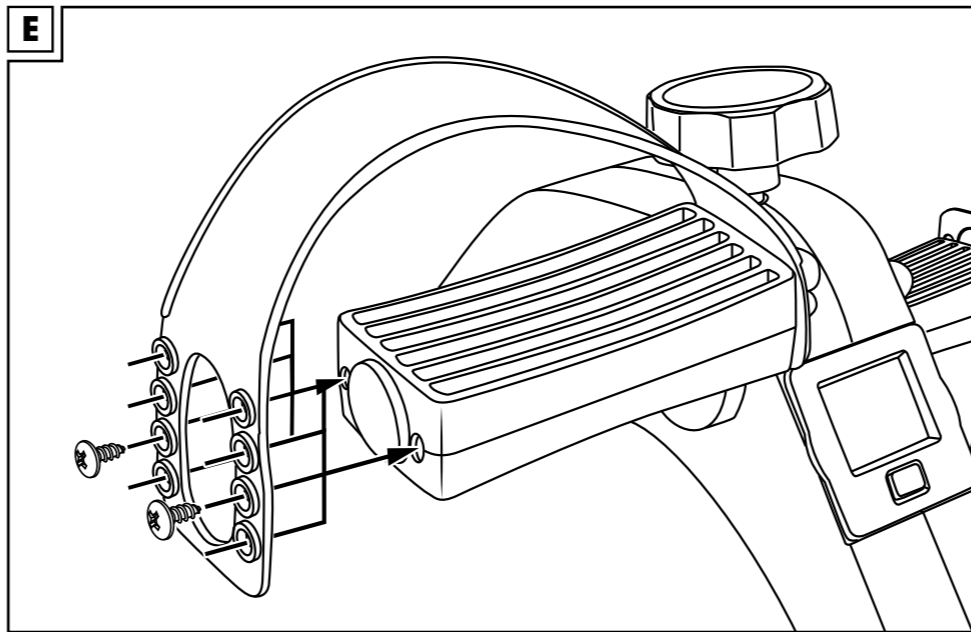
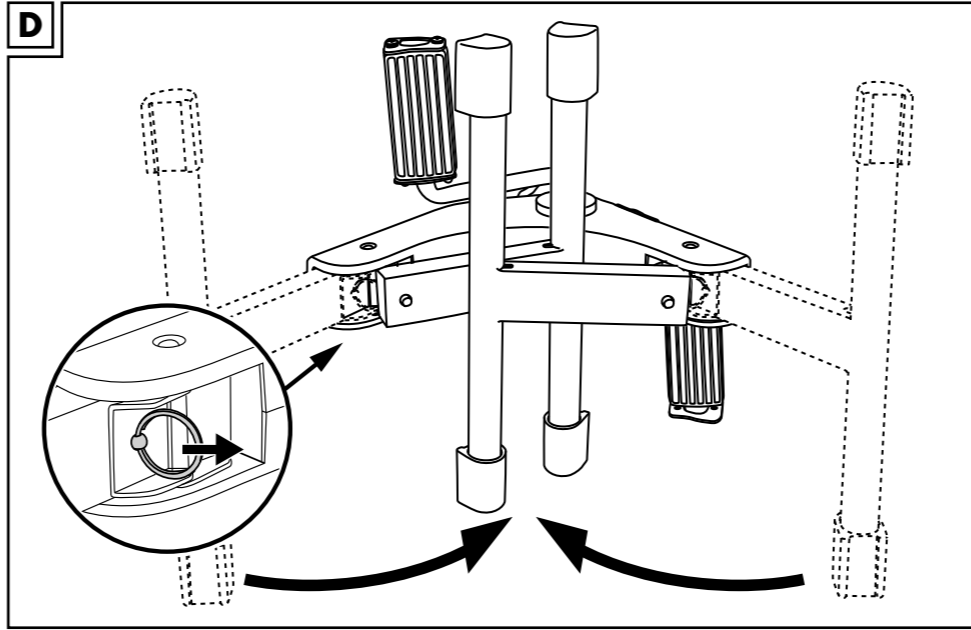
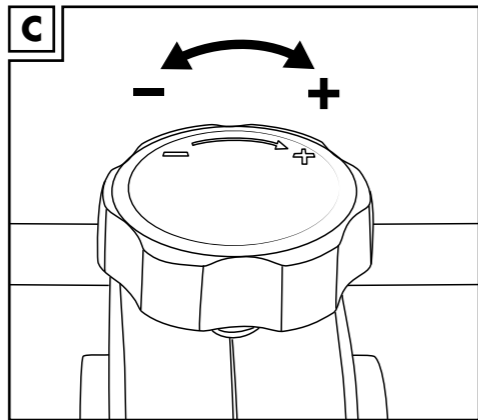
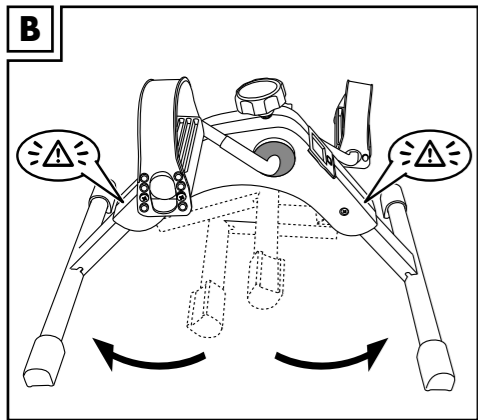
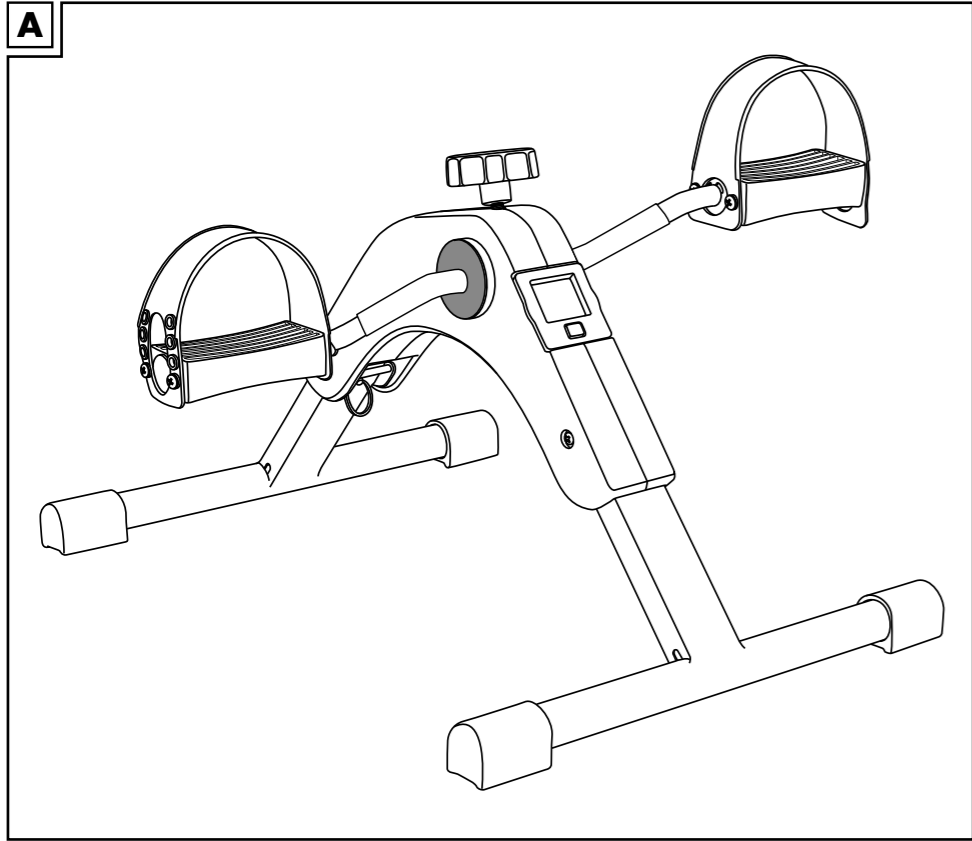
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	08
FR/CH	Consignes d'utilisation et de sécurité	Page	16
IT/CH	Istruzioni operative e indicazioni di sicurezza	Pagina	24

