

GB IE

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

FI

Ennen lukemista käännä käyttöohjeen kuvasivu esiin ja tutustu senjälkeen laitteen kaikkiin toimintoihin.

SE

Öppna sidan med avbildningarna innan du läser manualen och gör dig sedan bekant med alla apparatens funktioner.

DK

Klap siden med illustrationerne op inden du læser dem og gør dig efterfølgende fortrolig med alle apparatets funktioner.

FR BE

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

NL BE

Klap voor het lezen de pagina met de afbeeldingen open en maak u vervolgens vertrouwd met alle functies van het apparaat.

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.

## MOBILITY TRAINER

GB IE

### MOBILITY TRAINER

Instruction manual

SE

### ARM- OCH BENTRÄNARE

Bruksanvisning

FR BE

### PÉDALIER ENTRAÎNEUR DE MOBILITÉ

Notice d'utilisation

DE AT CH

### MOBILITÄTSTRAINER

Bedienungsanleitung

FI

### LIKKUVUUSHARJOITEPYÖRÄ

Käyttöohjeen

DK

### MOBILITETSTRÆNER

Betjeningsvejledning

NL BE

### MOBILITEITSTRAINER

Handleiding

DELTA-SPORT HANDELSKONTOR GMBH  
Wragekamp 6  
D-22397 Hamburg

Version: 05/2014  
Delta-Sport-Nr.: MT-1852

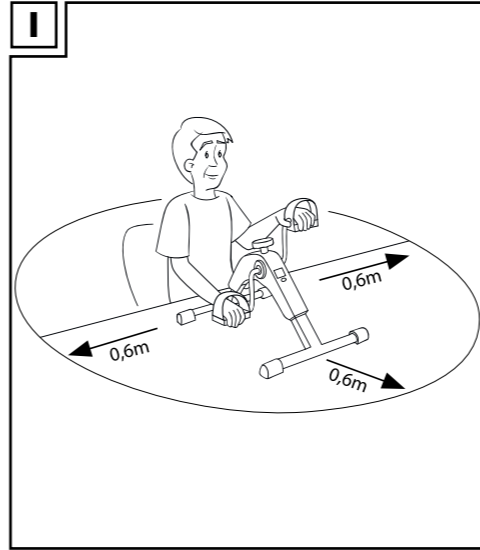
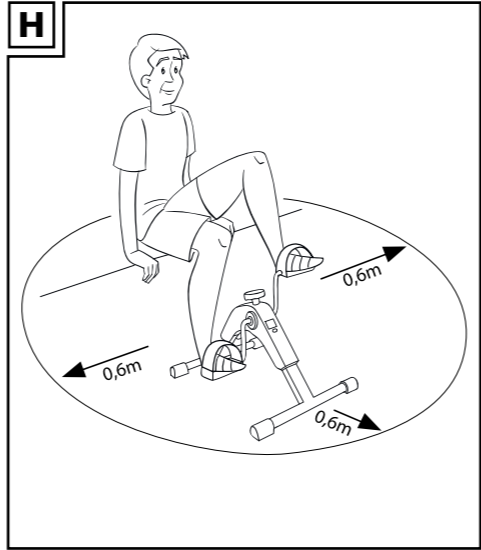
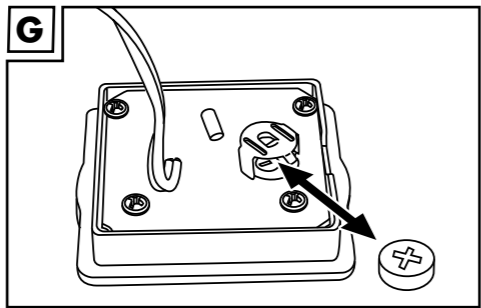
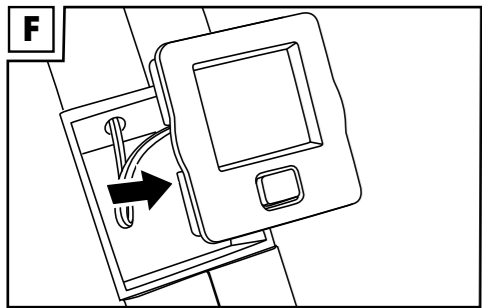
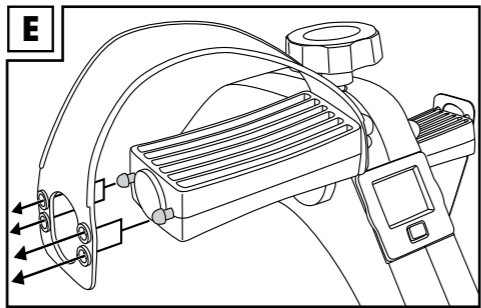
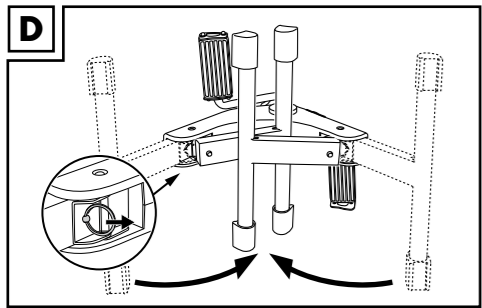
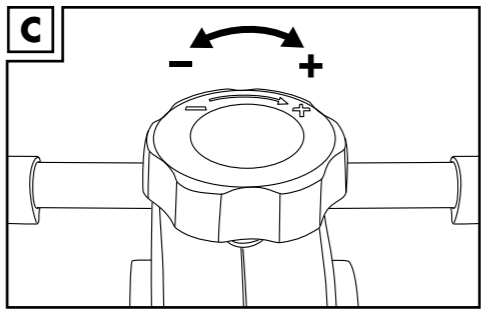
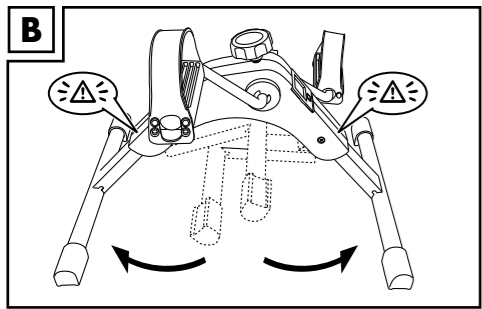
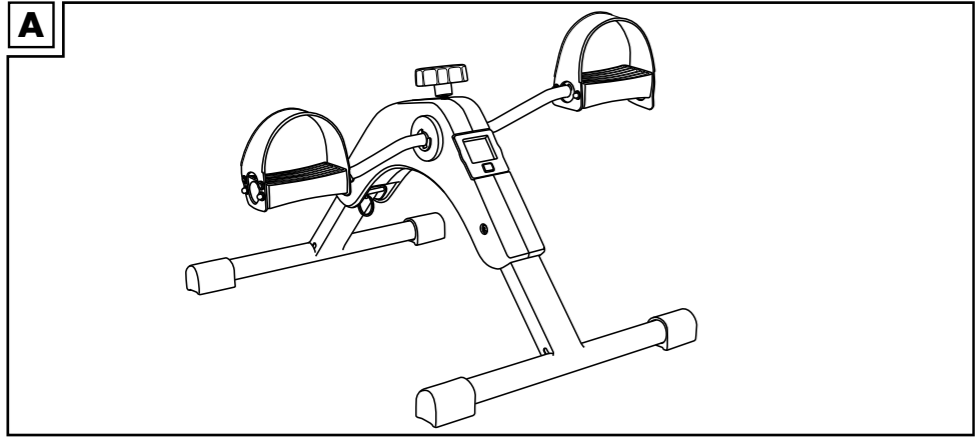
IAN 96826

3

IAN 96826

GB IE FI SE DK FR  
NL BE DE AT CH

GB/IE	Instructions and Safety Notice	Page	8
FI	Käyttö- ja turvallisuusohjeet	Sivu	12
SE	Bruks- och säkerhetsanvisningar	Sidorna	16
DK	Betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	20
FR/BE	Instructions d'utilisation et de sécurité	Page	24
NL/BE	Gebruiksaanwijzingen en veiligheidsinstructies	Pagina	28
DE/AT/CH	Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	32





<b>(GB)</b>		<b>(FI)</b>	
Scope of delivery .....	8	Toimituksen sisältö .....	12
Technical data .....	8	Tekniset tiedot .....	12
Correct use .....	8	Määräystenmukainen käyttö .....	12
Safety notes .....	8 - 9	Turvallisuusohjeet .....	12 - 13
Danger to life .....	8	Hengenvaara .....	12
Risk of injury .....	8 - 9	Loukkaantumiskaava .....	12 - 13
Warning notes - batteries .....	9	Paristojen varoitukset .....	13
Assembly .....	9	Kokoaminen .....	13
Assembling the article .....	9	Tuotteen kokoaminen .....	13
Folding the article .....	9	Tuotteen taittaminen kokoon .....	13
Setting the pedal strap .....	9	Poljinlenkin säätäminen .....	13
Changing the battery .....	9	Pariston vaihtaminen .....	13
Training notes .....	9 - 10	Harjoitteluohjeet .....	13
Use .....	10	Käyttö .....	14
Leg training .....	10	Jalkaharjoitus .....	14
Arm training .....	10	Käsivarsiharjoittelu .....	14
Display function .....	10	Näytön näyttötoiminto .....	14
Set value to zero .....	10	Arvon nollaaminen .....	14
Cleaning and care .....	10	Puhdistus ja hoito .....	14
Information on disposal .....	10	Hävittämistä koskevat ohjeet .....	14
Disposing of batteries .....	10	Paristojen hävittäminen .....	14
3 Years Warranty .....	11	3 vuoden takuu .....	15
<b>(SE)</b>		<b>(DK)</b>	
Leveransomfång .....	16	Leveringsomfang .....	20
Tekniska data .....	16	Tekniske data .....	20
Ändamålsenlig användning .....	16	Tilsigtet brug .....	20
Säkerhetsinformation .....	16 - 17	Sikkerhedsoplysninger .....	20 - 21
Livsfara .....	16	Livsfare .....	20
Risk för skador .....	16 - 17	Fare for skader .....	20 - 21
Säkerhetsinformation om batterier .....	17	Advarsel om batterier .....	21
Montering .....	17	Montering .....	21
Ställa upp träningsredskapet .....	17	Mobilitetstræneren sættes sammen .....	21
Fälla ihop träningsredskapet .....	17	Mobilitetstræneren klappes sammen .....	21
Ställa in pedalremmarna .....	17	Pedalløkken indstilles .....	21
Byta batteri .....	17	Batteriet udskiftes .....	21
Träningsanvisningar .....	17 - 18	Træningsanvisninger .....	21 - 22
Användning .....	18	Brug .....	22
Benträning .....	18	Bentræning .....	22
Armträning .....	18	Armtræning .....	22
Displayens funktioner .....	18	Visningsfunktion på display .....	22
Nollställa värde .....	18	Værdien sættes på nul .....	22
Rengöring och skötsel .....	18	Rengøring og pleje .....	22
Anvisningar för avfallshantering .....	18	Henvisninger vedr. bortskaffelse .....	22
Avfallshantering av batterier .....	18	Bortskaffelse af batterier .....	22
3 års garanti .....	19	3 års garanti .....	23

