



## 3-IN-1-MOBILITÄSTRAINER

(DE) (AT) (CH)

### **3-IN-1-MOBILITÄSTRAINER**

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

(IT) (CH)

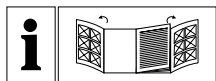
### **PEDALIERA MULTIFUNZIONE 3 IN 1**

Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza

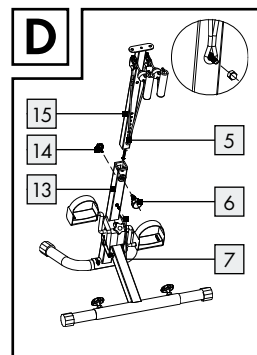
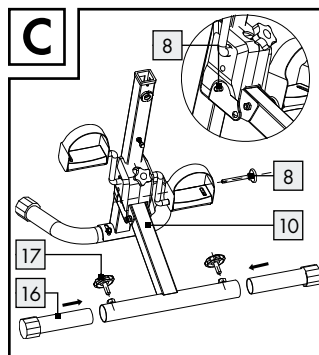
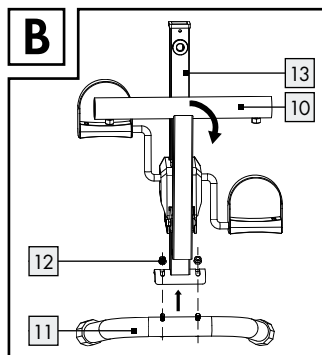
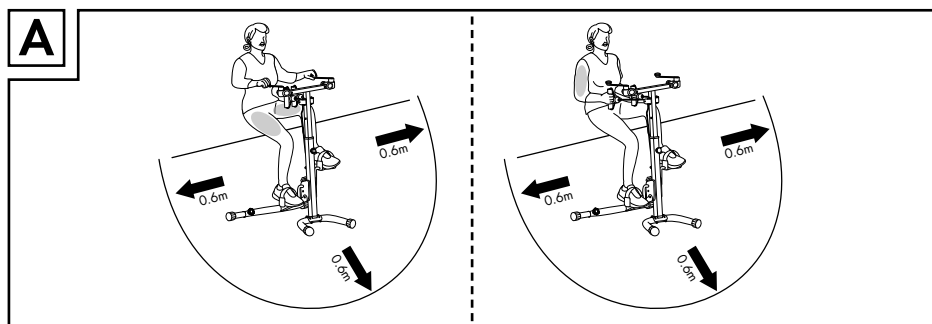
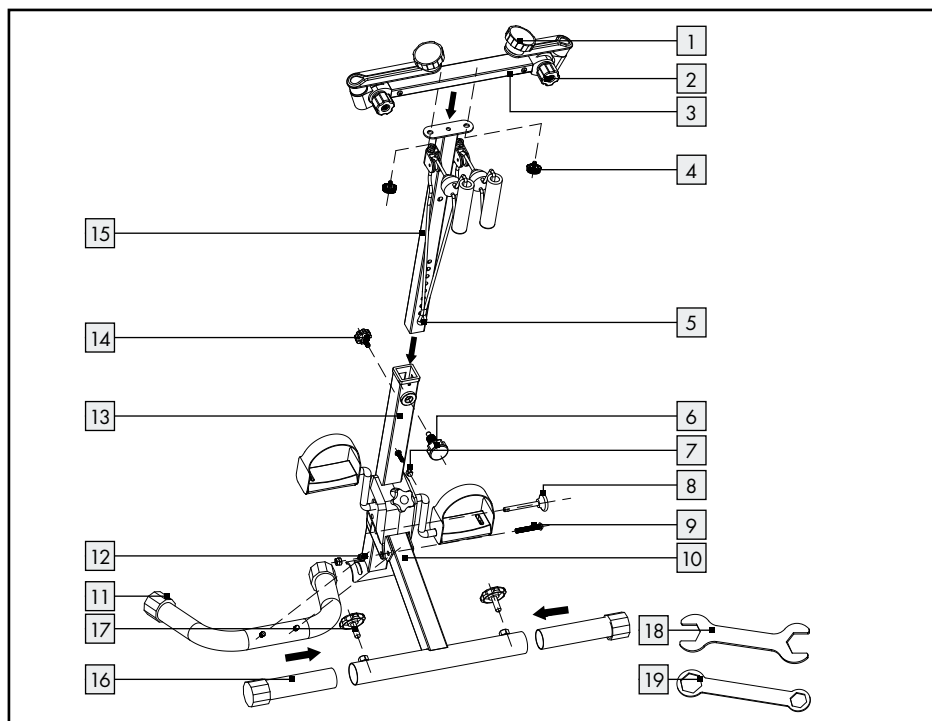
(FR) (CH)

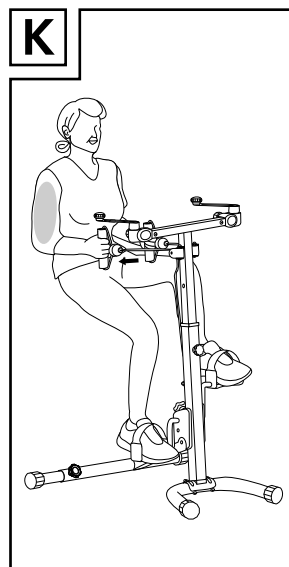
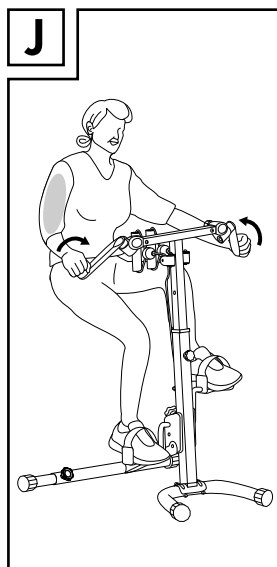
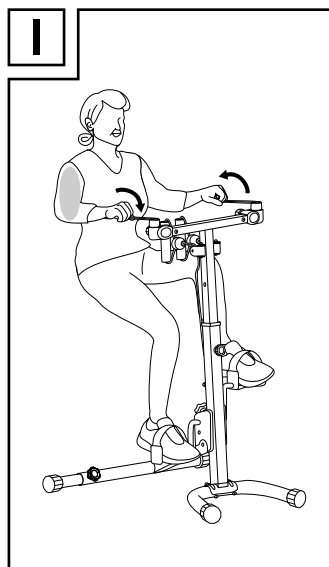
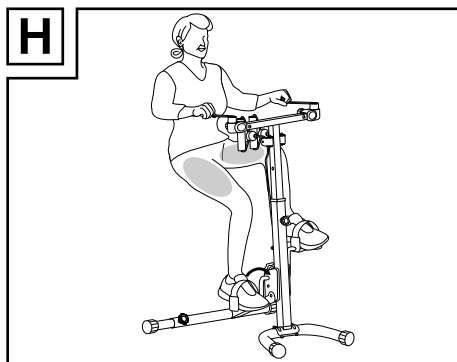
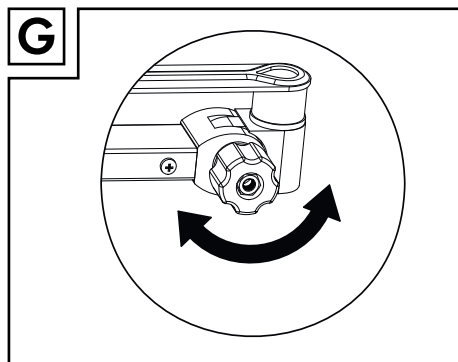
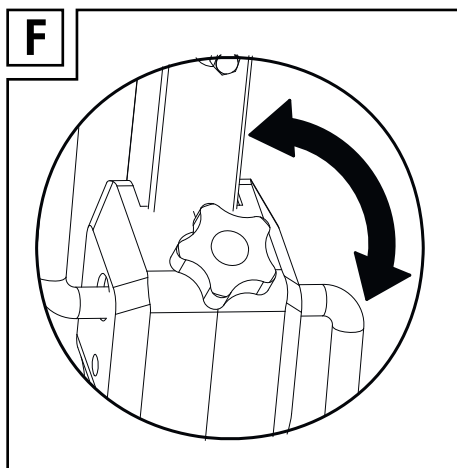
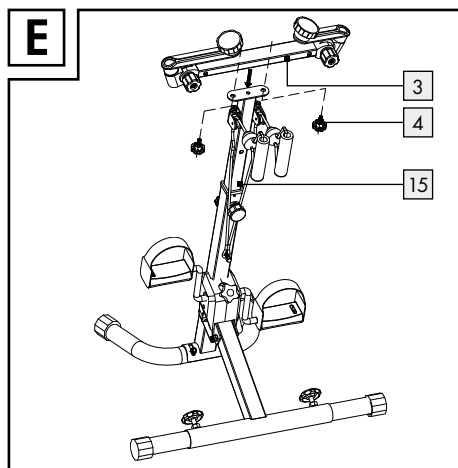
### **VÉLO D'EXERCICE 3 EN 1**