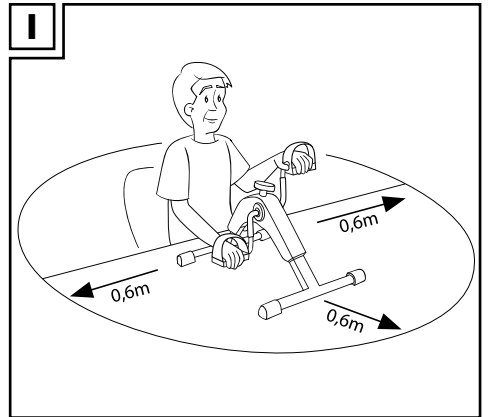
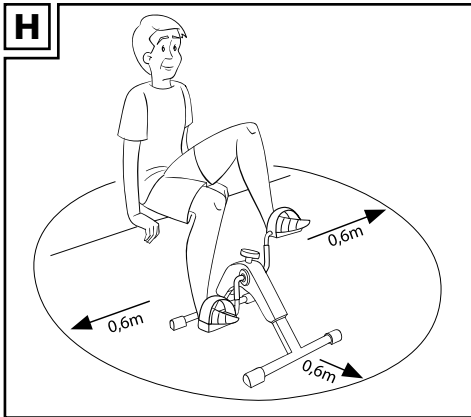
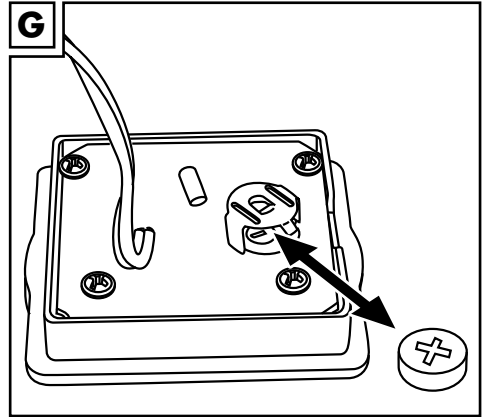
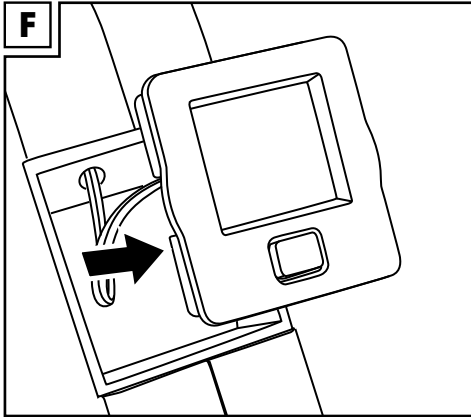
IAN 445846_2307