**FR BE**

Contenu de la livraison .....	24
Données techniques .....	24
Utilisation conforme .....	24
Consignes de sécurité .....	24 - 25
Danger de mort .....	24
Risque de blessure .....	24 - 25
Mises en garde concernant les piles .....	25
Montage .....	25 - 26
Montage de l'article .....	25
Pliage de l'article .....	25
Réglage des sangles des pédales .....	25
Remplacement de la pile .....	25 - 26
Consignes pour l'entraînement .....	26
Utilisation .....	26
Entraînement des jambes .....	26
Entraînement des bras .....	26
Fonction d'affichage de l'écran .....	26
Retour à zéro .....	26
Nettoyage et entretien .....	26
Remarques pour la mise au rebut .....	27
Mise au rebut des piles .....	27
3 ans de garantie .....	27

**DE AT CH**

Lieferumfang .....	32
Technische Daten .....	32
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	32
Sicherheitshinweise .....	32 - 33
Lebensgefahr .....	32
Verletzungsgefahr .....	32 - 33
Warnhinweise Batterien .....	33
Montage .....	33 - 34
Artikel aufbauen .....	33
Artikel zusammenklappen .....	33
Einstellen der Pedalschlaufe .....	33
Batterien austauschen .....	33 - 34
Trainingshinweise .....	34
Anwendung .....	34
Beintraining .....	34
Armtraining .....	34
Anzeigenfunktion Display .....	34
Werte auf null setzen .....	34
Reinigung und Pflege .....	35
Hinweise zur Entsorgung .....	35
Entsorgungsmaßnahmen Batterien .....	35
3 Jahre Garantie .....	35

**NL BE**

In het leveringspakket inbegrepen .....	28
Technische gegevens .....	28
Voorgeschreven gebruik .....	28
Veiligheidsinstructies .....	28 - 29
Levensgevaar .....	28
Gevaar voor blessures .....	28 - 29
Waarschuwingeninstructies batterijen .....	29
Montage .....	29 - 30
Artikel opbouwen .....	29
Artikel opvouwen .....	29
Instellen van de pedaallus .....	29
Batterij uitwisselen .....	29 - 30
Trainingsinstructies .....	30
Toepassing .....	30
Training van de benen .....	30
Training van de armen .....	30
Weergavefunctie display .....	30
Waarde op nul zetten .....	30
Reiniging en verzorging .....	30
Opmerking met betrekking tot de verwijdering .....	31
Batterijen verwijderen .....	31
3 jaar garantie .....	31



Congratulations! With your purchase you have decided on a high-quality product. Get to know the product before you start to use it. Carefully read the following instruction manual. Use the product only as described and only for the given areas of application. Keep these instructions safe. When passing the product on to a third party, always make sure that the documentation is included.

## Scope of delivery (figure A)

- 1 x Mobility trainer with resistance screw and display (including LR44 battery)
- 1 x Instruction manual

## Technical data

Dimensions: approx. 48 x 37 x 30cm

Weight: approx. 2.5kg

Material: plastic, steel

Maximum load capacity: 100kg

Equipment class: HC (for use in private households, precision C) / not suitable for therapeutic training

Speed-independent training device

## Correct use

The article is not designed for commercial use. This article enables you to train your arms and legs; fitted with a resistance screw in order to increase and maintain mobility. An integrated display shows training advances. Folding legs allow you to store the mobility trainer and assemble it again.

## Safety notes

**Important: read through these operating instructions carefully and always retain them for future reference.**

- The article is not suitable for therapeutic purposes.
- During the exercises sit upright and relaxed with a straight back.
- Exchange defective parts of the article immediately and do not use the article until the repair is complete.

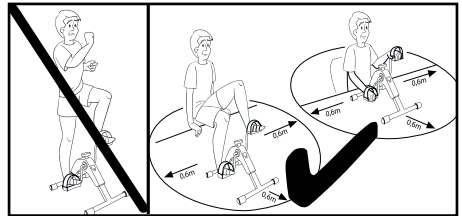
- Please note that incorrect or excessive training may be detrimental to health.
- Place the article on a horizontal, level surface.
- Use an anti-slip underlay on smooth surfaces.
- Observe wear on parts. If the article no longer offers any step resistance then the drive belt is worn and the article needs to be replaced.
- There must be a free area of approx. 0,6m around the training area (figure H, I).

## **⚠ Danger to life!**

- Never allow children to play with the packaging material unsupervised. There is a risk of suffocation.
- The product is not a piece of climbing or play equipment. Make sure that persons, particularly children, do not stand on the product or pull themselves up on it. The product can tip over.
- The article is not designed to support the entire body weight.
- Children should only use the article under supervision.
- Consult your doctor before beginning use or if you experience any discomfort.

## **⚠ Risk of injury!**

- Do not place your full body weight on the article. It may only be used as described in the instructions.



- Ensure that the article is sufficiently stable before use.
- Place the article on a level surface.
- Be careful of your fingers when unfolding and folding. Fingers may become trapped.
- Ensure that the article is fully extended before use.
- Examine the article for any damage or wear before each use. Replace damages or worn parts on the article immediately as the function and safety could otherwise be impeded.

- The article may only be used for the intended purpose.
- Do not touch the metal parts on the article after use, particularly not the pedal arms as they heat up during use.

### **Warning notes - batteries!**

- Only use batteries from the same manufacturer and of the same type.
- Remove the battery when it is spent or if the product has not been used for a long period.
- Warning! Batteries may not be charged or re-activated by other means, may not be dismantled, thrown into the fire, or short-circuited.
- Always keep batteries out of the reach of children.
- Non re-chargeable batteries may not be charged.
- Re-chargeable batteries may only be charged under adult supervision.
- Re-chargeable batteries must be removed from the article before being charged.
- The connecting terminals may not be short-circuited.
- Treat a damaged or leaking battery with great care and dispose of it immediately in the correct way.
- If you come into contact with battery acid, then wash the affected area with water and soap. If battery acid gets in your eyes then rinse them with water and consult a doctor immediately.

## **Assembly**

### **Assembling the article**

1. Remove the packaging material.
2. Unfold both legs until you hear an audible click from the safety pins (figure B).
3. Put the article up in front of you and turn the resistance screw clockwise to increase resistance and counter-clockwise to decrease resistance (figure C).

**Note:** '+' and '-' are marked on the resistance screw to adjust the resistance. '+' stands for increase and '-' stands for reduction of the resistance.

### **Folding the article (figure D)**

1. Turn the article onto its side.
2. Pull on the key ring on the legs to release the safety pin and fold the legs inwards, one at a time.

### **Setting the pedal strap (figure E)**

The pedal straps are pre-mounted. You have the choice of setting the straps to one of two lengths.

1. Pull the outer strap end over the second pedal pins.
2. Choose the holes on the strap ends for the appropriate length and place them over the pedal pins.

### **Changing the battery**

**CAUTION! Follow these instructions in order to avoid mechanical and electrical damage.**

#### **Danger!**

One LR44 battery is included in the article. If the battery is no longer working then you can change it.

1. Lift the display on the side and remove it carefully (figure F). The battery is on the back of the display.
2. Carefully slide the spent battery out of the battery holder and exchange it for a new battery (figure G).

**Note:** ensure that the battery is completely inside the mounting.

3. Insert the cable connections and the display back into the casing.

**Note:** please ensure that the display is replaced correctly into the casing.

### **Training notes**

- Consult a doctor before using the article.
- Stop training as soon as you feel discomfort during training.
- Start slowly and increase training intensity as necessary.
- We recommend training the legs and arms every day for 30 minutes each.

- Wear comfortable clothing to use the article. However please ensure that trouser legs or sleeves are not too wide as they could be caught in the pedals.
- Do some easy stretches before each use, and start with slow, gentle steps. Increase slowly until you have reached the desired speed.
- Only increase resistance slowly.
- Slow the speed to end use.

## Use

Put the article in front of you ready for training. Start with easy training and resistance levels. Release the resistance screw. The tighter the resistance screw is turned, the more difficult it is to turn the pedals. Warm up before training by carrying out stretching and warm-up exercises. You should relax after each training session.

## Leg training (figure H)

1. Put the article on a level, stable and non-slip floor and sit in front of the article on a chair, relaxed and upright with a straight back.

**Note:** ensure that the chair is stable and comfortable.

2. Place your feet on the pedals in such a way that the pedal strap is over your foot.
3. 'Pedal' your feet as if on a bicycle.

## Arm training (figure I)

1. Put the article in front of you on a level, stable and non-slip surface, e.g. at table height, and sit on a chair, relaxed and upright with a straight back.
2. Place your palms on the pedals in such a way that the pedal strap is over your hand.
3. 'Pedal' your arms as if on a bicycle.

## Display function

The display has various modes that you can select by pressing the button:

- SCAN: This mode displays the various display modes alternately.
- TIME: This mode displays the duration of your current training session.
- CNT: This mode displays the rounds completed in the current training session.

- CAL: This mode displays the calories used during your current training session.

**Note:** calorie consumption is only an approximate reference value.

- R.P.M.: This mode displays the speed in rounds per minute.

**Note:** the display switches off automatically after approx. four minutes when not in use.

## Set value to zero

Press on the button for approximately four seconds to reset the value to 0.

## Cleaning and care

Clean the article with a damp cloth and a mild cleaning agent.

Caution! Do not allow moisture to penetrate the display. Fold the legs away as described in the section 'folding the article'. Store the article in a dry place.

Parts that are susceptible to wear: if the article is no longer offering any step resistance then the drive belt is worn. The article must be replaced.

## Information on disposal

Please dispose of packaging and product in an environmentally friendly way and according to the material type!

Dispose of the product through an authorised waste disposal company or your municipal authorities. Please observe the currently applicable regulations.