Instructions de montage, d'utilisation et  
consignes de sécurité



|          |                                                                 |        |    |
|----------|-----------------------------------------------------------------|--------|----|
| DE/AT/CH | Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise                   | Seite  | 5  |
| FR/CH    | Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité | Page   | 13 |
| IT/CH    | Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza                   | Pagina | 21 |





|                                                  |          |
|--------------------------------------------------|----------|
| <b>Legende der verwendeten Piktogramme</b> ..... | Seite 6  |
| <b>Einleitung</b> .....                          | Seite 6  |
| Bestimmungsgemäße Verwendung.....                | Seite 6  |
| Lieferumfang/Teilebeschreibung.....              | Seite 6  |
| Technische Daten .....                           | Seite 6  |
| <b>Sicherheitshinweise</b> .....                 | Seite 6  |
| <b>Montage</b> .....                             | Seite 8  |
| Pedalwiderstand einstellen .....                 | Seite 8  |
| Griffwinkel einstellen.....                      | Seite 8  |
| <b>Übungsanleitung</b> .....                     | Seite 9  |
| Allgemeine Hinweise .....                        | Seite 9  |
| Übungen.....                                     | Seite 10 |
| <b>Reinigung und Pflege</b> .....                | Seite 11 |
| <b>Lagerung</b> .....                            | Seite 11 |
| <b>Entsorgung</b> .....                          | Seite 11 |
| <b>Garantie</b> .....                            | Seite 12 |
| Abwicklung im Garantiefall.....                  | Seite 12 |
| Service .....                                    | Seite 12 |

## Legende der verwendeten Piktogramme



Sicherheitshinweise  
Handlungsanweisungen

## 3-in-1-Mobilitätstrainer

### ● Einleitung

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

### ● Bestimmungsgemäße Verwendung

Das Produkt ist ein Trainingsgerät für den Einsatz in privaten Haushalten. Es ist nicht für die Aufstellung und Nutzung in therapeutischen oder professionellen Fitnessstudios zugelassen. Das Produkt ermöglicht Ihnen ein individuelles Bewegungstraining für Arme und Beine. Nur für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren geeignet! Eine andere Verwendung des Produkts als die oben beschriebene oder eine Veränderung des Produkts ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Schäden am Produkt führen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

### ● Lieferumfang / Teilebeschreibung

- 2 x Drehknauf 
- 2 x Dreheinheiten 

- 1 x Kurbelwelle 
- 2 x Regulierschraube M8 
- 1 x Endschleufe des Widerstandsbands 
- 1 x elastischer Stopper 
- 1 x Verschlussschraube M6 
- 1 x Schraube M8x60 
- 1 x Sechskantschraube M8x65 
- 1 x hintere Stange 
- 1 x vordere Gabel 
- 2 x Flanschnuttern 
- 1 x Haupttrahmen 
- 1 x Regulierschraube M38 
- 1 x höhenverstellbarer Zylinder 
- 2 x Verlängerungsstange (für hintere Stange) 
- 2 x Regulierschraube M10 
- 1 x Schraubenschlüssel 
- 1 x Ringschlüssel 
- 1 x Montage- und Bedienungsanleitung

### ● Technische Daten

- Maße: ca. 62 x 54 x 89 - 105 cm
- Gewicht: ca. 6,6 kg
- 8-fach höhenverstellbar: ca. 89 - 105 cm
- Max. Traglast: 110 kg

Normen: EN ISO 20957-1:2013 und EN ISO 20957-5:2016 HEIMGEBRAUCH - Klasse HC  
(H: Heimgebrauch; C: niedrige Genauigkeit)



### Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!



**WARNUNG!** Kurbel-Trainingsgeräte der Klasse B und C sind nicht für Hochpräzisionszwecke geeignet.



**WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!**

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungs-

gefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern.  
Dieses Produkt ist kein Spielzeug!

**⚠ VORSICHT!** Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!

**⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**  
Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

**⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!**  
Nehmen Sie keine Veränderungen des Produkts während des Trainings vor.

- Dieses Produkt ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Produkt zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Produkt spielen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten während des Trainings Schmerzen auftreten, ist dieses sofort zu unterbrechen und ein Arzt aufzusuchen.
- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn immer sorgfältig auf.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben langsam und ruhig aus.
- Achten Sie auf gleichmäßiges Aus- und Einatmen und Vermeiden Sie eine Pressatmung.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen und ruckfreien Bewegungsablauf.
- Achten Sie bei allen verstellbaren Teilen auf die maximale Position, auf die sie eingestellt werden können.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.

und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.

- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6 m verbleiben (siehe Abb. A).



**VORSICHT!** Überlasten Sie das Produkt nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 110 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und/ oder Sachschäden die Folgen sein.

**⚠ WARNUNG!** Zu häufiges oder vom Trainingsplan abweichendes Training kann die Gesundheit gefährden.

**⚠ WARNUNG!** Ihre Füße MÜSSEN so auf die Pedale gestellt werden, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.

- Verwenden Sie das Produkt nur auf ebenem Boden, um die Standsicherheit des Produkts nicht zu beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen.
- Kontrollieren Sie das Produkt vor jeder Verwendung aufmerksam auf eventuelle Beschädigungen oder lose Verbindungen. Nehmen Sie das Produkt im Falle von Beschädigungen nicht in Gebrauch. Lose Verbindungen müssen umgehend wieder befestigt werden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch des Produkts sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn Sie an Krankheiten, Krämpfen, Übelkeit oder Brustschmerzen leiden.
- Benutzen Sie das Produkt nicht während der Schwangerschaft.
- Absolvieren Sie vor Beginn des Trainings grundsätzlich leichte Aufwärmübungen.
- Prüfen Sie Produkt und Zubehör regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung (z. B. Verbindungen).
- **VORSICHT:** Einige Bauteile könnten sich abnutzen.
- Setzen Sie sich nicht auf das Produkt oder verwenden es als Stuhl.

- Räumen Sie Produkt und Zubehör immer aus dem Weg, wenn Sie es nicht verwenden, um Stolpergefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass nicht verwendete Bauteile nicht in Ihrem Trainingsbereich liegen.
- Achten Sie beim Auf- und Zusammenklappen besonders auf Ihre Finger. Es besteht die Gefahr, dass Sie sich die Finger einklemmen.

## ● **Montage**

- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.
- Um den Trainingsbereich herum sollte eine Freifläche von 0,6 m verbleiben (siehe Abb. A).
- Es wird empfohlen, eine Trainingsmatte oder einen Teppich unter das Produkt zu legen, um ein Verrutschen des Produkts während der Benutzung zu verhindern.

### **Schritt 1 (siehe Abb. B)**

- Stecken Sie die vordere Gabel **11** in den Hauptrahmen **13** entsprechend der Pfeilrichtung (siehe Abb. B).
- Ziehen Sie dann die Flanschnuttern **12** mit einem Schraubenschlüssel **18** oder Ringschlüssel **19** fest.
- Setzen Sie die hintere Stange **10** so ab, dass sie parallel zur vorderen Gabel **11** liegt.

### **Schritt 2 (siehe Abb. C)**

- Stecken Sie die Schraube **8** in das entsprechende Loch (siehe Abb. C).
- Ziehen Sie Schraube **8** mit einem Schraubenschlüssel **18** oder Ringschlüssel **19** fest.
- Setzen Sie zwei Verlängerungsstangen **16** auf jeder Seite der hinteren Stange **10** ein und ziehen Sie sie mit den entsprechenden Regulierschrauben **17** fest.