IAN 445846_2307

DE AT CH
FR IT





DE AT CH

Lieferumfang	8
Technische Daten	8
Bestimmungsgemäße Verwendung	8
Sicherheitshinweise	8
Montage	11
Trainingshinweise	12
Aufwärmen	12
Anwendung	13
Anzeigenfunktion Display	13
Dehnen	14
Lagerung, Reinigung	14
Hinweise zur Entsorgung	14
Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung	15

IT CH

Contenuto della confezione	24
Dati tecnici	24
Utilizzo consono	24
Avvertenze di sicurezza	24
Montaggio	27
Avvertenze per il training	27
Riscaldarsi	28
Impiego	28
Funzione di visualizzazione del display	29
Stretching	29
Conservazione, pulizia	30
Smaltimento	30
Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza	30

FR CH

Contenu de la livraison	16
Données techniques	16
Utilisation conforme	16
Consignes de sécurité	16
Montage	19
Consignes pour l'entraînement	19
Échauffement	20
Utilisation	20
Fonction d'affichage de l'écran	21
Étirement	21
Stockage, nettoyage	22
Mise au rebut	22
Indications concernant la garantie et le service après-vente	22

Herzlichen Glückwunsch!

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



Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung.

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

Lieferumfang (Abb. A)

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

Technische Daten

Maße: ca. 37 x 48 x 30 cm (T x B x H)

Gewicht: ca. 2,4 kg

Material: Kunststoff, Stahl



Max. Benutzergewicht: 100 kg

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

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

=== Symbol für Gleichspannung



Herstellungsdatum (Monat/Jahr):
11/2023



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

2014/30/EU - EMV-Richtlinie

2011/65/EU - RoHS-Richtlinie

Bestimmungsgemäße Verwendung

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



Sicherheitshinweise

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

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

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

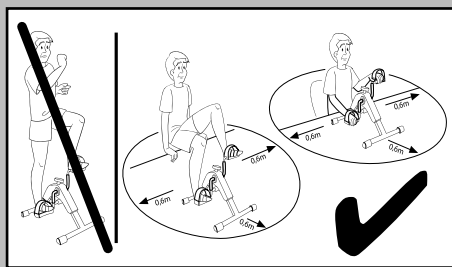
! Lebensgefahr!