## Disposing of batteries

Batteries must not be disposed of along with normal domestic waste!

Return batteries to recycling facilities or the dealer who sold them.

Batteries are marked with a dustbin with a red cross through it and chemical pollutant symbols „Cd“ for cadmium, „Hg“ for mercury and „Pb“ for lead. Contact your local authority for further information if in doubt.



## 3 Years Warranty

The product was produced with great care and under constant supervision. You receive a three-year warranty for this product from the date of purchase. Please retain your receipt.

The warranty applies only to material and workmanship and does not apply to misuse or improper handling. Your statutory rights, especially the warranty rights, are not affected by this warranty.

With regard to complaints, please contact the following service hotline or contact us by e-mail.

Our service employees will advise as to the subsequent procedure as quickly as possible. We will be personally available to discuss the situation with you.

Any repairs under the warranty, statutory guarantees or through goodwill do not extend the warranty period. This also applies to replaced and repaired parts. Repairs after the warranty are subject to a charge

IAN: 96826

### **GB** Service Great Britain

Tel.: 0871 5000 720  
(£ 0.10/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.co.uk](mailto:deltasport@lidl.co.uk)

### **IE** Service Ireland

Tel.: 1890 930 034  
(0,08 EUR/Min., (peak))  
(0,06 EUR/Min., (off peak))

E-Mail: [deltasport@lidl.ie](mailto:deltasport@lidl.ie)

You can also find spare parts for your product at:  
[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), category Service - Lidl Spare Parts  
Service



Onnittelumme!

Olet hankkinut itsellesi korkealaatuisen tuotteen. Tutustu tuotteeseen ennen ensimmäistä käyttöä. Lue käyttöohje huolellisesti läpi. Käytä tuotetta vain ohjeissa kuvatulla tavalla ja mainituissa tarkoituksessa. Säilytä käyttöohje myöhempiä tarvetta varten. Jos annat tuotteen eteenpäin, liitä käyttöohje tuotteen mukaan.

## Toimituksen sisältö (kuva A)

- 1 x kuntoilulaite, vastusruuvi ja näyttö (sisältää LR44-pariston)
- 1 x käyttöohjeen

## Tekniset tiedot

Mitat: noin 48 x 37 x 30 cm

Paino: noin 2,5 kg

Materiaali: muovi, teräs

Suurin kuormitettavuus: 100 kg

Laiteluokka: HC (käyttö kotitalouksissa, tarkkuus C) / ei sovellu fysioterapeuttiseen kuntoutukseen  
Pyörintänopeudesta riippumaton kuntoilulaite

## Määrystenmukainen käyttö

Tuotetta ei ole tarkoitettu liiketoiminnalliseen käyttöön. Tuotteella voidaan harjoittaa käsivarsia ja jalkoja; varustettu vastusruuvilla, mobiliteetin kohotukseen ja säilyttämiseen. Laitteeseen kuuluva näyttö näyttää harjoittelun edistymisen. Taitettavien jalkojen ansiosta kuntoilulaitetta voi helposti säilyttää ja ottaa jälleen käyttöön.

## Turvallisuusohjeet

**Tärkeää: Lue käyttöohje huolellisesti ja säilytä se ehdottomasti!**

- Tuote ei sovellu terapeuttisiin käyttötarkoituksiin.
- Istu harjoitusten aikana jännittämättä, mutta selkä suorana.
- Vaihda vialliset osat välittömästi äläkä käytä laitetta, ennen kuin se on jälleen kunnossa.
- Ota huomioon, että terveys saattaa vahingoittua epäasiallisessa tai liiallisessa harjoittelussa.
- Sijoita tuote vaakasuoralle, tasaiselle alustalle.

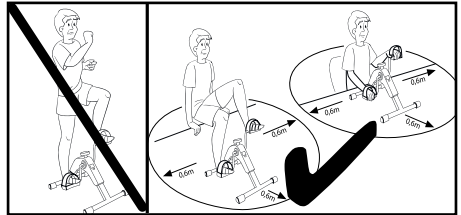
- Käytä liukkaalla pinnalla luistamista estävää alustaa.
- Tarkkaile osien kulumista. Jos tuote ei anna enää vastusta poljettaessa, on käyttöhihna kulunut ja tuote on vaihdettava.
- Harjoittelualueen ympärillä on oltava 0,6 metrin verran vapaata tilaa (kuva H, I).

### ⚠ Hengenvaara!

- Älä jätä lapsia koskaan ilman valvontaa pakkausmateriaalin lähelle. Tukehtumisvaara.
- Tuote ei ole leikkikalua! Varmista, ettei kukaan, etenkin lapsi, asetu tuotteen päälle tai vedä itseään sen avulla ylös. Tuote voi kaatua.
- Tuotetta ei ole suunniteltu kestämään koko kehonpainon kuormitusta.
- Lapset saavat käyttää tuotetta vain aikuisten valvonnassa.
- Neuvottele lääkärin kanssa, ennen kuin aloitat käytön tai jos alat tuntea huonoa oloa.

### ⚠ Loukkaantumisvaara!

- Älä asetu koko painollasi tuotteen päälle. Sitä saa käyttää vain kuten tässä ohjeessa on kuvattu.



- Varmista ennen tuotteen käyttöä, että se pysyy tanakasti pystyssä!
- Sijoita tuote tasaiselle alustalle.
- Varo sormiasi kääntäessäsi jalkoja ulospäin ja kiinni. Loukkaantumisvaara sormien jäädessä puristuksiin.
- Varmista, että tuote on käännetty kokonaan auki, ennen kuin käytät tuotetta.
- Tarkasta aina ennen käyttöä, ettei tuotteessa ole vaurioita tai ettei se ole kulunut liikaa. Vaihda tuotteen vahingoittuneet tai kuluneet osat välittömästi, sillä ne voivat heikentää toimintaa ja turvallisuutta.
- Tuotetta saa käyttää vain sen käyttötarkoituksen mukaisesti.

- Älä kosketa käytön jälkeen tuotteen metalliosiin, etenkin polkimien varsiin, sillä ne lämpevät käytössä.

### **⚠ Paristojen varoitukset!**

- Käytä vain saman valmistajan ja samaa tyyppiä olevia paristoja.
- Poista paristo, kun se on kulunut loppuun tai kun tuotetta ei käytetä pidempään aikaan.
- Varoitus! Paristoja ei saa ladata eikä aktivoida uudelleen muulla tavoin, ei purkaa, eikä heittää tuleen tai oikosulkea.
- Säilytä paristoja aina lasten ulottumattomissa.
- Paristoja, joita ei ole tarkoitettu uudelleen ladattaviksi, ei saa ladata.
- Ladattavia paristoja saa ladata vain aikuisten valvonnassa.
- Ladattavat paristot on poistettava tuotteesta, ennen kuin ne ladataan.
- Liitinnastoja ei saa oikosulkea.
- Käsittele vahingoittunutta tai vuotanutta paristoa äärimmäisen varovasti ja hävitä se välittömästi asiaankuuluvalla tavalla.
- Jos olet joutunut kosketuksiin paristohapon kanssa, pese kyseinen kohta vedellä ja saippualla. Jos paristohappoa on joutunut silmiin, huuhto silmät vedellä ja hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon.

## **Kokoaminen**

### **Tuotteen kokoaminen**

1. Poista pakkausmateriaali.
2. Käännä molemmat jalat erilleen, kunnes kuuluu varmistintappien selvä lukittuminen (kuva B).
3. Aseta tuote eteesi ja käännä vastusruuvia oikealle lisätäksesi vastusta ja vasemmalle vähentääksesi vastusta (kuva C).

**Ohje:** Vastusruuvissa on merkit + ja - vastuksen säätöä varten. Plus (+) tarkoittaa vastuksen lisäämistä ja miinus (-) vastuksen vähentämistä.

### **Tuotteen taittaminen kokoon (kuva D)**

1. Käännä tuote kyljelleen.
2. Vedä jalkojen avainrenkaasta avataksesi varmistintapin ja taita jalat yksitellen sisäänpäin.

## **Poljinlenkin säätäminen (kuva E)**

Poljinlenkit on asennettu valmiiksi. Voit säätää lenkit kahteen pituuteen.

1. Vedä lenkin olompi pää polkimen kahden tapin yli irti.
2. Valitse lenkinpäästä reiät haluttuun pituuteen ja työnnä ne polkimen tappien yli.

## **Pariston vaihtaminen**

**HUOMIO! Vältäaksesi mekaaniset tai sähköön liittyvät vauriot noudata seuraavia ohjeita.**

### **⚠ Vaara!**

LR44-paristo on tuotteessa. Jos paristo ei enää toimi, voit vaihtaa sen.

1. Vipua näyttö sivulta ylös ja poista se varovasti (kuva F). Paristo on näytön takapuolella.
2. Poista tyhjä paristo varovasti paristonpidikkeestä ja vaihda sen tilalle uusi paristo (kuva G).

**Ohje:** Varmista, että paristo on kunnolla pidikkeessään.

3. Aseta johtoliitokset ja näyttö jälleen koteloon.

**Ohje:** Varmista, että näyttö on jälleen oikein kotelossa.

## **Harjoitteluohjeet**

- Neuvottele lääkärin kanssa ennen kuin alat käyttää tuotetta.
- Heti kun tunnet huonoa oloa harjoittelun aikana, keskeytä harjoittelu.
- Aloita hitaasti ja lisää vastusta ja nopeutta kuntosi mukaan.
- Suosittelemme tekemään käsivarsille ja jaloille tarkoitettuja harjoituksia 30 minuutin ajan päivää kohden.
- Pukeudu mukavaan vaatetukseen käyttäessäsi tuotetta. Varmista kuitenkin, etteivät housun lahkeet tai hihat ole liian väljiä, jotta ne eivät takerru polkimiin.
- Tee ennen aloitusta kevyitä venytyksiä ja aloita hitaasti ja kevyesti polkemalla. Lisää vähitellen vauhtia, kunnes olet saavuttanut halutun nopeuden.
- Lisää vastusta vain hitaasti.
- Lopeta käyttö hidastamalla vauhtia.

## Käyttö

Aseta tuote harjoittelua varten eteesi. Aloita kevyesti polkemalla ja vähäisellä vastuksella. Avaa sitä varten vastusruuvi. Mitä tiukemmalle vastusruuvi on käännetty, sitä raskaampaa on polkimia pyörittää. Lämmittele aina ennen harjoitusta tekemällä venytyksiä ja lämmittelyliikkeitä. Jokaisen harjoituksen jälkeen tulisi sinun rentoutua.