### **Schritt 3 (siehe Abb. D)**

- Setzen Sie den höhenverstellbaren Zylinder **15** entsprechend der Pfeilrichtung (siehe Abb. D) in den Hauptrahmen **13** ein.
- Stellen Sie sicher, dass die Löcher am höhenverstellbaren Zylinder **15** mit den Löchern am Hauptrahmen **13** ausgerichtet sind.
- Schrauben Sie anschließend die Regulierschraube **14** ein und befestigen Sie diese.
- Schrauben Sie den elastischen Stopper **6** auf den Hauptrahmen **13**.
- Haken Sie die Endschlaufe des Widerstandsbandes **5** in die Schraube M6 des Hauptrahmens **13** ein und ziehen Sie sie mit der Verschlusschraube M6 **7** fest.

### **Schritt 4 (siehe Abb. E)**

- Schrauben Sie die Innensechskantschraube mit Unterlegscheibe aus dem höhenverstellbaren Zylinder **15** heraus (siehe Abb. E).
- Verbinden Sie dann die Kurbelwelle **3** und den höhenverstellbaren Zylinder **15** mit der Regulierschraube **4**.

## ● **Pedalwiderstand einstellen**

- Der Tretwiderstand lässt sich neben dem Pedal durch Drehen des Einstellrads einstellen (siehe Abb. F).

## ● **Griffwinkel einstellen**

- Der Griffwinkel lässt sich für verschiedene Übungen einstellen. Um den Griffwinkel einzustellen, lösen Sie die Dreheinheiten **2** an den beiden Griffenden.
- Stellen Sie den Winkel ein und ziehen Sie die Dreheinheiten **2** wieder fest (siehe Abb. G).

## ● Übungsanleitung

### ● Allgemeine Hinweise

- Legen Sie ggf. ein Tagebuch über die von Ihnen ausgeführten Übungen an, um Ihr Trainingsprogramm zu überwachen.
- Nehmen Sie sich nach den Trainingseinheiten 5–10 Minuten Zeit zum Entspannen und trinken Sie ausreichend, um die verlorene Flüssigkeitsmenge auszugleichen.
- Benutzen Sie etwas Massagecreme oder -öl, um die beanspruchten Muskelpartien einzureiben. Dies fördert die Durchblutung, verhindert Muskelkater und hält die Muskeln geschmeidig.
- Ziehen Sie einen Trainingsanzug an, um eine zu schnelle Abkühlung zu vermeiden.

Bitte beachten Sie folgende wichtige Hinweise, wenn Sie Ihr Produkt montiert haben und für das erste Training bereit sind. Grundsätzlich gliedert sich eine Übung nach dem folgenden Schema:

**Aufwärmen => Training => Dehnen => Entspannen**

#### 1. Aufwärmen

**⚠️ WARNUNG!** Wenn Sie ungenügend aufgewärmt sind, können Verletzungen auftreten.

- Führen Sie vor Beginn des eigentlichen Trainings immer mindestens 5 bis 10 Minuten lang einige Lockerungsübungen durch.

**Hinweis:** Ein paar Minuten auf der Stelle zu gehen oder zu marschieren ist eine gute Möglichkeit, sich aufzuwärmen. Gehen Sie es langsam an, denken Sie daran, es handelt sich nur um eine Aufwärmübung. Sie können zur Aufwärmung auch die Arme vorsichtig schwingen oder einige Sidesteps durchführen. Fahren Sie nach etwa 5 Minuten mit den Dehnübungen fort.

#### Hals- und Nackenmuskulatur aufwärmen

- Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts. Wiederholen Sie diese Bewegung 4 bis 5-mal. Kreisen Sie den Kopf langsam, erst in die eine, dann in die andere Richtung.

#### Arme und Schultern aufwärmen

Lassen Sie beide Schultern gleichzeitig nach vorne kreisen. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung. Ziehen Sie dann die Schultern zu den Ohren hoch und lassen Sie die Schultern wieder fallen. Kreisen Sie mit dem rechten und linken Arm abwechselnd vorwärts und nach einer Minute rückwärts.

#### Beinmuskulatur aufwärmen

Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie etwa 20 cm über den Boden. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung nun mit dem anderen Bein. Heben Sie nacheinander die Beine an und gehen Sie einige Schritte auf der Stelle.

## 2. Training

- Trainieren Sie stets so, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen können.
- Kontrollieren Sie die Belastung über Ihre Pulsfrequenz. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

#### Trainingshäufigkeit

Anfänger sollten 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche durchführen. Fortgeschrittene können das Trainingsaufkommen auf 3- bis 6-Mal pro Woche steigern.

#### Trainingsintensität

**Hinweis:** Falsches und übertriebenes Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass Sie alle Übungen ohne Schmerzen durchführen.
- Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen auftreten.

## 3. Dehnen

Nehmen Sie sich nach jeder Trainingseinheit ausreichend Zeit, um sich zu dehnen. Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur. Es wird empfohlen, die jeweiligen Übungen einmal für 10 bis 15 Sekunden auszuführen.

## Nackenmuskulatur dehnen

- 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 Nackens gedehnt.

## Arm- und Schultermuskulatur dehnen

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

## Beinmuskulatur dehnen

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

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

## 4. Entspannen

- Beachten Sie, dass auf die Anspannung des Trainings stets eine Entspannungsphase folgen muss.
- Achten Sie in den Entspannungsphasen darauf, dass Ihr Körper nicht auskühlt.
- Führen Sie die Übungen ggf. auf einer Decke durch, mit welcher Sie sich anschließend in den Entspannungsphasen wärmen können.

## ● Übungen

- Sitzen Sie während der Übungen aufrecht und entspannt mit geradem Rücken. Es ist wichtig, dass Sie die Füße so auf die Pedale stellen, dass Sie Druck auf die Mitte der Sohlen ausüben. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Platzieren Sie das Produkt vor sich. Beginnen Sie mit leichtem Training und geringem Widerstand. Lösen Sie dazu den Widerstandsring **5**.

Je mehr Sie den Widerstandsring **5** anziehen, desto schwieriger ist es, die Pedale zu bewegen.

- Beginnen Sie Ihr Training mit langsamen Bewegungen und geringem Widerstand.
- Erhöhen Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand nach 5 bis 10 Minuten.
- Verringern Sie die Geschwindigkeit und den Widerstand am Ende der Trainingseinheit wieder.

## Beintraining (siehe Abb. H)

- Bei dieser Übung muss der Stuhl so vor das Produkt gestellt werden, dass Ihre Knie in der Streckphase immer leicht gebeugt bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie ohne Stütze auf dem Stuhl sitzen und sich nicht zurücklehnen (siehe Abb. H).
- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Kippen Sie Ihr Becken nach vorne und spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an. Halten Sie Ihre Bauchmuskeln während der gesamten Übung angespannt.
- Halten Sie den Oberkörper aufrecht und ziehen Sie die Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Radeln Sie mit den Füßen und vermeiden Sie Ausweichbewegungen nach innen und außen. Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

## Armtraining (Taichi) (siehe Abb. I)

- Bei dieser Übung muss der Stuhl so vor das Produkt gestellt werden, dass Ihre Knie in der Streckphase immer leicht gebeugt bleiben. Achten Sie darauf, dass Sie ohne Stütze auf dem Stuhl sitzen und sich nicht zurücklehnen (siehe Abb. I).
- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.

- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Legen Sie die Handflächen auf die Drehknöpfe und halten Sie sie fest.
- Schwingen Sie einen Arm im Uhrzeigersinn und den anderen Arm gegen den Uhrzeigersinn wie beim Taichi. Wechseln Sie nach einem Satz die Richtung.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

### **Armtraining (Hand-Radfahren) (siehe Abb. J)**

- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Legen Sie die Handflächen auf die Drehknöpfe und halten Sie sie fest.
- Schwenken Sie beide Arme 10- bis 15-mal im Uhrzeigersinn und umgekehrt.
- Halten Sie Ihren Oberkörper aufrecht und ziehen Sie Ihre Schulterblätter zur Wirbelsäule. Ihr Kopf bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Wiederholen Sie die Übung in drei Übungssätzen.

### **Übung mit dem Gummiband (siehe Abb. K)**

- Stellen Sie das Produkt auf eine ebene, stabile und rutschfeste Fläche und setzen Sie sich aufrecht und mit geradem Rücken auf einen Stuhl in entspannter Haltung vor das Produkt.
- Stellen Sie Ihre Füße so auf die Pedale, dass der Druck auf die Mitte der Sohlen gerichtet ist. So stellen Sie sicher, dass das Produkt stabil auf dem Boden steht.
- Halten Sie die Fitnessbänder mit angewinkelten Armen parallel zu Ihren Schultern.