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

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

! Verletzungsgefahr!

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



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

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

Warnhinweise Batterien!

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

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

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

Gefahr!

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

Montage

Artikel aufbauen

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

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

Artikel zusammenklappen (Abb. D)

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

Einstellen der Pedalschlaufe (Abb. E)

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

Hinweis: Zur Montage der Pedale benötigen Sie einen PH-Kreuzschlitzschraubendreher. Für nähere Informationen erkundigen Sie sich im Fachhandel.

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

Batterie austauschen

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

Gefahr!

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

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

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

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

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

Trainingshinweise

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

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

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

Achtung! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

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

Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.

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

Achtung!

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

Aufwärmen

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

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

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

Aufwärmen der Arme und Schultern

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

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

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

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

Anwendung

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

Beintraining (Abb. H)

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

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

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

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

Armtraining (Abb. I)

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

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

Anzeigefunktion Display

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

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

Hinweis: Der Kalorienverbrauch ist dabei nur ein ungefährender Richtwert.

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

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

Werte auf Null setzen

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

Dehnen

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

Nackenk musculatur

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

Arme und Schultern

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

Beinmuskulatur

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

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

Lagerung, Reinigung

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

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

Reinigen Sie den Artikel mit einem feuchten Tuch und mit einem milden Reinigungsmittel. Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

Hinweise zur Entsorgung



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

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

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

Bitte löschen Sie vor der Rückgabe alle personenbezogenen Daten.

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

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



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



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

Hinweise zur Garantie und Serviceabwicklung

Der Artikel wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH räumt privaten Endkunden auf diesen Artikel drei Jahre Garantie ab Kaufdatum (Garantiefrist) nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen ein. Die Garantie gilt nur für Material- und Verarbeitungsfehler. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Teile, die der normalen Abnutzung unterliegen und deshalb als Verschleißteile anzusehen sind (z. B. Batterien) sowie nicht auf zerbrechliche Teile, z. B. Schalter oder Teile, die aus Glas gefertigt sind. Ansprüche aus dieser Garantie sind ausgeschlossen, wenn der Artikel unsachgemäß oder missbräuchlich oder nicht im Rahmen der vorgesehenen Bestimmung oder des vorgesehenen Nutzungsumfangs verwendet wurde oder Vorgaben in der Anleitung/Anweisung nicht beachtet wurden, es sei denn, der Endkunde weist nach, dass ein Material- oder Verarbeitungsfehler vorliegt, der nicht auf einem der vorgenannten Umstände beruht.

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

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

IAN: 445846_2307

- Ⓓ Kundenservice Deutschland
Tel.: 0800 5435 111
E-Mail: deltasport@idl.de
- Ⓐ Service Österreich
Tel.: 0800 447744
E-Mail: deltasport@idl.at
- Ⓒ Service Schweiz
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@idl.ch

Félicitations !

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



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

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

Contenu de la livraison (fig. A)

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

Données techniques

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

Poids : env. 2,4 kg

Matériau : plastique, acier



Poids max. de l'utilisateur : 100 kg

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

Appareil d'entraînement indépendant de la vitesse.

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

=== Symbole de tension continue



Date de fabrication (Mois/Année) : 11/2023



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

2014/30/UE - Directive européenne CEM

2011/65/UE - Directive RoHS

Utilisation conforme

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



Consignes de sécurité

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

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

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

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

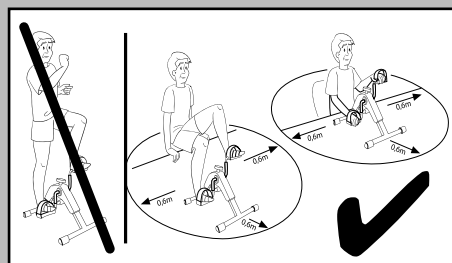
⚠ Danger de mort !

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

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

⚠ Risque de blessure !

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



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

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

 **Mises en garde concernant les piles !**

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

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

Danger !

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

Montage

Montage de l'article

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

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

Pliage de l'article (fig. D)

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

Réglage de la sangle de pédale (fig. E)

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

Indication : pour le montage des pédales, vous avez besoin d'un tournevis cruciforme PH. Renseignez-vous auprès de votre revendeur spécialisé pour plus d'informations.

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

Remplacement de la pile

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



Danger !

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

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

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

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

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

Consignes pour l'entraînement

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

- Chauffez-vous bien avant chaque entraînement.