## Jalkaharjoitus (kuva H)

1. Aseta tuote tasaiselle, tukevalle ja luistamattomalle lattialle ja istuudu jännittämättä ja selkä suorana tuotteen eteen tuolille.

**Ohje:** Varmista, että tuoli on tanakka ja mukava.

2. Vie jalkasi niin polkimiin, että polkimen lenkki kulkee jalkasi ylitse.

3. Polje polkimia kuin ajaisit polkupyörällä.

## Käsivarsiharjoittelu (kuva I)

1. Aseta tuote eteesi tasaiselle, tanakalle ja luistamattomalle pinnalle, esim. pöydän päälle, ja istuudu jännittämättä ja selkä suorana tuolille.

2. Vie kämmenesi niin polkimiin, että polkimen lenkki kulkee kätesi ylitse.

3. Pyöritä polkimia käsilläsi.

## Näytön näyttötoiminto

Näytössä on eri näyttötiloja, joiden välillä voit vaihtaa napista painamalla.

- SCAN: Tässä tilassa eri näyttötilat näkyvät vuorotellen.
- TIME: Tässä tilassa näet nykyisen harjoittelusi keston.
- CNT: Tässä tilassa näkyvät nykyisessä harjoittelussa tehdyt kierrokset.
- CAL: Tässä tilassa näkyvät nykyisessä harjoittelussa kulutetut kalorit.

**Ohje:** Kalorien kulutus on tällöin vain summittainen arvo.

- R.P.M.: Tässä tilassa näet nopeuden kierroksilla minuuttia kohden.

**Ohje:** Kun laitetta ei käytetä, kytkeytyy näyttö automaattisesti noin neljän minuutin kuluttua pois päältä.

## Arvon nollaaminen

Paina nappia noin neljä sekuntia saadaksesi arvon jälleen nolaksi (0).

## Puhdistus ja hoito

Puhdista tuote kostealla liinalla ja miedolla puhdistusaineella.

Huomio! Älä päästä kosteutta näytön sisälle.

Varastoidaksesi tuotteen taita jalat kokoon kuten kohdassa „Tuotteen taittaminen kokoon“ on kuvattu. Säilytä tuotetta kuivassa paikassa.

Kuluvat osat: Jos tuote ei enää anna vastusta poljettaessa, on käyttöhihna kulunut.

Tuote täytyy vaihtaa.

## Hävittämistä koskevat ohjeet

Hävitä pakkaus ja tuote ympäristöystävällisesti ja lajiteltuna! Hävitä tuote paikkakuntasi jätelaitoksen kautta. Noudata voimassa olevia määräyksiä.



## Paristojen hävittäminen

Paristoja ei saa heittää kotitalousjätteeseen.



Paristot on palautettava asianmukaisesti keräyspisteisiin tai jälleenmyyjälle, jolta ne on ostettu.

Paristoissa on ylikirjaimien symboli sekä myrkyllisen aineen symboli: Cd = kadmium, Hg = elohopea, Pb = lyijy.

## 3 vuoden takuu

Tämä tuote on valmistettu erityistä tarkkuutta noudattaen ja jatkuvan tarkastuksen alaisena. Tälle tuotteelle saat kolmen vuoden takuun ostopäivästä lähtien. Säilytä kassakuitti huolellisesti. Takuu koskee ainoastaan materiaali- ja valmistusvirheitä ja raukeaa, jos tuotetta käytetään väärinlaisesti tai ei määräysten mukaisesti. Tämä takuu ei rajoita laissa määrättyjä oikeuksia, erikoisesti koskien takuu- ja reklamointioikeuksia.

Mahdollisissa reklamaatiotapauksissa ota meihin yhteyttä soittamalla allaolevaan asiakaspalvelunumeroon tai lähettämällä viesti sähköpostitse. Asiakaspalvelijamme sopivat kanssasi tarvittavista toimenpiteistä mitä pikimmin. Palvelemme sinua joka tapauksessa henkilökohtaisesti.

Mahdolliset korjaukset, jotka on suoritettu tämän takuun, laillisen reklamointioikeuden tai harkintaoikeuden perusteella eivät pidennä takuuaikaa. Tämä koskee myös vaihdettuja ja korjattuja osia. Takuuajan päätyttyä suoritettut korjaukset ovat maksullisia.

IAN: 96826

 Huolto Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: [deltasport@lidl.fi](mailto:deltasport@lidl.fi)

Varaosia tuotteeseesi löydät myös osoitteesta:  
[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), välilehdestä Palvelu - Lidl varaosapalvelu



Grattis!

Med ditt köp har du bestämt dig för en högvärdig produkt. Lär känna produkten innan första användningen. För detta ändamål bör du noggrant läsa igenom efterföljande bruksanvisning. Använd produkten endast i överensstämmelse med beskrivningen och endast för nämnda användningsändamål. Förvara denna manual väl. Om du ger produkten vidare glöm inte att samtidigt överlämna alla handlingar.

## Leveransomfång (bild A)

1 x Rörlighetstränare med justeringsratt för motstånd samt display (inklusive LR44-batteri)

1 x Bruksanvisning

## Tekniska data

Mått: ca 48 x 37 x 30 cm

Vikt: ca 2,5 kg

Material: plast, stål

Max. belastning: 100 kg

Klass: HC (träningsredskap för privat bruk, noggrannhet C)/lämpar sig inte för sjukgymnastik

Träningsredskap vars motstånd regleras oberoende av varvtal

## Ändamålsenlig användning

Redskapet lämpar sig inte för kommersiell användning. Redskapet är avsett för träning av armar och ben och är utrustat med en justeringsratt för motstånd. Därmed går det att öka och bibehålla rörligheten. En integrerad display visar träningsförloppet.

Tack vare benen som går att vika in är rörlighetstränaren lätt att förvara och ställa upp för användning.

## Säkerhetsinformation

**Viktigt: Läs bruksanvisningen noggrant och behåll den för framtida referens!**

- Redskapet lämpar sig inte för sjukgymnastik.
- Under övningarna ska du sitta i avslappnad, upprätt ställning med rak rygg.

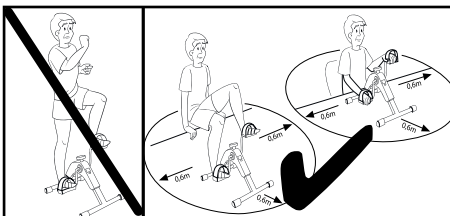
- Trasiga delar av redskapet ska genast bytas ut. Träningsredskapet får inte användas förrän det reparerats.
- Tänk på att icke ändamålsenlig användning eller överdriven träning kan påverka din hälsa negativt.
- Placera redskapet på ett vågrätt, plant underlag.
- På glatta underlag bör du använda halkskydd.
- Var uppmärksam på slitage på redskapets delar. Om redskapet inte längre bjuder något motstånd har drivremmen slitits ut och redskapet måste bytas ut.
- Ca 0,6 meters fritt utrymme krävs omkring redskapet när du tränar (bild H, I).

## ⚠ Livsfara!

- Låt aldrig barn leka med förpackningsmaterial utan uppsikt. Det finns risk för kvävning.
- Redskapet är ingen leksak! Se till att inga personer, särskilt barn, ställer sig på redskapet eller stöder sig mot det på något sätt. Redskapet kan välta.
- Redskapet är inte avsett för belastning med hela kroppsvikten.
- Barn bör endast använda redskapet under uppsikt.
- Rådfråga din läkare innan du börjar använda träningsredskapet eller om du börjar må dåligt.

## ⚠ Risk för skador!

- Ställ dig inte på redskapet med hela din kroppsvikt. Det får endast användas enligt beskrivningen.



- Se till att redskapet står stabilt innan du börjar använda det!
- Placera redskapet på ett plant underlag.
- Akta fingrarna när du faller ut och ihop benen. Det finns risk för att du kan klämma fingrarna.

- Se till att redskapet är fullt utfällt innan du börjar använda det.
- Före varje användning ska du kontrollera att träningsredskapet inte uppvisar skador eller slitage. Byt ut skadade eller slitna delar av redskapet genast, eftersom redskapets funktion och säkerhet annars kan påverkas negativt.
- Redskapet får endast användas för avsett ändamål.
- Efter att du använt redskapet ska du inte röra vid redskapets metalldelar, speciellt pedalar-marna, eftersom de blir varma under användning.

## **Säkerhetsinformation om batterier**

- Använd endast batterier från samma tillverkare och av samma typ.
- Ta ut batteriet när det är förbrukat eller produkten inte ska användas under längre tid.
- Varning! Batterier får inte laddas eller på annat sätt återanvändas. De får inte heller tas isär, kastas på eld eller kortslutas.
- Håll alltid batterier utom räckhåll för barn.
- Icke laddningsbara batterier får inte laddas.
- Laddningsbara batterier får endast laddas under uppsikt av vuxen.
- Laddningsbara batterier ska tas ut ur träningsredskapet innan de laddas.
- Anslutningsklämmorna får inte kortslutas.
- Var mycket försiktig när du hanterar skadade eller läckande batterier och avfallshantera dessa genast enligt gällande föreskrifter.
- Om en kroppsdel kommer i kontakt med batterisyra ska den tvättas med tvål och vatten. Om du får batterisyra i ögat ska du spola med vatten och omgående uppsöka läkarvård.

## **Montering**

### **Ställa upp träningsredskapet**

1. Ta bort förpackningsmaterialet.
2. Fäll ut benen tills du hör att säkerhetsstiften snäpper på plats (bild B).
3. Ställ upp redskapet framför dig och vrid justeringsratten åt höger för att öka motståndet eller åt vänster för att minska motståndet (bild C).

**Märk:** Justeringsratten är märkt med + och -. + innebär en ökning och - en minskning av motståndet.

### **Fälla ihop träningsredskapet (bild D)**

1. Lagg redskapet på sidan.
2. Dra i nyckelringen på benen för att lossa säkerhetsstiften och fäll in benen ett åt gången.

### **Ställa in pedalarmarna (bild E)**

Pedalarmarna är förmonterade. Du kan ställa in dem i två olika omfång.

1. Dra av den yttre änden av remmen över de två stiften på pedalen.
2. Välj hålen på remänden för önskat omfång och stick in pedastiften i hålen.

### **Byta batteri**

**OBS!** Följ nedanstående instruktioner för att undvika mekaniska och elektriska skador.

#### **Fara!**

I redskapet sitter ett LR44-batteri. Om batteriet inte längre fungerar kan du byta ut det.