- Spannen Sie Ihre Arm- und Bauchmuskeln an. Drücken Sie die Fitnessbänder gerade, so dass sich die Griffe berühren, und halten Sie die Position kurz.
- Halten Sie während der Übung die Schultern unten und die Ellbogen leicht gebeugt.
- Senken Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal in drei Übungssätzen.

## **● Reinigung und Pflege**

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen auf der Metalloberfläche mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.
- Wenn das Produkt keine Trittfestigkeit mehr bietet, ist der Antriebsriemen verschlissen. Das Produkt muss ausgetauscht werden.

## **● Lagerung**

- Eine nicht sachgemäße Lagerung des Produkts kann zu frühzeitigem Verschleiß und Beschädigung des Produkts führen, was Verletzungen und/oder Sachschäden zur Folge haben kann.
- Lagern Sie das trockene und saubere Produkt bei Nichtbenutzung immer bei Raumtemperatur.
- Schützen Sie das Produkt bei der Lagerung vor extremen Temperaturen, Sonne und Feuchtigkeit.

## **● Entsorgung**

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

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

## ● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien hergestellt und vor der Auslieferung sorgfältig geprüft. Im Falle von Material- oder Herstellungsfehlern haben Sie gegenüber dem Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte. Ihre gesetzlichen Rechte werden in keiner Weise durch unsere unten aufgeführte Garantie eingeschränkt.

Die Garantie für dieses Produkt beträgt 3 Jahre ab Kaufdatum. Die Garantiezeit beginnt mit dem Kaufdatum. Bewahren Sie den Originalkaufbeleg an einem sicheren Ort auf, da dieses Dokument als Nachweis des Kaufs erforderlich ist.

Alle Schäden oder Mängel, die bereits zum Zeitpunkt des Kaufs vorhanden sind, müssen unverzüglich nach dem Auspacken des Produkts gemeldet werden.

Sollte das Produkt innerhalb von 3 Jahren ab Kaufdatum einen Material- oder Herstellungsfehler aufweisen, werden wir es – nach unserer Wahl – kostenlos für Sie reparieren oder ersetzen. Die Garantiezeit verlängert sich durch einen stattgegebenen Gewährleistungsanspruch nicht. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile.

Diese Garantie erlischt, wenn das Produkt beschädigt oder unsachgemäß verwendet oder gewartet wurde.

Die Garantie deckt Material- und Herstellungsfehler ab. Diese Garantie erstreckt sich weder auf Produktteile, die normalem Verschleiß unterliegen, und somit als Verschleißteile gelten (z. B. Batterien, Akkus, Schläuche, Farbpatronen), noch auf Schäden an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter oder Teile aus Glas.

## ● 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 422960\_2204) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

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.

## ● Service

### DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: [owim@lidl.de](mailto:owim@lidl.de)

### AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: [owim@lidl.at](mailto:owim@lidl.at)

### CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

|                                                    |         |
|----------------------------------------------------|---------|
| <b>Légende des pictogrammes utilisés</b> .....     | Page 14 |
| <b>Introduction</b> .....                          | Page 14 |
| Utilisation conforme .....                         | Page 14 |
| Fourniture / description des pièces.....           | Page 14 |
| Caractéristiques techniques.....                   | Page 14 |
| <b>Consignes de sécurité</b> .....                 | Page 14 |
| <b>Montage</b> .....                               | Page 16 |
| Ajuster la résistance de pédale.....               | Page 16 |
| Réglage d'angle de poignée .....                   | Page 16 |
| <b>Instructions concernant les exercices</b> ..... | Page 16 |
| Généralités .....                                  | Page 16 |
| Exercices.....                                     | Page 18 |
| <b>Nettoyage et entretien</b> .....                | Page 19 |
| <b>Entreposage</b> .....                           | Page 19 |
| <b>Mise au rebut</b> .....                         | Page 19 |
| <b>Garantie</b> .....                              | Page 20 |
| Faire valoir sa garantie.....                      | Page 20 |
| Service après-vente .....                          | Page 20 |

## Légende des pictogrammes utilisés



Consignes de sécurité  
Instructions de manipulation

## Vélo d'exercice 3 en 1

### ● Introduction

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

### ● Utilisation conforme

Le produit est un appareil d'entraînement destiné à un usage domestique. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness professionnels. Le produit permet un entraînement individuel des bras et des jambes. Ce produit est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Toute utilisation autre que celle décrite ou toute modification du produit n'est pas autorisée et peut occasionner des blessures et/ou un endommagement du produit. Le fabricant n'endosse aucune responsabilité en cas de dommages causés par une utilisation inappropriée. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

### ● Fourniture/description des pièces

- 2 boutons rotatifs 1
- 2 unités de rotation 2
- 1 vilebrequin 3
- 2 vis de réglage M8 4

- 1 boucle d'extrémité de bande à résistance 5
- 1 butée élastique 6
- 1 vis de fermeture M6 7
- 1 vis M8x60 8
- 1 vis à six pans M8x65 9
- 1 barre arrière 10
- 1 fourche avant 11
- 2 écrous à bride 12
- 1 cadre principal 13
- 1 vis de réglage M38 14
- 1 vérin réglable en hauteur 15
- 2 barres de rallonge (pour la barre arrière) 16
- 2 vis de réglage M10 17
- 1 clé de serrage 18
- 1 clé polygonale 19
- 1 notice de montage et d'utilisation

### ● Caractéristiques techniques

- Dimensions : env. 62 x 54 x 89 - 105 cm
- Poids : env. 6,6 kg
- Réglable en hauteur sur 8 niveaux : env. 89 - 105 cm
- Poids max. supporté : 110 kg

Normes : EN ISO 20957-1:2013 et EN ISO 20957-5:2016 USAGE DOMESTIQUE - Classe HC (H : Usage domestique ; C : faible précision)



### Consignes de sécurité

**VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE AVANT UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LES INSTRUCTIONS DE SERVICE !**

**⚠ AVERTISSEMENT !** Les appareils d'entraînement à manivelle des classes B et C ne sont pas adaptés à des objectifs de haute précision.

■  **⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT POUR LES NOURRISSONS ET LES ENFANTS !** Ne jamais laisser les enfants manipuler sans surveillance le matériel d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie. Tenez

les enfants à l'écart du produit. Ce produit n'est pas un jouet !

**⚠ PRUDENCE !** Ne laissez pas les enfants sans surveillance ! Le produit n'est ni une structure à escalader, ni un jouet !

**⚠ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !** Vérifiez que tous les éléments sont en parfait état et correctement montés. Il existe un risque de blessure en cas de montage inapproprié. Les éléments endommagés peuvent affecter la sécurité et le bon fonctionnement du produit.

**⚠ PRUDENCE ! RISQUE DE BLESSURE !** Ne pas modifier le produit pendant l'entraînement.

- Ce produit n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les aptitudes physiques, sensorielles ou mentales sont limitées ou manquant d'expérience et/ou des connaissances requises, sauf sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou après avoir été instruits sur le maniement du produit. Surveiller les enfants pour garantir qu'ils ne jouent pas avec le produit.
- Avant d'entamer l'entraînement, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardio-vasculaire ou orthopédique.
- Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Si des douleurs apparaissent pendant l'entraînement, arrêter immédiatement et consulter un médecin.
- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Échauffez-vous toujours soigneusement avant de commencer l'entraînement.
- Effectuez lentement et calmement les exercices selon la description.
- Veillez à inspirer et expirer correctement et évitez de forcer votre respiration.
- Veillez à effectuer des mouvements symétriques et sans à-coups.
- Concernant tous les éléments réglables, veillez à les placer à la position maximale de leur ajustement.
- Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie doit être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être

plan et rectiligne. Contrôlez la bonne assise de l'installation.

- Une zone de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement (voir Fig. A).

-  **PRUDENCE !** Ne surchargez pas le produit. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 110 kg. Dans le cas contraire, il pourrait en résulter des blessures et/ou des dommages matériels.