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

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

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

Attention !

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

Échauffement

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

Échauffement des muscles du cou et de la nuque

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

Échauffement des bras et des épaules

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

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

Échauffement des muscles des jambes

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

Utilisation

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

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

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

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

Entraînement des jambes (fig. H)

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

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

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

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

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

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

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

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

Entraînement des bras (fig. I)

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

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

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

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

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

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

Fonction d'affichage de l'écran

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

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

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

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

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

Retour à zéro

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

Étirement

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

Muscles de la nuque

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

Bras et épaules

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

Muscles des jambes

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

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

Stockage, nettoyage

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

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

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

Mise au rebut



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

Protégez l'environnement et procédez à une élimination dans le respect des normes en vigueur. Les piles/batteries ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et sont soumises à un traitement spécial des déchets. Les symboles chimiques des métaux lourds sont les suivants : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb. Alors, retournez les piles/batteries usagées à un point de collecte municipal.



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



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

Indications concernant la garantie et le service après-vente

L'article a été produit avec grand soin et sous un contrôle constant. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH accorde au client final privé une garantie de trois ans sur cet article à compter de la date d'achat (période de garantie) conformément aux dispositions suivantes. La garantie ne vaut que pour les défauts de matériaux et de fabrication. La garantie ne couvre pas les pièces soumises à une usure normale, lesquelles doivent donc être considérées comme des pièces d'usure (comme par ex. les piles), de même qu'elle ne couvre pas les pièces fragiles, telles que les interrupteurs, les batteries ou les pièces fabriquées en verre. Les réclamations au titre de cette garantie sont exclues si l'article a été utilisé de manière abusive ou inappropriée, hors du cadre de son usage ou du champ d'application prévu ou si les instructions de la notice d'utilisation n'ont pas été respectées, à moins que le client final ne prouve que l'article présentait un défaut de matériau ou de fabrication n'étant pas dû à l'une des conditions mentionnées ci-dessus.

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

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

Vos droits légaux, en particulier les droits de garantie contre le vendeur concerné, ne sont pas limités par cette garantie.

IAN : 445846_2307

 Service Suisse

Tel. : 0800 56 44 33

E-Mail : deltasport@lidl.ch

Congratulazioni!


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



Leggere attentamente le seguenti istruzioni operative.

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

Contenuto della confezione (imm. A)

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

1 x istruzioni operative

Dati tecnici

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

Peso: ca. 2,4 kg


Materiale: plastica, acciaio



Peso utente max. 100 kg

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

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

 Simbolo di corrente continua



Data di produzione (mese/anno):

11/2023



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

base e alle altre disposizioni vigenti:

2014/30/UE - Direttiva EMC

2011/65/UE - Direttiva RoHS

Utilizzo consono

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

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



Avvertenze di sicurezza

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

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

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

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

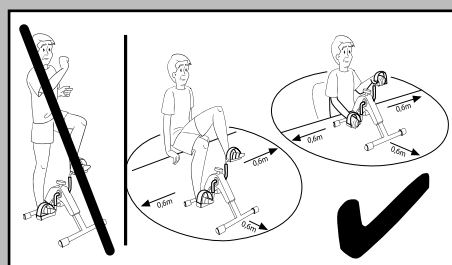
⚠ Pericolo di morte!

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

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

⚠ Pericolo di riportare lesioni!

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



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

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

Avvertenze sulle batterie!

- Togliere le batterie una volta scariche oppure se non si utilizza l'articolo per lungo tempo.
- Non utilizzare batterie di tipo diverso o di marca diversa, né utilizzare assieme batterie nuove e scariche oppure batterie con capacità differente, poiché da esse potrebbe fuoriuscire del liquido e causare quindi dei danni.
- Quando si inseriscono le batterie, osservare la polarità (+/-).

- Sostituire contemporaneamente tutte le batterie e smaltire le batterie scariche nel rispetto delle normative.
- Attenzione! Le batterie non devono essere caricate né riattivate in altro modo, smontate, gettate nel fuoco oppure collegate in corto circuito.
- Conservare le batterie sempre fuori dalla portata dei bambini.
- Non utilizzare batterie ricaricabili!
- La pulizia e la manutenzione dell'utente non possono essere condotte dai bambini non sorvegliati.
- Se necessario e prima di inserire le batterie, pulire i contatti delle batterie e delle apparecchiature.
- Non esporre le batterie a condizioni estreme (ad es. termosifoni o radiazione solare diretta). Altrimenti sussiste un pericolo maggiore che fuoriesca del liquido.
- Se inghiottite, le batterie possono causare la morte. Conservare quindi le batterie in un luogo non raggiungibile per i bambini piccoli.