1. Lyft displayen i sidan och ta försiktigt av den (bild F). Batteriet befinner sig på baksidan av displayen.
2. Skjut försiktigt ut det förbrukade batteriet ur batterihållaren och byt ut det mot ett nytt batteri (bild G).

**Märk:** Se till att det nya batteriet sitter säkert i hållaren.

3. Sätt tillbaka sladdarna och displayen i höljet.

**Märk:** Se till att displayen sitter ordentligt i höljet.

## **Träningsanvisningar**

- Rådfråga en läkare innan du använder redskapet.
- Om du börjar må dåligt under ett träningspass, ska du genast sluta träna.
- Börja långsamt och öka vid behov intensiteten.
- Vi rekommenderar att du tränar armar och ben 30 minuter per dag.

- Bär bekväma kläder när du tränar med redskapet. Du bör dock se till att byxben och ärmor inte är för vida, eftersom de då kan fastna i pedalerna.
- Börja varje träningspass med att stretcha, och börja träna långsamt och med lågt motstånd. Öka långsamt tills du når önskad hastighet.
- Öka motståndet långsamt.
- Avsluta träningen genom att minska hastigheten.

## Användning

Ställ upp träningsredskapet framför dig. Börja med lätt träning och lågt motstånd. Det gör du genom att lossa justeringsratten. Ju mer justeringsratten skruvas fast, ju svårare blir det att vrida pedalerna. Börja varje träningspass med att värma upp och stretcha. Efter varje träningspass bör du varva ner.

### Benträning (bild H)

1. Placera redskapet på ett plant, stabilt och halksäkert underlag och sätt dig i avslappnad, upprätt ställning med rak rygg på en stol framför redskapet.

**Märk:** Välj en stabil och bekväm stol.

2. Sätt fötterna på pedalerna så att remmarna befinner sig över fötterna.
3. "Cykla" med fötterna.

### Armträning (bild I)

1. Placera redskapet på ett plant, stabilt och halksäkert underlag, exempelvis i bordshöjd, och sätt dig i avslappnad, upprätt ställning med rak rygg på en stol.
2. Lägg handflatorna på pedalerna så att remmarna befinner sig över händerna.
3. "Cykla" med händerna.

## Displayens funktioner

Displayen har olika visningslägen som du kan växla mellan genom att trycka på knappen:

- SCAN: I detta läge skiftar displayen mellan de olika visningslägena.
- TIME: I detta läge visar displayen hur länge du har tränat under detta pass.
- CNT: I detta läge visas hur många varv du klarat av under detta pass.

- CAL: I detta läge visas hur många kalorier du förbrukat under detta pass.

**Märk:** Kolorförbrukningen är endast ett ungefärligt riktvärde.

- R.P.M.: I detta läge visas hastigheten i varv per minut.

**Märk:** Efter ca 4 minuters inaktivitet släcks displayen automatiskt.

### Nollställa värde

Tryck på knappen i ca fyra sekunder för att nollställa värdet.

## Rengöring och skötsel

Rengör träningsredskapet med en fuktig trasa och mild rengöringsmedel.

Obs! Var noga med att inte låta fukt tränga in i displayen. För förvaring fälls benen ihop enligt beskrivningen i avsnittet "Fälla ihop träningsredskapet". Förvara redskapet torrt.

Delar som är utsatta för slitage: Om träningsredskapet inte längre bjuder något motstånd är drivremmen utsliten. Träningsredskapet måste då bytas ut.

## Anvisningar för avfallshantering

Sortera förpackning och produkt på ett miljövänligt sätt! Vänd dig till en miljöstation eller din kommunala avfallshantering. Beakta gällande föreskrifter.



### Avfallshantering av batterier



Batterierna får ej hamna i hushållssoporna! De återlämnas till motsvarande uppsamlingsplatser eller hos försäljaren som har sålt dem. Batterier har kännetecknats med en genomstruken soptunna och skadeämnet kemiska symbol, nämligen "Cd" för kadmium, "Hg" för kvicksilver och "Pb" för bly.



## 3 års garanti

Produkten är producerad med stor noggrannhet och under ständig kontroll. Du får tre års garanti på produkten från och med köpdatumet.

Spara ditt kassakvitto. Garantin gäller endast för material- och fabrikationsfel och upphör att gälla vid felaktig eller icke ändamålsenlig användning. Dina lagliga rättigheter, i synnerhet garantirätter, begränsas ej av denna garantin.

Vid eventuella reklamationer, vänd dig till nedanstående service-hotline eller maila oss.

Våra servicemedarbetare kommer att i samråd med dig fastlägga den fortsatta handläggningen. Du erhåller alltid en personlig konsultation. Garantitiden förlängs ej på grund av reparationer som utförts på grund av garanti, lagstadgad garanti eller kulans. Detta gäller även för utbytta och reparerade delar.

Reparationer som måste utföras efter garantins utgång är kostnadspliktiga.

IAN: 96826

**SE** Service Sverige

Tel.: 0770 930739

E-Mail: [deltasport@lidl.se](mailto:deltasport@lidl.se)

**FI** Service Suomi

Tel.: 010309 3582

E-Mail: [deltasport@lidl.fi](mailto:deltasport@lidl.fi)

Reservdelar till din produkt hittar du dessutom på:

[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), under rubriken service - Reservdelsservice Lidl



## Tillykke!

Med dit køb har du valgt et kvalitetsprodukt. Gør dig fortrolig med produktet inden den første ibrugtagning. Læs i denne forbindelse opmærksom den efterfølgende brugsvejledning. Brug kun produktet som beskrevet og til de oplyste formål. Gem denne vejledning godt. Hvis du giver produktet videre til tredje, giv ligeledes alle bilag med.

## Leveringsomfang (afb. A)

- 1 x mobilitetstræner med modstandsskrue og display (inklusive batteri LR44)
- 1 x brugsanvisning

## Tekniske data

Mål: ca. 48 x 37 x 30 cm

Vægt: ca. 2,5 kg

Materiale: kunststof, stål

Maks. belastning: 100 kg

Udstyrsklasse: HC (til privat brug, nøjagtighed C) / er ikke egnet til terapeutisk træning

Træningsudstyr, der er uafhængigt af omdrejningshastighed

## Tilsigtet brug

Træningsudstyret er ikke tænkt til kommerciel brug. Udstyret giver mulighed for at træne arme og ben; den er forsynet med en modstandsskrue til at øge eller bevare mobiliteten. Et integreret display viser træningsfremskridtet. Mobilitetstræneren er nem at pakke væk og samle igen på grund af de sammenfoldelige ben.

## Sikkerhedsoplysninger

**Vigtigt: Læs denne brugsanvisning omhyggeligt igennem og opbevar den godt!**

- Mobilitetstræneren er ikke egnet til terapeutiske formål.
- Sid afslappet og oprejst med lige ryg under øvelserne.
- Udskift defekte dele på mobilitetstræneren omgående og brug den ikke før den er repareret.

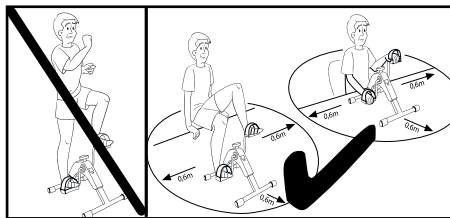
- Vær opmærksom på, at der er mulighed for sundhedsskader ved overdreven træning.
- Stil mobilitetstræneren op på en vandret, plan overflade.
- Brug et skridsikkert underlag på glatte overflader.
- Vær opmærksom på slitage af dele. Er der ikke længere pedalmodstand, er drivremmen slidt og mobilitetstræneren skal udskiftes.
- Der skal være et friareal på ca. 0,6 meter omkring træningsområdet (afb. H, I).

## ⚠ Livsfare!

- Lad aldrig børn være alene med emballagen uden opsyn. Der er fare for kvælning.
- Mobilitetstræneren er ikke legetøj. Sørg for, at personer, især børn, ikke stiller sig op på mobilitetstræneren eller trækker sig op i den. Mobilitetstræneren kan vælte.
- Mobilitetstræneren er ikke designet til at bære hele kropsvægten.
- Børn bør kun bruge mobilitetstræneren under opsyn.
- Få rådgivning af din læge, før du begynder at bruge mobilitetstræneren eller hvis der forekommer ubehag.

## ⚠ Fare for skader!

- Stil dig ikke med hele kropsvægten på mobilitetstræneren. Den må kun bruges som beskrevet i brugsanvisningen.



- Sørg for den korrekte stabilitet, før mobilitetstræneren tages i brug!
- Stil mobilitetstræneren på en plan overflade.
- Pas godt på fingrene, når mobilitetstræneren klappes sammen og klappes ud. Der er fare for skader ved klemning.
- Sørg for, at mobilitetstræneren er fuldt spændt ud, før den tages i brug.

- Kontrollér mobilitetstræneren for skader eller slid før hver brug. Udskift beskadigede eller slidte dele på den omgående, fordi funktion og sikkerhed ellers kan forringes.
- Mobilitetstræneren må kun bruges til det tiltænkte formål.
- Rør ikke ved mobilitetstrænerens metaldele efter brugen, især ikke pedalarmene, da de bliver varme ved brug.

### **Advarsel om batterier!**

- Brug kun batterier fra samme producent og af samme type.
- Fjern batteriet, når det er afladet eller produktet ikke bruges i længere tid.
- Advarsel! Batterierne må ikke genoplades eller reaktiveres med andre midler, skilles ad, kastes i ilden eller kortsluttes.
- Opbevar altid batterierne utilgængeligt for børn.
- Ikke-genopladelige batterier må ikke lades op.
- Genopladelige batterier må kun oplades under opsyn af en voksen.
- Genopladelige batterier skal tages ud af mobilitetstræneren, før de lades op.
- Terminalklemmerne må ikke kortsluttes.
- Et beskadiget eller lækkende batteri skal håndteres yderst forsigtigt og bortskaffes straks.
- Hvis du kommer i kontakt med batterisyre, skal du vaske det pågældende sted af med vand og sæbe. Hvis syren kommer i øjet, skyl ud med vand og søg lægehjælp omgående.

## Montering

### **Mobilitetstræneren sættes sammen**

1. Fjern emballagematerialet.
2. Klap de to ben ud fra hinanden, indtil der høres et hørbart klik, når sikkerhedsstifterne låser sig fast (afb. B).
3. Stil mobilitetstræneren foran dig selv og drej modstandsskruen til højre for at øge modstanden og til venstre for at mindske modstanden (afb. C).