**⚠ AVERTISSEMENT !** Un entraînement trop fréquent, ou différant du programme d'entraînement, peut nuire à votre santé.

**⚠ AVERTISSEMENT !** Vos pieds DOIVENT être placés sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.

- Utilisez uniquement le produit sur un sol plan afin de garantir son assise sûre.
- Ne pas utiliser le produit dans des zones aux accès non contrôlés.
- Avant chaque utilisation, contrôlez attentivement le produit, afin de repérer d'éventuels dommages ou des raccords desserrés. Ne pas utiliser le produit si celui-ci est endommagé. Les raccords desserrés doivent être immédiatement resserrés.
- Des dommages liés à la santé ne peuvent être exclus lors d'une utilisation inappropriée du produit.
- Consultez un médecin avant de débiter votre entraînement.
- Ne pas utiliser le produit si vous souffrez de maladies, contractures, nausées ou douleurs à la poitrine.
- Ne pas utiliser le produit durant une grossesse.
- Faites en outre des exercices d'échauffement légers avant de commencer l'entraînement.
- Vérifiez régulièrement le produit et les accessoires afin de repérer des traces de dommages et d'usure (par ex. sur les raccords).
- **ATTENTION :** Certains éléments peuvent être exposés à l'usure.
- Ne vous asseyez pas sur le produit, ou ne vous en servez pas comme chaise.
- Dégagez toujours le produit et les accessoires de votre chemin lorsque vous ne vous en servez pas, afin d'éviter tout risque de trébuchement.

- Veillez à ce que des éléments non utilisés ne se trouvent pas dans votre zone d'entraînement.
- Faites tout particulièrement attention à vos doigts lorsque vous dépliez et repliez le produit. Il existe un risque de coincement des doigts.

## ● Montage

- Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie doit être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être plan et rectiligne. Contrôlez la bonne assise de l'installation.
- Une zone de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement (voir Fig. A).
- Il est recommandé de placer un tapis d'entraînement ou un simple tapis sous le produit afin d'éviter un glissement de ce dernier lors de l'utilisation.

### Étape 1 (voir Fig. B)

- Emboîtez la fourche avant [11] dans le cadre principal [13] en tenant compte du sens de la flèche (voir Fig. B).
- Serrez fermement les écrous à bride [12] au moyen de la clé de serrage [18] ou de la clé polygonale [19].
- Déposez la barre arrière [10] de sorte qu'elle soit parallèle à la fourche avant [11].

### Étape 2 (voir Fig. C)

- Introduisez la vis [8] dans le trou correspondant (voir Fig. C).
- Serrez fermement la vis [8] au moyen de la clé de serrage [18] ou de la clé polygonale [19].
- Placez deux barres de rallonge [16] sur chaque côté de la barre arrière [10] et serrez-les fermement au moyen des vis de réglage [17] correspondantes.

### Étape 3 (voir Fig. D)

- Insérez le vérin réglable en hauteur [15] dans le cadre principal [13] en tenant compte du sens de la flèche (voir Fig. D).

- Assurez-vous que les trous sur le vérin réglable en hauteur [15] soient alignés sur les trous du cadre principal [13].
- Vissez ensuite la vis de réglage [14] et fixez-la.
- Vissez la butée élastique [6] sur la cadre principal [13].
- Accrochez la boucle d'extrémité de bande à résistance [5] dans la vis M6 du cadre principal [13] et serrez-la fermement au moyen de la vis de fermeture M6 [7].

### Étape 4 (voir Fig. E)

- Extrayez la vis à six pans avec rondelle hors du vérin réglable en hauteur [15] (voir Fig. E).
- Reliez ensuite le vilebrequin [3] et le vérin réglable en hauteur [15] avec la vis de réglage [4].

## ● Ajuster la résistance de pédale

- La résistance au pédalage peut être ajustée à côté de la pédale en tournant la molette de réglage (voir Fig. F).

## ● Réglage d'angle de poignée

- L'angle de poignée peut être ajusté en fonction des différents exercices. Afin d'ajuster l'angle de poignée, détachez les unités de rotation [2] sur les deux extrémités de poignée.
- Ajustez l'angle et revissez fermement les unités de rotation [2] (voir Fig. G).

## ● Instructions concernant les exercices

### ● Généralités

- Le cas échéant, tenez un journal dans lequel vous notez vos exercices, afin de surveiller votre programme d'entraînement.
- Après vos séances d'entraînement, prenez 5 - 10 minutes pour vous détendre et buvez suffisamment afin de compenser la quantité de liquide éliminée.

- Utilisez un peu de crème ou d'huile de massage afin de frictionner les muscles sollicités. Le massage favorise la circulation sanguine, réduit les courbatures et préserve la souplesse des muscles.
- Enfilez une tenue d'entraînement afin d'éviter aux muscles de refroidir trop rapidement.

Veuillez respecter les informations essentielles suivantes lorsque vous avez monté le produit et que vous êtes prêt à commencer votre premier entraînement. Un entraînement se structure fondamentalement selon le schéma suivant :

**Échauffement => Entraînement => Étirements => Détente**

## 1. Échauffement

**⚠ AVERTISSEMENT !** Lorsque vous n'êtes pas suffisamment échauffé, des blessures peuvent survenir.

- Avant le début de l'entraînement, effectuez toujours quelques exercices d'assouplissement durant 5 à 10 minutes au moins.

**Remarque :** Marcher sur place durant quelques minutes est une bonne manière de s'échauffer. Prenez votre temps et rappelez-vous qu'il s'agit uniquement d'un échauffement. Pour vous échauffer, vous pouvez également balancer prudemment vos bras ou effectuer quelques pas chassés. Après env. 5 minutes, continuez avec des étirements.

## Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

- Tournez lentement votre tête à gauche et à droite. Répétez ce mouvement 4 à 5 fois. Faites tourner lentement la tête dans une direction, puis dans l'autre.

## Échauffement des bras et des épaules

Faites tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant. Changez de direction après une minute. Étirez ensuite vos épaules vers le haut en direction de vos oreilles, et laissez retomber vos épaules. En alternant, faites tourner votre bras droit et gauche vers l'avant, et une minute plus tard vers l'arrière.

## Échauffement de la musculature des jambes

Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol. Faites tourner ensuite le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes. Répétez ensuite cet exercice avec l'autre jambe. Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place.

## 2. Entraînement

- Entraînez-vous toujours de façon à pouvoir respirer avec calme et régularité.
- Contrôlez le niveau de stress au moyen de votre fréquence de pulsation. Demandez conseil à votre médecin, le cas échéant.

## Fréquence d'entraînement

Les débutants devraient procéder à 1 à 2 séances d'entraînement par semaine. Les utilisateurs avancés peuvent augmenter leur fréquence d'entraînement de 3 à 6 fois par semaine.

## Intensité de l'entraînement

**Remarque :** Un entraînement de mauvaise qualité ou exagéré peut nuire à votre santé.

- Veillez à pratiquer l'ensemble des exercices sans rencontrer de douleurs.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement, et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs.

## 3. Étirements

Après chaque séance d'entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée. Il est recommandé de répéter les exercices correspondants une fois durant 10 à 15 secondes.

## Étirement de la musculature de la nuque

- Placez-vous debout en position décontractée. Avec une main, étirez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet d'étirer les côtés de votre nuque.

## Étirement de la musculature des bras et des épaules

- Mettez-vous debout, les articulations du genou légèrement pliées. Passez le bras droit derrière la tête, jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates. Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière. Changez de côté et répétez cet exercice.

## Étirement de la musculature des jambes

- Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre. Après un moment, changez de pied.

**Important :** Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

## 4. Détente

- Notez que la tension de l'entraînement doit toujours être suivie d'une phase de détente.
- Veillez à ne pas laisser refroidir votre corps durant les phases de détente.
- Le cas échéant, effectuez les exercices sur une couverture, avec laquelle vous pouvez vous réchauffer durant les phases de détente.

## ● Exercices

- Pendant cet exercice, asseyez-vous en position verticale et détendue avec le dos droit. Il est important de placer les pieds sur les pédales de manière à exercer une pression au centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez le produit devant vous. Commencez par un entraînement léger et une faible résistance. Détachez pour ceci la bague à résistance [5]. Plus vous serrez la bague à résistance [5], plus il est difficile de mouvoir les pédales.
- Commencez votre entraînement par des mouvements lents et une faible résistance.
- Augmentez la vitesse et la résistance après 5 à 10 minutes.
- Réduisez la vitesse et la résistance à la fin de la séance d'entraînement.