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

Pericolo!

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

Montaggio

Montare l'articolo

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

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

Richiudere l'articolo (imm. D)

1. Girare l'articolo su un lato.
2. Tirare uno degli anelli delle gambe di supporto per sbloccare il perno di sicurezza e spingere le gambe una dopo l'altra verso l'interno.

Regolare i cappi dei pedali (imm. E)

I cappi dei pedali sono già montati ai pedali. È possibile regolare i cappi a quattro ampiezze diverse.

Avvertenza: per il montaggio dei pedali è necessario un cacciavite a croce PH. Per maggiori informazioni, rivolgersi a un negozio specializzato.

1. Allentare le due viti con un adeguato cacciavite e toglierle dai pedali e dalla estremità dei cappi.
2. Scegliere i fori dell'estremità dei cappi per l'ampiezza desiderata e inserire le due viti nei fori nell'estremità dei cappi e dei pedali.
3. Serrare le viti con il cacciavite adeguato. Regolare l'ampiezza su entrambi i pedali.

Sostituire la batteria

ATTENZIONE! Seguire le seguenti istruzioni per evitare danni meccanici ed elettrici.

Pericolo!

Nell'articolo si trova una batteria LR44. Se la batteria non dovesse più funzionare, è possibile sostituirla.

1. Sollevare lateralmente il display ed estrarlo con cautela (imm. F). La batteria si trova nella parte posteriore del display.
2. Togliere con cautela la batteria scarica dall'alloggiamento e sostituirla con una batteria nuova (imm. G).

Avvertenza: assicurarsi che la batteria sia completamente inserita nell'alloggiamento.

3. Inserire nuovamente il cavo di collegamento e il display nella struttura.

Avvertenza: assicurarsi che il display sia di nuovo inserito correttamente nella struttura.

Avvertenze per il training

I seguenti esercizi sono solo una selezione. Consultare le pubblicazioni specializzate per trovare altri esercizi.

- Riscaldarsi bene prima di ogni allenamento!
- Non allenarsi se si è malati o non ci si sente bene.
- Se possibile, quando si svolgono gli esercizi per la prima volta farsi mostrare da un fisioterapista esperto come svolgere correttamente gli esercizi.
- Svolgere gli esercizi al massimo fino a quando ci si sente bene oppure fino a quando si è in grado di svolgere correttamente l'esercizio.
- Indossare comodo abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- Determinare da sé la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare lentamente con 2-3 sessioni la settimana da 10 minuti ciascuna e aumentare progressivamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Tanto più spesso e regolarmente si svolgono gli esercizi, quanto più in forma e meglio vi sentirete.

Attenzione! Evitare di allenarsi con un'intensità eccessiva.

- Quando si inizia ad allenarsi, sono sufficienti 2-3 minuti per ciascun esercizio. In caso di training quotidiano, dopo una settimana è possibile incrementare la durata fino a 5-10 minuti. La durata massima del training non deve comunque superare 1 ora.
- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi, e bere a sufficienza.

Attenzione!

In caso di disturbi o di malessere interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.

Riscaldarsi

Prima di ogni training, prendersi del tempo sufficiente per scaldarsi. In seguito vi descriviamo alcuni semplici esercizi. Ogni esercizio va ripetuto da 2 a 3 volte.

Riscaldamento della muscolatura del collo e della nuca

1. Girare lentamente la testa verso sinistra e verso destra.
2. Ripetere questo esercizio 4-5 volte.

3. Poi muovere lentamente la testa compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.

Riscaldamento di braccia e spalle

1. Compiere movimenti circolari in avanti con entrambe le spalle contemporaneamente.
2. Cambiare direzione dopo un minuto.
3. Poi sollevare le spalle in direzione delle orecchie e riabbassarle.
4. Compiere movimenti circolari in avanti con il braccio sinistro e destro, e dopo 1 minuto all'indietro.

Importante: non dimenticare di continuare a respirare tranquillamente!

Riscaldamento della muscolatura delle gambe

1. Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra gamba di circa 20 cm dal pavimento, con il ginocchio piegato.
2. Muovere lentamente il piede sollevato compiendo un movimento circolare in una direzione e cambiare direzione dopo qualche secondo.
3. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e fare qualche passo sul posto. Fare attenzione a sollevare le gambe solo fino a quando si riesce a mantenere bene l'equilibrio.