**Bemærk:** På modstandsskruen er der tegnene + og - til justering af modstanden. + står for stærkere modstand, og - for mindre modstand.

### **Mobilitetstræneren klappes sammen (afb. D)**

1. Læg mobilitetstræneren om på siden.
2. Træk i benenes nøglering for at løsne sikkerhedsstiften og klap benene ind ét efter ét.

### **Pedalløkken indstilles (afb. E)**

Pedalløkkerne er formonterede. Der er mulighed for at indstille løkkerne til to bredder.

1. Træk den ydre ende af løkken af over de to stifter på pedalerne.
2. Vælg hullerne i enderne af løkkeenderne til den ønskede bredde og stik dem over stifterne på pedalerne.

### **Batteriet udskiftes**

**OBS! Vær opmærksom på disse anvisninger for at undgå skader på det mekaniske og det elektriske.**

#### **Fare!**

Der er et LR44-batteri i mobilitetstræneren. Hvis batteriet ikke fungerer mere, skal det udskiftes.

1. Lirk displayet op i siden og tag det forsigtigt af (afb. F). Batteriet sidder på bagsiden af skærmen.
2. Skub det tomme batteri forsigtigt ud af batteriholder og erstat det med et nyt batteri (afb. G).

**Bemærk:** Sørg for, at batteriet sidder helt på plads i holderen.

3. Sæt kabelforbindelserne og displayet tilbage i huset igen.

**Bemærk:** Sørg for, at displayet sidder rigtigt i huset igen.

### **Træningsanvisninger**

- Kontakt en læge før varen anvendes.
- Så snart du føler dig utilpas under træningen, skal træningen afbrydes.
- Start langsomt og øg træningsintensiteten efter behov.
- Vi anbefaler 30 min. træning af hhv. arme og ben om dagen.

- Bær behageligt tøj, når mobilitetstræneren bruges. Men sørg dog, at bukseben eller ærmer ikke er alt for lange, da de kan hænge fast i pedalerne.
- Lav før hver brug lette strækøvelser og start med at træde langsomt og blødt i pedalerne. Træd langsomt hårdere, indtil du har nået den ønskede hastighed.
- Øg modstanden langsomt.
- Slut af med at sætte hastigheden ned.

## Brug

Opstil mobilitetstræneren foran dig selv til træningen. Start med en let træning og en let modstand. Løsn modstandsskruen til det. Jo strammere modstandsskruen er drejet til, jo sværere er det at træde i pedalerne. Varm op før hver træning ved at lave stræk- og opvarmingsøvelser. Efter hver træning skal du slappe af.

## Bentræning (afb. H)

1. Opstil mobilitetstræneren på et plant, stabilt og skridsikkert gulv og sæt dig afslappet og oprejst med ret ryg på en stol foran mobilitetstræneren.

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

2. Sæt foden sådan på pedalen, at pedalløkken ligger hen over din fod.
3. „Kør på“ cykel med fødderne.

## Armtræning (afb. I)

1. Opstil mobilitetstræneren på en plan, stabil og skridsikker overflade, eksempelvis i bordhøjde og sæt dig afslappet og oprejst med lige ryg på en stol.
2. Læg håndfladerne sådan på pedalerne, at pedalløkken ligger hen over din hånd.
3. „Kør på“ cykel med hænderne.

## Visningsfunktion på display

Displayet har forskellige visningstilstande, som der kan skiftes imellem ved at trykke på knappen:

- SCAN: I denne tilstand vises de forskellige visningstilstande skiftevis.
- TIME: I denne tilstand vises varigheden af den aktuelle træning.

- CNT: I denne tilstand vises antal omgange for den aktuelle træning.
- CAL: I denne tilstand vises kaloriforbruget for den aktuelle træning.

**Bemærk:** Kalorieforbruget er her kun en vejledende værdi.

- R.P.M.: I denne tilstand vises hastighed i runder pr. minut.

**Bemærk:** Er mobilitetstræneren ikke i brug, slukkes displayet automatisk efter ca. fire minutter.

## Værdien sættes på nul

Tryk omkring fire sekunder på knappen for at komme tilbage til værdien 0.

## Rengøring og pleje

Rengør mobilitetstræneren med en fugtig klud og et mildt rengøringsmiddel.

OBS! Lad ikke fugt trænge ind i displayet.

Til opbevaring klappes benene sammen som beskrevet i afsnittet „Mobilitetstræneren klappes sammen“. Opbevar mobilitetstræneren et tørt sted.

Dele, der er tilbøjelige til at blive slidte: Skulle mobilitetstræneren ikke længere lave pedalmødestand, er drivremmen slidt. Mobilitetstræneren skal udskiftes.

## Henvisninger vedr. bortskaffelse

Emballagen og selve produktet bør bortskaffes miljørigtigt og sorteret! Produktet bortskaffes via et godkendt affaldsselskab eller via din kommuneforvaltning. Følg de aktuelt gældende forskrifter.



## Bortskaffelse af batterier

Batterier må ikke smides i skraldespanden! Afleveres på en kommunal miljøstation eller hos forhandleren.

Batterierne er markeret med en gennemstreget skraldespand samt med det kemiske symbol for skadestofferne „Cd“ for cadmium, „Hg“ for kviksølv og „Pb“ for bly.

## 3 års garanti

Produktet er fremstillet med største omhu og under vedvarende kontrol. Der ydes en garanti på tre år fra købsdatoen på dette produkt.

Opbevar venligst kvitteringen fra købet.

Garantien gælder kun for materiale- og fabrikationsfejl og bortfalder ved misbrug eller uhensigtsmæssig anvendelse. Deres lovpligtige rettigheder, særligt garantikrav, begrænses ikke af denne garanti.

Ved eventuelle klager bedes du henvende dig til nedenstående service-hotline eller tage kontakt til os via e-mail. Medarbejderne i vores kundetjeneste vil så aftale den videre fremgangsmåde med dig. Vi vil under alle omstændigheder rådgive dig personlig.

Garantiperioden forlænges ikke ved eventuelle reparationer inden for garantien eller ved kulance. Dette gælder også for udskiftede og reparerede dele.

Efter udløb af garantien er forefaldende reparationer forbundet med omkostninger.

IAN: 96826

 Service Danmark

Tel.: 32 710005

E-Mail: [deltasport@lidl.dk](mailto:deltasport@lidl.dk)

Reserve dele til deres produkt finder De også under:

[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), rubrik service - reservedelservice Lidl



Félicitations !

Vous avez acquis un produit de haute qualité. Apprenez à connaître le produit avant sa première utilisation. Lisez pour cela attentivement la notice d'utilisation suivant.

N'utilisez le produit que comme décrit et pour les zones d'application indiquées. Veuillez conserver ce notice d'utilisation. Transmettez tous les documents en cas de cessation du produit à une tierce personne.

## Contenu de la livraison (fig. A)

- 1 x Pédalier d'exercice avec vis de réglage de la résistance et écran (pile LR44 incluse)
- 1 x Notice d'utilisation

## Données techniques

Dimensions : env. 48 x 37 x 30 cm

Poids : env. 2,5 kg

Matériau : plastique, acier

Charge max. admissible : 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 de rotation

## Utilisation conforme

Cet article n'est pas destiné à un usage commercial. Cet article permet d'entraîner les bras et les jambes. Il est pourvu d'une vis de réglage de la résistance pour maintenir et augmenter 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.

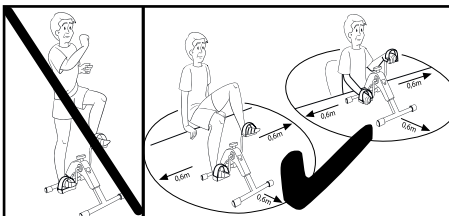
- Remplacer immédiatement les pièces défectueuses de l'article et ne plus utiliser celui-ci jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Veuillez noter qu'un entraînement non conforme ou excessif peut avoir des effets graves pour la santé.
- Placer l'article sur une surface horizontale et plane.
- Si la surface est 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 courroie de transmission est usée et que l'article doit être remplacé.
- Respecter une zone dégagée d'environ 0,6 mètre autour de la zone d'entraînement (fig. H, I).

### ⚠ 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 !**

- N'utiliser que des piles du même fabricant et du même type.
- Enlever la pile lorsqu'elle est usagée ou en cas de non-utilisation prolongée du produit.
- Avertissement ! Les piles ne doivent pas être chargées ou réactivées par d'autres moyens, ne doivent être ni démontées, ni jetées au feu ni court-circuitées.
- Toujours conserver les piles hors de portée des enfants.
- Ne pas recharger des piles non-rechargeables.
- Les piles rechargeables ne doivent être rechargées que sous la surveillance d'un adulte.
- Les piles rechargeables doivent être enlevées de l'article avant d'être rechargées.
- Les bornes ne doivent pas être court-circuitées.
- Les piles abîmées ou qui fuient doivent être manipulées avec une extrême précaution et mises au rebut immédiatement selon les directives en vigueur.
- En cas de contact avec l'acide des piles, laver l'endroit touché 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 !

## **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. Placer l'article devant soi et tourner 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. Tirer sur l'anneau situé sur les pieds pour débloquer la tige de sécurité, puis replier les pieds l'un après l'autre vers l'intérieur.

### **Réglage des sangles des pédales (fig. E)**

Les sangles des pédales sont pré-montées. Il est possible de régler les sangles sur deux largeurs.

1. Tirer l'extrémité extérieure de la sangle sur les deux tiges des pédales.
2. Choisir les trous des extrémités des sangles pour la largeur souhaitée et placer les sangles sur les tiges des pédales.

### **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

- Consultez un médecin avant d'utiliser l'article.
- Dès que vous ressentez un malaise, arrêtez l'entraînement.
- Commencez lentement et augmentez l'intensité de l'entraînement si nécessaire.
- Nous recommandons d'entraîner les jambes et les bras 30 minutes par jour.
- Lors de l'utilisation de l'article, porter des vêtements confortables, mais faire attention à ce que les manches ou les jambes de pantalon ne soient pas trop larges car elles pourraient rester coincées dans les pédales.
- Avant chaque utilisation, faire de légers exercices d'étirement et commencer par des mouvements de pédales lents et légers. Augmenter lentement la vitesse jusqu'à atteindre la vitesse souhaitée.
- Toujours augmenter lentement la résistance.
- Terminer l'entraînement en réduisant la vitesse.