## Entraînement des jambes (voir Fig. H)

- Lors de cet exercice, la chaise doit être placée devant le produit de manière à ce que vos genoux restent toujours légèrement fléchis au cours de la phase d'étirement. Veillez à rester assis sur la chaise sans appui et à ne pas vous pencher vers l'arrière (voir Fig. H).
- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Faites basculer votre bassin vers l'avant et tendez les muscles abdominaux. Gardez les muscles abdominaux tendus pendant tout l'exercice.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Pédalez avec les pieds et évitez les mouvements d'écart vers l'intérieur et l'extérieur. Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

## Entraînement des bras (taichi) (voir Fig. I)

- Lors de cet exercice, la chaise doit être placée devant le produit de manière à ce que vos genoux restent toujours légèrement fléchis au cours de la phase d'étirement. Veillez à rester assis sur la chaise sans appui et à ne pas vous pencher vers l'arrière (voir Fig. I).
- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position détendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez les paumes des mains sur les boutons rotatifs et maintenez-les fermement.

- Balancez un bras dans le sens horaire et l'autre bras dans le sens anti-horaire, comme en taichi. Changez de direction après un cycle.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

### **Entraînement des bras (vélo à main) (voir Fig. J)**

- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position dé-tendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Placez les paumes des mains sur les boutons rotatifs et maintenez-les fermement.
- Balancez les deux bras 10 à 15 fois dans le sens horaire et inversement.
- Gardez le haut du corps en position verticale et tirez les omoplates vers la colonne vertébrale. Votre tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale.
- Répétez l'exercice au cours de trois cycles d'exercice.

### **Exercice avec la bande élastique (voir Fig. K)**

- Placez le produit sur une surface plane, stable et antidérapante, et placez-vous devant le produit sur une chaise en position verticale et avec le dos droit, tout en gardant une position dé-tendue.
- Placez vos pieds sur les pédales de sorte que la pression soit orientée vers le centre des semelles. Vous vous assurez ainsi que le produit est bien stable sur le sol.
- Maintenez les bandes de fitness parallèles aux épaules tout en gardant les bras pliés.
- Tendez les muscles de vos bras et les muscles abdominaux. Pressez tout droit les bandes de

fitness en faisant se rejoindre les poignées, et maintenez brièvement cette position.

- Durant l'exercice, vos épaules doivent être baissées et les coudes légèrement fléchis.
- Baissez de nouveau les bras pour les ramener dans la position initiale.
- Répétez l'exercice entre 10 et 15 fois au cours de trois cycles d'exercice.

## **● Nettoyage et entretien**

- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.
- Essuyer les salissures tenaces sur la surface métallique en utilisant un chiffon humide.
- Ne jamais utiliser de détergents caustiques. Autrement, le matériau du produit pourrait être endommagé.
- Si le produit n'oppose plus aucune résistance à l'appui, la courroie d'entraînement est usée. Le produit doit être remplacé.

## **● Entreposage**

- Un entreposage inadapté du produit peut entraîner une usure et un endommagement précoces de celui-ci, ce qui peut provoquer des blessures et/ou des dégâts matériels.
- En cas de non utilisation, rangez le produit à l'état propre et sec, et toujours à température ambiante.
- Lors du stockage, protéger le produit des températures extrêmes, du soleil et de l'humidité.

## **● Mise au rebut**

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

## ● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts, et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaut de matériau ou de fabrication, vous avez des droits légaux vis-à-vis du vendeur du produit. Vos droits légaux ne sont en aucun cas limités par notre garantie mentionnée ci-dessous.

La garantie de ce produit est de 3 ans à partir de la date d'achat. La période de garantie commence à la date d'achat. Conservez l'original de la preuve d'achat dans un endroit sûr car ce document est nécessaire pour prouver l'achat.

Tout dommage ou défaut déjà présent au moment de l'achat doit être signalé immédiatement après le déballage du produit.

Si le produit présente un défaut de matériau ou de fabrication dans les 3 ans qui suivent la date d'achat, nous le réparerons ou le remplacerons - à notre choix - gratuitement pour vous. La période de garantie n'est pas prolongée par une demande de garantie acceptée. Cette mesure s'applique également pour les pièces remplacées et réparées.

Cette garantie est annulée si le produit a été endommagé ou utilisé ou entretenu de manière incorrecte.

La garantie couvre les défauts de matériels et de fabrication. Cette garantie ne couvre pas les pièces du produit soumises à une usure normale, et qui sont donc considérées comme des pièces d'usure (par exemple les piles, les piles rechargeables, tuyaux, les cartouches d'encre), ni les dommages aux pièces fragiles, par exemple les interrupteurs ou les pièces en verre.

## ● Faire valoir sa garantie

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (IAN 422960\_2204) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

## ● Service après-vente

### **(FR) Service après-vente France**

Tél. : 0800904879

E-Mail : [owim@lidl.fr](mailto:owim@lidl.fr)

### **(CH) Service après-vente Suisse**

Tél. : 0800562153

E-Mail : [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

|                                                 |           |
|-------------------------------------------------|-----------|
| <b>Legenda dei pittogrammi utilizzati</b> ..... | Pagina 22 |
| <b>Introduzione</b> .....                       | Pagina 22 |
| Utilizzo conforme alla destinazione d'uso ..... | Pagina 22 |
| Fornitura / Descrizione dei componenti .....    | Pagina 22 |
| Specifiche tecniche .....                       | Pagina 22 |
| <b>Avvertenze per la sicurezza</b> .....        | Pagina 22 |
| <b>Montaggio</b> .....                          | Pagina 24 |
| Regolazione della resistenza del pedale .....   | Pagina 24 |
| Regolazione dell'angolo di impugnatura.....     | Pagina 24 |
| <b>Guida agli esercizi</b> .....                | Pagina 25 |
| Avvertenze generali .....                       | Pagina 25 |
| Esercizi .....                                  | Pagina 26 |
| <b>Pulizia e cura</b> .....                     | Pagina 27 |
| <b>Conservazione</b> .....                      | Pagina 27 |
| <b>Smaltimento</b> .....                        | Pagina 27 |
| <b>Garanzia</b> .....                           | Pagina 28 |
| Gestione dei casi in garanzia .....             | Pagina 28 |
| Assistenza .....                                | Pagina 28 |

## Legenda dei pittogrammi utilizzati



Avvertenze per la sicurezza  
Istruzioni per l'uso

## Pedaliera multifunzione 3 in 1

### ● Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

### ● Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il prodotto è un attrezzo ginnico per l'uso domestico privato. Non è consentito il montaggio e l'uso presso studi di fitness terapeutici o professionali. Il prodotto consente di effettuare un allenamento con movimenti per braccia e gambe. Adatto solo per adulti e ragazzi maggiori di 14 anni! Non si ammette un utilizzo differente del prodotto da quello precedentemente descritto o una modifica del prodotto e può causare lesioni personali e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità in caso di danni derivanti da un utilizzo non conforme. Questo prodotto non è destinato all'uso commerciale.

### ● Fornitura/Descrizione dei componenti

- 2 manopole girevoli [1]
- 2 unità girevoli [2]
- 1 albero a gomiti [3]
- 2 viti di regolazione M8 [4]

- 1 passante finale del nastro di resistenza [5]
- 1 fermo elastico [6]
- 1 vite di chiusura M6 [7]
- 1 vite M8x60 [8]
- 1 vite a testa esagonale M8x65 [9]
- 1 barra posteriore [10]
- 1 forcella anteriore [11]
- 2 dadi esagonali con flangia [12]
- 1 telaio principale [13]
- 1 vite di regolazione M38 [14]
- 1 cilindro regolabile in altezza [15]
- 2 barre di estensione (per barra posteriore) [16]
- 2 viti di regolazione M10 [17]
- 1 chiave inglese [18]
- 1 chiave ad anello [19]
- 1 manuale per il montaggio e l'uso

### ● Specifiche tecniche

|                                     |                           |
|-------------------------------------|---------------------------|
| Dimensioni:                         | ca. 62 x 54 x 89 - 105 cm |
| Peso:                               | ca. 6,6 kg                |
| Altezza regolabile<br>su 8 livelli: | ca. 89 - 105 cm           |
| Max. portata:                       | 110 kg                    |

Standard: EN ISO 20957-1:2013 ed EN ISO 20957-5:2016 USO DOMESTICO - Classe HC  
(H: uso domestico; C: bassa precisione)



### Avvertenze per la sicurezza

**PRIMA DELL'USO LEGGERE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO!**



**ATTENZIONE!** Gli attrezzi ginnici a manovella della classe B e C non sono idonei per finalità ad alta precisione.



**ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INCIDENTE PER NEONATI E BAMBINI!** Non lasciare mai i bambini privi di sorveglianza con il materiale di imballaggio. Sussiste il rischio di

soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo!