Impiego

Mettere davanti a sé l'articolo per il training. Iniziare con un allenamento leggero con bassa resistenza, allentando l'apposita vite. Tanto più serrata è la vite che regola la resistenza, quanto più difficile sarà girare i pedali. Iniziare l'allenamento nella fase di riscaldamento con movimenti lenti e una bassa resistenza. Dopo circa 5-10 minuti aumentare la velocità e la resistenza. Alla fine dell'allenamento ridurre nuovamente i propri movimenti e la resistenza. Dopo l'allenamento fare degli esercizi di stretching per i relativi muscoli.

Allenamento per le gambe (imm. H)

In questo esercizio la sedia deve essere davanti all'articolo, in modo che durante la fase di distensione le ginocchia siano o rimangano sempre leggermente piegate.

Fare attenzione a sedersi a schiena dritta sulla sedia e a non appoggiarsi all'indietro.

1. Poggiare l'articolo su una superficie piana, stabile e antiscivolo, e sedersi su una sedia davanti all'articolo, assumendo una posizione sciolta con la schiena dritta.

Avvertenza: assicurarsi che la sedia sia stabile e comoda.

2. Mettere i piedi sui pedali in modo che essi poggino al centro delle piante.

3. Orientare il bacino in avanti e tendere la muscolatura dell'addome. Durante l'esercizio mantenere sempre in tensione la muscolatura dell'addome.

4. Tenere il busto eretto e spostare le scapole verso la colonna vertebrale. La testa è in linea con la colonna vertebrale.

5. "Andare in bicicletta" con i piedi ed evitare di compiere movimenti laterali verso l'interno e l'esterno.

Allenamento per le braccia (imm. I)

In questo esercizio l'articolo deve essere posizionato in modo che il movimento si svolga all'altezza dello sterno, al di sotto delle articolazioni delle spalle.

Fare attenzione a tenere leggermente piegati i gomiti durante la distensione.

1. Mettere l'articolo davanti a sé su una superficie piana, stabile e antiscivolo (ad es. all'altezza di un tavolo) e sedersi su una sedia assumendo una posizione sciolta ed eretta, con la schiena dritta.

2. Mettere i piedi sul pavimento alla larghezza delle anche e orientare il bacino in avanti.

3. Tendere la muscolatura addominale, portare il busto in posizione eretta e spostare le scapole verso la colonna vertebrale. Durante tutto l'esercizio tenere sempre in tensione la muscolatura dell'addome. Le spalle rimangono abbassate.

4. Mettere le palme delle mani sui pedali in modo che i cappi dei pedali si trovino attorno alle mani.

5. "Andare in bicicletta" con le mani. La testa è in linea con la colonna vertebrale. Fare attenzione a non distendere troppo la testa.

Funzione di visualizzazione del display

Il display ha diverse modalità di visualizzazione, e premendo il pulsante è possibile passare da una modalità all'altra:

- SCAN: in questa modalità vengono visualizzate una dopo l'altra le diverse modalità di visualizzazione.
- TIME: in questa modalità viene visualizzata la durata dell'allenamento attuale.
- CNT: in questa modalità vengono visualizzati i giri compiuti nel corso dell'allenamento attuale.
- CAL: in questa modalità vengono visualizzate le calorie bruciate nel corso dell'allenamento attuale.

Avvertenza: il consumo di calorie è un valore guida approssimativo.

- R.P.M.: in questa modalità viene visualizzata la velocità in giri al minuto.

Avvertenza: in caso di inutilizzo il display si spegne automaticamente dopo circa quattro minuti.

Impostare il valore a zero

Tenere premuto il tasto per circa quattro secondi e riportare il valore a 0.

Stretching

Dopo ogni training, prendersi del tempo sufficiente per fare stretching. In seguito vi descriviamo un semplice esercizio. Dopo il training fare l'esercizio di stretching con 1 serie da 10-15 secondi per lato.

Muscolatura della nuca

1. Mettersi in piedi rilassati. Spostare con cautela la testa con una mano, prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Mettersi in posizione eretta, le ginocchia sono leggermente piegate.
2. Spostare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si viene a trovare tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e spostarlo all'indietro.
4. Invertire i lati e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Mettersi in posizione eretta e sollevare un piede dal pavimento.
2. Muovere lentamente il piede compiendo un movimento circolare, prima in una direzione e poi nell'altra.
3. Cambiare piede dopo qualche istante.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangano parallele una accanto all'altra. Spostare il bacino in avanti, il busto rimane eretto.