## Utilisation

Placer l'article devant soi pour l'entraînement. Commencer par un entraînement et une résistance faciles. Pour cela, desserrer la vis de réglage de la résistance. Plus la vis de réglage de la résistance est bien serrée, plus il est difficile de faire tourner les pédales.

S'échauffer avant tout entraînement en faisant des exercices d'étirement et d'échauffement.

Se relaxer après chaque entraînement.

## Entraînement des jambes (fig. H)

1. Placer l'article sur un sol plat, stable et antidérapant. Puis, s'asseoir sur une chaise, devant l'article, le corps détendu et le dos droit.

**Indication :** veiller à ce que la chaise soit stable et confortable.

2. Placer les pieds sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les pieds.
3. « Faire du vélo » avec les pieds.

## Entraînement des bras (fig. I)

1. Placer l'article devant soi sur une surface plane, stable et anti-dérapante, par exemple sur une table. Puis, s'asseoir sur une chaise, le corps détendu et le dos droit.
2. Placer les paumes sur les pédales de manière à ce que les sangles des pédales se trouvent sur les mains.
3. « Pédaler » avec les mains.

## 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.

## Nettoyage et entretien

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

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



## Remarques pour la mise au rebut

Veillez jeter l'emballage et l'article en respectant l'environnement et d'après leur nature !

Jetez l'article dans une déchetterie agréée ou par l'intermédiaire de la mairie de votre commune. Observez les prescriptions en vigueur actuellement.



### Mise au rebut des piles



Les piles ne doivent pas être jetées avec les déchets domestiques! Elles doivent être éliminées dans des points de collecte ou bien là où vous les avez achetées.

Les piles sont marquées avec une poubelle barrée et les symboles des substances toxiques, à savoir „Cd“ pour cadmium, „Hg“ pour mercure et „Pb“ pour plomb.

## 3 ans de garantie

Le produit a été fabriqué avec le plus grand soin et sous un contrôle permanent. Vous avez sur ce produit une garantie de trois ans à partir de la date d'achat. Conservez le ticket de caisse.

La garantie est uniquement valable pour les défauts de matériaux et de fabrication, elle perd sa validité en cas de maniement incorrect ou non conforme. Vos droits légaux, tout particulièrement les droits relatifs à la garantie, ne sont pas limités par cette garantie.

En cas d'éventuelles réclamations, veuillez vous adresser à la hotline de garantie indiquée ci-dessous ou nous contacter par e-mail.

Nos employés du service client vous indiqueront la marche à suivre le plus rapidement possible. Nous vous renseignerons personnellement dans tous les cas.

La période de garantie n'est pas prolongée par d'éventuelles réparations sous la garantie, les garanties implicites ou le remboursement.

Ceci s'applique également aux pièces remplacées et réparées. Les réparations nécessaires sont à la charge de l'acheteur à la fin de la période de garantie.

IAN : 96826



Service Belgique

Tel. : 070 270 171

(0,15 EUR/Min.)

E-Mail : [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Veillez trouver les pièces de rechange pour votre produit sur : [www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), rubrique Service - Service des pièces de rechange Lidl



Hartelijk gefeliciteerd!

Met de aankoop hebt u gekozen voor een hoogwaardig product. Maak u daarom voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor deze handleiding aandachtig door. Gebruik het product alleen zoals beschreven en uitsluitend voor de aangegeven doeleinden. Bewaar de handleiding zorgvuldig. Als u het product aan derden geeft, dient u ook deze documenten te overhandigen.

## In het leveringspakket inbegrepen (afb. A)

- 1 x mobiliteitstrainer met weerstandsschroef en display (inclusief batterij LR44)
- 1 x handleiding

## Technische gegevens

Afmetingen: ca. 48 x 37 x 30 cm

Gewicht: ca. 2,5 kg

Materiaal: kunststof, staal

Max. belastbaarheid: 100 kg

Apparaatklasse: HC (voor het gebruik in particuliere huishoudens, nauwkeurigheid C) / niet geschikt voor een therapeutische training

Toerentalonafhankelijk trainingsapparaat

## Voorgeschreven gebruik

Het artikel is niet voor commercieel gebruik bestemd. Het artikel maakt het mogelijk om de armen en benen te trainen; uitgerust met een weerstandsschroef om de mobiliteit te verbeteren en te handhaven. Een geïntegreerd display geeft de trainingsprogressie aan.

Door opvouwbare poten kan de mobiliteitstrainer opgeborgen en ook gemakkelijk weer gemonteerd worden.

## Veiligheidsinstructies

**Belangrijk: lees deze handleiding zorgvuldig en bewaar ze in elk geval!**

- Het artikel is niet geschikt voor therapeutische doeleinden.
- Zit tijdens de oefeningen ontspannen en recht op met een rechte rug.

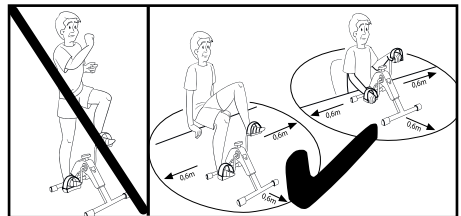
- Vervang defecte onderdelen van het artikel onmiddellijk en gebruik het artikel niet voordat het gerepareerd is.
- Neem in acht dat bij een ondeskundige of overmatige training de gezondheid in gevaar gebracht kan worden.
- Zet het artikel op een horizontale, vlakke ondergrond.
- Gebruik bij een gladde ondergrond een slipvrije onderlegger.
- Let op de slijtage van onderdelen. Indien het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten en moet het artikel vervangen worden.
- Rond het trainingsbereik moet er een vrije zone van ca. 0,6 meter zijn.

### Levensgevaar!

- Laat kinderen nooit zonder toezicht met het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar.
- Het artikel is geen speeltoestel! Vergewis u ervan dat personen, in het bijzonder kinderen, niet op het artikel gaan zitten of er zich aan optrekken. Het artikel kan omvallen.
- Het artikel is niet berekend op de belasting van het hele lichaamsgewicht.
- Kinderen mogen het artikel alleen onder toezicht gebruiken.
- Raadpleeg een arts voordat u het artikel begint te gebruiken of wanneer u zich onwel voelt.

### Gevaar voor blessures!

- Ga niet met uw volle lichaamsgewicht op het artikel staan. Het mag uitsluitend zoals in de handleiding beschreven gebruikt worden.



- Let vóór het gebruik van het artikel op de aangewezen stabiliteit!
- Plaats het artikel op een effen ondergrond.

- Let bij het uit- en dichtklappen van de poten in het bijzonder op uw vingers. Er bestaat gevaar voor blessures door kneuzingen.
- Let erop dat het artikel volledig uitgespannen is voordat u het artikel gebruikt.
- Controleer het artikel telkens vóór gebruik op beschadigingen of slijtage. Vervang beschadigde of versleten onderdelen van het artikel onmiddellijk omdat anders de werking en de veiligheid in negatieve zin beïnvloed worden.
- Het artikel mag uitsluitend voor het voziene doeleinde gebruikt worden.
- Raak na de toepassing de metalen onderdelen van het artikel in het bijzonder niet de pedaalarmen niet aan omdat ze tijdens het gebruik opwarmen.

### **Waarschuwingsinstructies batterijen!**

- Gebruik uitsluitend batterijen van dezelfde fabrikant en van hetzelfde type.
- Verwijder de batterij wanneer deze opgebruikt is of het product langere tijd niet gebruikt wordt.
- **Waarschuwing!** Batterijen mogen niet geladen of met andere middelen terug geactiveerd, niet gedemonteerd, in het vuur geworpen of kortgesloten worden.
- Bewaar batterijen altijd buiten het bereik van kinderen.
- Niet herlaadbare batterijen mogen niet geladen worden.
- Oplaadbare batterijen mogen uitsluitend onder toezicht van volwassenen geladen worden.
- Oplaadbare batterijen dienen uit het artikel genomen te worden voordat ze geladen worden.
- De aansluitklemmen mogen niet kortgesloten worden.
- Ga met een beschadigde of uitgelopen batterij uiterst voorzichtig om en gooi deze onmiddellijk zoals voorgeschreven weg.
- Wanneer u met batterijzuur in aanraking komt, wast u het betreffende lichaamsdeel met water en zeep. Indien er batterijzuur in uw oog geraakt, spoelt u het met water uit en ondergaat u onmiddellijk een medische behandeling.

## Montage

### Artikel opbouwen

1. Verwijder het verpakkingsmateriaal.
2. Klap de beide poten uit elkaar totdat u hoort dat de veiligheidspinnen vastklikken (afb. B).
3. Zet het artikel vóór u neer en draai de weerstandsschroef naar rechts om de weerstand te verhogen en naar links om de weerstand te verlagen (afb. C).

**Opmerking:** op de weerstandsschroef bevinden zich voor een aanpassing van de weerstand de tekens “+” en “-”. De “+” staat voor een verhoging en de “-” voor een verlaging van de weerstand.

### Artikel opvouwen (afb. D)

1. Draai het artikel op zijn kant.
2. Trek aan de sleutelring van de poten om de veiligheidspin te lossen en klap de poten achtereenvolgens naar binnen.

### Instellen van de pedaallus (afb. E)

De pedaallussen zijn voormonteerd. U hebt de mogelijkheid, de lussen in twee wijdtes in te stellen.

1. Trek het buitenste luseinde over de twee pinnen van de pedalen af.
2. Selecteer de gaten van de luseinden voor de gewenste wijdte en steek deze over de pinnen van de pedalen.

### Batterij uitwisselen

**LET OP! Neem volgende aanwijzingen in acht om mechanische en elektrische beschadigingen te vermijden.**

#### **Gevaar!**

Er bevindt zich een batterij LR44 in het artikel. Indien de batterij niet meer functioneert, kunt u deze uitwisselen.

1. Licht het display aan de zijkant op en neem het voorzichtig af (afb. F). De batterij bevindt zich aan de rug van het display.
2. Schuif de lege batterij voorzichtig uit de batterijhouder en vervang deze door een nieuwe batterij (afb. G).