**⚠ CAUTELA!** Non lasciare i bambini privi di sorveglianza! Il prodotto non è un attrezzo per arrampicarsi o per giocare!

**⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI!** Assicurarsi che tutti i componenti siano integri e montati correttamente. Un montaggio errato provoca il pericolo di lesioni. Eventuali componenti danneggiati possono compromettere la sicurezza e il funzionamento.

**⚠ CAUTELA! PERICOLO DI LESIONI!** Non eseguire alcuna modifica del prodotto durante l'allenamento.

- Questo prodotto non è indicato per l'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali o prive dell'esperienza e/o della conoscenza necessaria, a meno che tali persone non vengano sorvegliate da un responsabile per la sicurezza o abbiano ricevuto indicazioni sull'impiego del prodotto. Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con il prodotto.
- Prima dell'inizio dell'allenamento sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica.
- Un allenamento errato o eccessivo può mettere a rischio la salute. Qualora si manifestassero dei dolori durante l'allenamento, interromperlo immediatamente e consultare un medico.
- Indossare vestiti sportivi comodi per il tempo libero.
- Prima di iniziare l'allenamento con l'attrezzo, eseguire sempre un'accurata fase di riscaldamento.
- Eseguire gli esercizi come descritto lentamente e con calma.
- Assicurarsi che l'espirazione e l'inspirazione siano uniformi, evitando una respirazione forzata.
- Assicurarsi di eseguire i movimenti in modo che siano uniformi e non bruschi.
- Prestare attenzione alla posizione massima in cui è possibile impostare tutti i componenti regolabili.

- Scegliere un punto di installazione che offra spazio sufficiente per montaggio e allenamento. La superficie prescelta deve estendersi su almeno 2 x 2 metri e deve essere ben ventilata. Il pavimento deve essere dritto e piano. Verificare che sia correttamente in sede.

- Intorno alla zona di allenamento, si dovrebbe lasciare una superficie libera di 0,6 m (vedi Fig. A).

- **CAUTELA!** Non sovraccaricare il prodotto. Il peso corporeo dell'utente non deve superare i 110 kg. In caso contrario, potrebbero verificarsi lesioni personali e/o danni materiali.



- ⚠ ATTENZIONE!** Un allenamento troppo frequente o un piano di allenamento diverso da quello stabilito può nuocere alla salute.

- ⚠ ATTENZIONE!** I piedi DEVONO essere posizionati sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.

- Utilizzare il prodotto solamente su di un pavimento piano al fine di non compromettere la stabilità del prodotto.
- Evitare di utilizzare il prodotto in luoghi accessibili senza controllo.
- Prima di ogni utilizzo controllare che il prodotto non presenti eventuali danni o raccordi allentati. Non utilizzare il prodotto qualora fosse danneggiato. I raccordi allentati devono essere immediatamente rifissati.
- Non sono da escludere danni alla salute derivanti da un uso improprio del prodotto.
- Prima dell'inizio dell'allenamento consultare un medico.
- Evitare di utilizzare il prodotto in caso di malattia o alla comparsa di crampi, nausea o dolori al torace.
- Non utilizzare il prodotto durante la gravidanza.
- Di base, eseguire leggeri esercizi di riscaldamento prima dell'inizio dell'allenamento.
- Controllare regolarmente che il prodotto e i relativi accessori non presentino danni e segni di usura (ad es. dei raccordi).
- **CAUTELA:** alcuni componenti potrebbero usurarsi.

- Evitare di sedersi sul prodotto e di utilizzarlo come sedia.
- Riporre il prodotto e gli accessori in un luogo ove non possano essere d'intralcio, qualora non utilizzati.
- Assicurarsi che componenti strutturali non utilizzati siano esclusi dalla zona dedicata all'allenamento.
- Durante l'apertura e la chiusura, fare particolare attenzione alle dita. Sussiste il pericolo di schiacciamento delle dita.

## ● **Montaggio**

- Scegliere un punto di installazione che offra spazio sufficiente per montaggio e allenamento. La superficie prescelta deve estendersi su almeno 2 x 2 metri e deve essere ben ventilata. Il pavimento deve essere dritto e piano. Verificare che sia correttamente in sede.
- Intorno alla zona di allenamento, si dovrebbe lasciare una superficie libera di 0,6 m (vedi Fig. A).
- Si consiglia di collocare un tappetino o un tappeto sotto il prodotto per evitare che il prodotto scivoli via durante l'uso.

### **Passo 1 (vedi Fig. B)**

- Inserire la forcella anteriore [11] nel telaio principale [13] in direzione della freccia (vedi Fig. B).
- Serrare poi i dadi esagonali con flangia [12] con una chiave inglese [18] o una chiave ad anello [19].
- Inserire la barra posteriore [10] in modo tale che sia parallela alla forcella anteriore [11].

### **Passo 2 (vedi Fig. C)**

- Inserire la vite [8] nel foro corrispondente (vedi Fig. C).
- Serrare la vite [8] con una chiave inglese [18] o una chiave ad anello [19].
- Inserire due barre di estensione [16] su ogni lato della barra posteriore [10] e serrare saldamente con le relative viti di regolazione [17].

### **Passo 3 (vedi Fig. D)**

- Inserire il cilindro regolabile in altezza [15] in direzione della freccia (vedi Fig. D) nel telaio principale [13].
- Assicurarsi che i fori presenti sul cilindro regolabile in altezza [15] siano allineati con i fori del telaio principale [13].
- Avvitare infine la vite di regolazione [14] e fissarla.
- Avvitare il fermo elastico [6] al telaio principale [13].
- Agganciare il passante finale del nastro di resistenza [5] alla vite M6 del telaio principale [13] e serrarlo saldamente con la vite di chiusura M6 [7].

### **Passo 4 (vedi Fig. E)**

- Avvitare la vite ad esagono incassato con la rondella del cilindro regolabile in altezza [15] (vedi Fig. E).
- Collegare poi l'albero a gomiti [3] e il cilindro regolabile in altezza [15] con la vite di regolazione [4].

## ● **Regolazione della resistenza del pedale**

- La resistenza può essere regolata accanto al pedale ruotando la rotella di regolazione (vedi Fig. F).

## ● **Regolazione dell'angolo di impugnatura**

- L'angolo di impugnatura può essere regolato per vari esercizi. Per impostare l'angolo di impugnatura, allentare le unità girevoli [2] su entrambe le estremità di impugnatura.
- Regolare l'angolo e serrare di nuovo saldamente le unità girevoli [2] (vedi Fig. G).

## ● Guida agli esercizi

### ● Avvertenze generali

- Servirsi eventualmente di un diario per la registrazione degli esercizi effettuati per poter controllare il proprio programma di allenamento.
- Effettuare delle pause di 5-10 minuti tra i cicli di allenamento per rilasciare la tensione e bere abbondantemente per bilanciare la quantità di liquido dispersa.
- Utilizzare della crema o dell'olio da massaggio per l'applicazione sulle zone muscolari sollecitate. Questo favorisce la circolazione, impedisce i dolori muscolari e mantiene i muscoli elastici.
- Indossare una tuta da ginnastica per evitare un rapido raffreddamento.

Si prega di osservare le avvertenze importanti di seguito, una volta montato il prodotto e prima di approcciarsi al primo allenamento. In linea di massima, un esercizio è strutturato secondo lo schema seguente:

**Riscaldamento => Allenamento => Stretching => Rilassamento**

#### 1. Riscaldamento

**A ATTENZIONE!** Qualora non si fosse effettuato un riscaldamento sufficiente, potrebbero conseguire delle lesioni.

- Prima dell'inizio dell'allenamento effettivo, eseguire sempre degli esercizi leggeri per almeno 5-10 minuti.

**Nota:** camminare o marciare sul posto per un paio di minuti è un buon modo di riscaldarsi. Andare piano, pensare che si tratta solo di un esercizio di riscaldamento. Per riscaldarsi è anche possibile far oscillare le braccia con cautela o fare degli step laterali. Proseguire dopo circa 5 minuti con gli esercizi di stretching.

#### Riscaldamento della muscolatura di collo e cervicale

- Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra. Ripetere questo movimento 4-5 volte. Ruotare lentamente la testa, prima in una direzione e poi nell'altra.