Conservazione, pulizia

Per la conservazione richiudere le gambe come descritto nella sezione "richiudere l'articolo".

Conservare l'articolo in un luogo asciutto. Pezzi soggetti ad usura: se l'articolo non dovesse più avere alcuna resistenza alla pedalata, il nastro di trasmissione è usurato e l'articolo deve essere sostituito.

Pulire l'articolo con un panno umido e con un detergente non aggressivo.

Attenzione! Evitare che dell'umidità possa penetrare nel display.

Smaltimento



Il simbolo accanto indica che questa apparecchiatura è soggetta alla Direttiva 2012/19/UE. Questa direttiva prevede che alla fine del suo periodo di impiego non sia consentito smaltire questa apparecchiatura insieme ai normali rifiuti domestici, bensì presso centri di raccolta appositamente allestiti, presso strutture di riciclaggio dei materiali oppure presso aziende di smaltimento. Rispettate l'ambiente e smaltite i rifiuti correttamente.

Le batterie non devono essere smaltite come rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti tossici e sono soggetti a un trattamento speciale dei rifiuti. I simboli chimici dei metalli pesanti sono i seguenti: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo. Pertanto, restituire le batterie usate in un punto di raccolta comunale.



Presso la propria amministrazione comunale o cittadina è possibile ottenere ulteriori informazioni sullo smaltimento dell'apparecchiatura usata. Smaltire l'apparecchiatura e la confezione nel rispetto dell'ambiente. Conservare i materiali della confezione (come ad es. i sacchetti) in modo che non siano raggiungibili per i bambini.



Si noti la marcatura dei materiali di imballaggio durante la separazione dei rifiuti, questi sono contrassegnati da abbreviazioni (a) e numeri (b) con il seguente significato: 1-7: materiali plastici / 20-22: carta e cartone / 80-98: materiali compositi. L'articolo e i materiali di imballaggio sono riciclabili, smaltirli separatamente per una migliore gestione dei rifiuti.

Avvertenze sulla garanzia e sulla gestione dei servizi di assistenza

L'articolo è stato prodotto con la massima cura e sotto un continuo controllo. DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GmbH concede ai clienti finali privati, su questo articolo, tre anni di garanzia dalla data di acquisto (termine di garanzia) sulla base delle seguenti disposizioni. La garanzia vale solo per i vizi di materiale e di lavorazione. La garanzia non si estende alle parti soggette ad un normale degradamento e che siano quindi da considerarsi come pezzi soggetti ad usura (ad es. le batterie) né ai pezzi fragili come ad es. interruttori, batterie ricaricabili oppure pezzi in vetro.

Dalla presente garanzia sono escluse le richieste legate a casi di utilizzo non conforme oppure di abuso dell'articolo, oppure di utilizzo avvenuto non nell'ambito delle condizioni previste oppure del campo di impiego previsto, oppure in caso di non osservanza delle direttive riportate nelle istruzioni d'uso, a meno che il cliente non dimostri che sussista un vizio di materiale o di lavorazione che non sia riconducibile ad una delle circostanze riportate sopra.

Le richieste di garanzia possono essere avanzate solo entro il relativo termine, su presentazione dello scontrino originale di acquisto. Si prega quindi di conservare lo scontrino originale. Il termine di garanzia non sarà prolungato a seguito di eventuali riparazioni effettuate sulla base della garanzia, della garanzia obbligatoria prevista per legge oppure di accondiscendenza. Ciò vale anche per le parti sostituite oppure riparate.

In caso di contestazione rivolgersi dapprima alla hotline di assistenza sotto indicata oppure mettersi in contatto con noi via e-mail. Laddove sussista un caso coperto dalla garanzia, l'articolo sarà - a nostra discrezione - da noi riparato gratuitamente, sostituito oppure sarà rimborsato il prezzo di acquisto. Non sussistono ulteriori diritti derivanti dalla garanzia.

I vostri diritti giuridici, in particolare i diritti di garanzia obbligatoria prevista dalla legge nei confronti del relativo venditore, non sono limitati dalla presente garanzia.

IAN: 445846_2307

CH Assistenza Svizzera
Tel.: 0800 56 44 33
E-Mail: deltasport@lidl.ch