#### Riscaldamento di braccia e spalle

Ruotare contemporaneamente entrambe le spalle in avanti. Cambiare direzione dopo un minuto. Sollevare poi le spalle verso le orecchie e lasciarle ricadere. Ruotare a turno il braccio destro e sinistro in avanti e dopo un minuto all'indietro.

#### Riscaldamento della muscolatura delle gambe

Mettersi in piedi su una gamba e sollevare l'altra con il ginocchio piegato a circa 20 cm da terra. Ruotare il piede sollevato prima in una direzione e dopo qualche secondo nell'altra. Ripetere questo esercizio con l'altra gamba. Sollevare le gambe una dopo l'altra e marciare sul posto.

### 2. Allenamento

- Eseguire sempre l'allenamento in modo da riuscire a respirare tranquillamente e in modo uniforme.
- Tenere monitorata la frequenza cardiaca. Eventualmente rivolgersi a un medico per una consulenza.

#### Frequenza dell'allenamento

Ai principianti si consiglia di eseguire 1 o 2 sessioni di allenamento settimanali. Gli esperti possono aumentare la frequenza delle sessioni da 3 fino a 6 volte settimanali.

#### Intensità dell'allenamento

**Nota:** un allenamento eccessivo o eseguito in modo scorretto può provocare danni alla salute.

- Assicurarsi che gli esercizi vengano eseguiti senza dolore.
- Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico se si presentano dolori.

### 3. Stretching

Dopo ogni sessione di allenamento, prendersi il tempo sufficiente per fare stretching. I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Per ulteriori esercizi fare riferimento alle pubblicazioni specializzate. Si consiglia di eseguire gli esercizi una volta per 10-15 secondi.

## Distensione della muscolatura cervicale

- Assumere una posizione rilassata. Spingere delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. Con questo esercizio si distendono i lati della nuca.

## Distensione della muscolatura di braccia e spalle

- Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate. Portare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra non si trova tra le scapole. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo all'indietro. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

## Distensione della muscolatura delle gambe

- Collocarsi in posizione eretta e sollevare un piede da terra. Ruotarlo lentamente prima in una e poi nell'altra direzione. Dopo un po' cambiare piede.  
**Importante:** assicurarsi che le cosce rimangano vicine e parallele l'una all'altra. Facendo ciò, spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

## 4. Rilassamento

- Tenere presente che la tensione dell'allenamento deve sempre essere seguita da una fase di rilassamento.
- Durante la fase di rilassamento fare in modo che il corpo non si raffreddi.
- Eseguire gli esercizi eventualmente su di una coperta, con la quale è possibile scaldarsi successivamente nella fase di rilassamento.

## ● Esercizi

- Durante gli esercizi sedersi in posizione eretta e rilassata con la schiena dritta. È importante posizionare i piedi sui pedali in modo da esercitare pressione al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Collocare il prodotto davanti a sé. Iniziare con un allenamento leggero e una resistenza ridotta. A tal fine, allentare l'anello di resistenza **5**.

Quanto più si serra l'anello di resistenza **5**, tanto più difficile sarà muovere i pedali.

- Iniziare l'allenamento con movimenti lenti e una resistenza ridotta.
- Aumentare la velocità e la resistenza dopo 5-10 minuti.
- Ridurre nuovamente la velocità e la resistenza alla fine della sessione di allenamento.

## Allenamento per le gambe (vedi Fig. H)

- In quest'esercizio, occorre posizionare la sedia di fronte al prodotto in modo tale che le ginocchia rimangano sempre leggermente piegate nella fase di allungamento. Assicurarsi di sedersi sulla sedia senza sostegni e di non inclinarsi all'indietro (vedi Fig. H).
- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Spingere in avanti il bacino e tendere i muscoli addominali. Tenere tesi i muscoli addominali durante l'intero esercizio.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Pedalare con i piedi ed evitare movimenti bruschi verso l'interno e l'esterno. Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.

## Allenamento per le braccia (tai chi) (vedi Fig. I)

- In quest'esercizio, occorre posizionare la sedia di fronte al prodotto in modo tale che le ginocchia rimangano sempre leggermente piegate nella fase di allungamento. Assicurarsi di sedersi sulla sedia senza sostegni e di non inclinarsi all'indietro (vedi Fig. I).
- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.

- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Appoggiare il palmo delle mani sulle manopole e tenerle saldamente.
- Far oscillare un braccio in senso orario e l'altro braccio in senso antiorario, come nel tai chi. Cambiare direzione dopo una serie.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.

### **Allenamento per le braccia (pedalare con il sostegno delle mani) (vedi Fig. J)**

- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Appoggiare il palmo delle mani sulle manopole e tenerle saldamente.
- Far ruotare entrambe le braccia per 10-15 volte in senso orario e al contrario.
- Tenere eretto il busto e spingere le scapole verso la colonna vertebrale. Tenere la testa sulla linea di prolungamento della colonna vertebrale.
- Ripetere l'esercizio con tre serie di esercizi.

### **Esercizio con la fascia di gomma (vedi Fig. K)**

- Collocare il prodotto su una superficie piana, stabile e antiscivolo e sedersi in posizione eretta e con la schiena dritta su una sedia con una postura rilassata davanti al prodotto.
- Collocare i piedi sui pedali in modo tale che la pressione sia rivolta al centro delle suole. In tal modo, ci si assicura che il prodotto sia stabile sul pavimento.
- Tenere le fasce ginniche con le braccia piegate parallele alle spalle.

- Tendere i muscoli delle braccia e gli addominali. Premere le fasce ginniche in modo tale che i manici si tocchino e mantenere brevemente la posizione.
- Durante l'esercizio mantenere le spalle abbassate e i gomiti leggermente piegati.
- Riabbassare le braccia e ritornare nella posizione di partenza.
- Ripetere l'esercizio per 10-15 volte con tre serie di esercizi.

## **● Pulizia e cura**

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le parti di sporco più importanti dalla superficie in metallo mediante un panno umido.
- Non utilizzare mai detergenti corrosivi. Altrimenti il materiale del prodotto può essere danneggiato.
- Se il prodotto non fornisce più solidità durante la pedalata, allora la cinghia di trasmissione è usurata. Il prodotto deve essere sostituito.

## **● Conservazione**

- Una conservazione e un utilizzo scorretti del prodotto possono condurre a un'usura troppo veloce e a danneggiamenti che possono provocare lesioni e/o danni materiali.
- In caso di non utilizzo conservare il prodotto asciutto e pulito sempre a temperatura ambiente.
- Durante la conservazione proteggere il prodotto da temperature estreme, irraggiamento solare e umidità.

## **● Smaltimento**

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

## ● **Garanzia**

Il prodotto è stato fabbricato accuratamente secondo severe direttive di qualità ed è stato controllato meticolosamente prima della consegna. In caso di difetti di materiale o fabbricazione l'acquirente può far valere diritti legali nei confronti del venditore. La nostra garanzia sotto riportata non costituisce alcun limite ai diritti legali dell'acquirente.

Questo prodotto è garantito per 3 anni con decorrenza dalla data di acquisto. La garanzia decorre dalla data d'acquisto. Conservare lo scontrino originale in un posto sicuro perché questo documento viene richiesto come prova dell'avvenuto acquisto.

Tutti i danni o difetti presenti già al momento dell'acquisto devono essere comunicati subito dopo l'apertura della confezione.

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, noi procederemo, a nostra discrezione, alla riparazione o sostituzione gratuita del prodotto o al rimborso del prezzo di acquisto. Un eventuale intervento in garanzia non prolunga né rinnova il periodo di garanzia stesso. Ciò vale anche per le parti sostituite e riparate.

Questa garanzia decade in caso di danneggiamento oppure uso o manutenzione impropri del prodotto.

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.

## ● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (IAN 422960\_2204) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

## ● **Assistenza**

### IT **Assistenza Italia**

Tel.: 800790789

E-Mail: [owim@lidl.it](mailto:owim@lidl.it)

### CH **Assistenza Svizzera**

Tel.: 0800562153

E-Mail: [owim@lidl.ch](mailto:owim@lidl.ch)

**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model-No.: HG10014  
Version: 12/2023

Stand der Informationen · Version des  
informations · Versione delle informazioni:  
11/2023 · Ident.-No.: HG100141112023-1



IAN 422960\_2204