**Opmerking:** let erop dat de batterij zich compleet in haar houder bevindt.

3. Steek de kabelverbindingen en het display weer in de behuizing.

**Opmerking:** let erop dat het display weer correct in de houder zit.

## Trainingsinstructies

- Contacteer een arts voordat u het artikel gebruikt.
- Zodra u tijdens de training onpasselijkheid gewaarwordt, onderbreekt u de training.
- Start langzaam en voer desgewenst de trainingsintensiteit op.
- Wij adviseren, per dag telkens 30 minuten lang de benen en armen te trainen.
- Draag bij de toepassing van het artikel comfortabele kleding. Let er echter op dat de broekspijpen of mouwen niet te wijd zijn omdat ze in de pedalen kunnen blijven hangen.
- Doe telkens vóór gebruik lichte strekbewegingen en begin met langzame en lichte stappen. Voer dit langzaam op totdat u de gewenste snelheid bereikt hebt.
- Verhoog de weerstand slechts langzaam.
- Beëindig de toepassing doordat u de snelheid doet afnemen.

## Toepassing

Zet het artikel voor de training vóór u neer. Begin met een lichte training en weerstand. Draai daarvoor de weerstandsschroef los. Hoe vaster de weerstandsschroef, hoe moeilijker de pedalen te draaien zijn. Warm u vóór elke training op doordat u rek- en opwarmingsoefeningen doet. Na elke training dient u zich te ontspannen.

## Training van de benen (afb. H)

1. Plaats het artikel op een vlakke, stabiele en slipvrije vloer en ga ontspannen en rechtop met een rechte rug vóór het artikel op een stoel zitten.

**Opmerking:** let erop dat de stoel stabiel en comfortabel is.

2. Zet uw voet zodanig op de pedalen dat de pedaallus zich boven uw voet bevindt.
3. Maak met uw voeten fietsende bewegingen.

## Training van de armen (afb. I)

1. Zet het artikel vóór u neer op een vlak, stabiel en slipvrij oppervlak, bijvoorbeeld op tafelhoogte, en ga ontspannen en rechtop met een rechte rug op een stoel zitten.
2. Leg uw handpalm zodanig op de pedalen, dat de pedaallus zich boven uw hand bevindt.
3. Maak met uw armen fietsende bewegingen.

## Weergavefunctie display

Het display heeft verschillende weergavemodi, tussen welke u door het indrukken van de knop kunt wisselen:

- SCAN: in deze modus worden de verschillende weergavemodi afwisselend aangegeven.
- TIME: in deze modus wordt de duur van uw actuele training voor u aangegeven.
- CNT: in deze modus worden de tijdens de actuele training doorlopen rondjes aangegeven.
- CAL: in deze modus worden de door u tijdens de actuele training verbruikte calorieën aangegeven.

**Opmerking:** het verbruik van calorieën is daarbij slechts een globale richtwaarde.

- R.P.M.: in deze modus wordt de snelheid in toeren per minuut voor u aangegeven.

**Opmerking:** bij niet-gebruik schakelt het display na ca. vier minuten automatisch uit.

## Waarde op nul zetten

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

## Reiniging en verzorging

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

Let op! Laat geen vochtigheid het display binnendringen. Voor de opslag vouwt u de poten, zoals in de paragraaf „Artikel opvouwen“ beschreven op. Bewaar het artikel op een droge plaats.

Voor slijtage vatbare onderdelen: indien het artikel geen trapweerstand meer vertoont, is de aandrijfband versleten. Het artikel moet uitgewisseld worden.

## Opmerking met betrekking tot de verwijdering

Verpakking en product dienen op een milieuvriendelijke manier, soort bij soort, te worden verwijderd!

Verwijder het product via een erkende afvalverwijderaar of via uw gemeentelijke instantie. Neem de momenteel geldende voorschriften in acht.



### Batterijen verwijderen



Batterijen mogen niet bij het huisvuil!

Teruggave bij desbetreffende verzamelplekken of bij de handelaar die ze heeft verkocht.

Batterijen zijn voorzien van een doorgestreepte vuilnisbak alsook met het chemisch symbool dat schadelijke stoffen aanduidt, namelijk „Cd” voor cadmium, „Hg” voor kwikzilver en „Pb” voor lood.

## 3 jaar garantie

Het product is geproduceerd met grote zorg en onder voortdurende controle. U ontvangt een garantie van drie jaar op dit product, vanaf de datum van aankoop. Bewaar alstublieft uw aankoopbewijs.

De garantie geldt alleen voor materiaal- en fabricagefouten en vervalt bij foutief of oneigenlijk gebruik. Uw wettelijke rechten, met name het garantierecht, worden niet beïnvloed door deze garantie.

In geval van reclamaties dient u zich aan de beneden genoemde service-hotline te wenden of zich per e-mail met ons in verbinding te zetten.

Onze servicemedewerkers zullen de verdere handelswijze zo snel mogelijk met u afspreken. Wij zullen u in ieder geval persoonlijk te woord staan.

De garantieperiode wordt na eventuele reparaties en op basis van de garantie, wettelijke garantie of coulance niet verlengd. Dit geldt ook voor vervangen en gerepareerde delen.

Na afloop van de garantieperiode dienen eventuele reparaties te worden betaald.

IAN: 96826

 Service België

Tel.: 070 270 171  
(0,15 EUR/Min.)

E-Mail: [deltasport@lidl.be](mailto:deltasport@lidl.be)

Reserve-onderdelen voor uw product vindt u ook via:  
[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), rubriek Service - reserve-onderdelen-service Lid



Herzlichen Glückwunsch!

Mit Ihrem Kauf haben Sie sich für einen hochwertigen Artikel entschieden. Machen Sie sich vor dem Gebrauch mit dem Artikel vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie den Artikel nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung 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 LR44)
- 1 x Bedienungsanleitung

## Technische Daten

Maße: ca. 48 x 37 x 30 cm

Gewicht: ca. 2,5 kg

Material: Kunststoff, Stahl

Max. Belastbarkeit: 100 kg

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

Drehzahlunabhängiges Trainingsgerät

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt. Der Artikel ermöglicht es, die Arme und Beine zu trainieren; ausgestattet mit einer Widerstandsschraube zur Steigerung und 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.

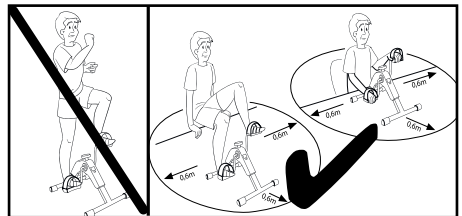
- Tauschen Sie defekte Teile des Artikels sofort aus und benutzen ihn bis zur Instandsetzung nicht mehr.
- Beachten Sie, dass bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.
- Stellen Sie den Artikel auf einen waagerechten, ebenen Untergrund.
- Verwenden Sie bei glattem Untergrund eine rutschhemmende Unterlage.
- Achten Sie auf den Verschleiß von Teilen. Sollte der Artikel keinen Tretdwiderstand mehr aufweisen, ist das Antriebsband verschlissen und der Artikel muss ausgetauscht werden.
- Um den Trainingsbereich muss ein Freibereich von ca. 0,6 m vorhanden sein (Abb. H und I).

### ⚠ Lebensgefahr!

- Lassen Sie Kinder nie unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickengefahr.
- 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 gespannt 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!**

- Verwenden Sie nur Batterien vom gleichen Hersteller und vom gleichen Typ.
- Entfernen Sie die Batterie, wenn diese verbraucht ist oder das Produkt längere Zeit nicht verwendet wird.
- Warnung! Batterien dürfen nicht geladen oder mit anderen Mitteln reaktiviert, nicht auseinander genommen, nicht ins Feuer geworfen oder kurzgeschlossen werden.
- Bewahren Sie Batterien immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht geladen werden.
- Aufladbare Batterien dürfen nur unter Aufsicht Erwachsener geladen werden.
- Aufladbare Batterien sind aus dem Artikel herauszunehmen, bevor sie geladen werden.
- Die Anschlussklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.
- Gehen Sie mit einer beschädigten oder ausgelaufenen Batterie äußerst vorsichtig um und entsorgen Sie diese umgehend vorschriftsmäßig.
- 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.

## **Montage**

### **Artikel aufbauen**

1. Entfernen Sie das Verpackungsmaterial.
2. Klappen Sie die beiden Beine auseinander, bis Sie ein deutlich hörbares Einrasten der Sicherheitsstifte hören (Abb. B).
3. Stellen Sie den Artikel vor sich auf und 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 Widerstandes.

### **Artikel zusammenklappen (Abb. D)**

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

### **Einstellen der Pedalschlaufe (Abb. E)**

Die Pedalschlaufen sind vormontiert. Sie haben die Möglichkeit, die Schlaufen in zwei Weiten einzustellen.

1. Ziehen Sie das äußere Schlaufenende über die zwei Stifte der Pedale ab.
2. Wählen Sie die Löcher des Schlaufenendes für die gewünschte Weite aus und stecken Sie diese über die Stifte der Pedale.

### **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 austauschen.

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.

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

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

## Trainingshinweise

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

## Anwendung

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

## Beintraining (Abb. H)

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 Ihren Fuß so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrem Fuß befindet.

3. „Fahren“ Sie mit den Füßen Rad.

## Armtraining (Abb. I)

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. Legen Sie Ihre Handfläche so auf die Pedale, dass sich die Pedalschlaufe über Ihrer Hand befindet.

3. „Fahren“ Sie mit den Händen Rad.

## Anzeigenfunktion 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.



## Reinigung und Pflege

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

Achtung! Lassen Sie keine Feuchtigkeit in das Display eindringen.

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.

## Hinweise zur Entsorgung

Verpackung und Artikel bitte umweltgerecht und sortenrein entsorgen! Entsorgen Sie den Artikel über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb oder über Ihre kommunale Gemeindeverwaltung. Beachten Sie die aktuell geltenden Vorschriften.



### Entsorgungsmaßnahmen Batterien



Batterien dürfen nicht in den Hausmüll gelangen! Rückgabe bei entsprechenden Sammelstellen oder beim Händler, der sie verkauft hat.

Batterien sind mit einer durchgekrenzten Mülltonne sowie dem chemischen Symbol der Schadstoffe bezeichnet, nämlich „Cd“ für Cadmium, „Hg“ für Quecksilber und „Pb“ für Blei.

## 3 Jahre Garantie

Das Produkt wurde mit großer Sorgfalt und unter ständiger Kontrolle produziert. Sie erhalten auf dieses Produkt drei Jahre Garantie ab Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Kassenbon auf. Die Garantie gilt nur für Material- und Fabrikationsfehler und entfällt bei missbräuchlicher oder unsachgemäßer Behandlung. Ihre gesetzlichen Rechte, insbesondere die Gewährleistungsrechte, werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

Bei etwaigen Beanstandungen wenden Sie sich bitte an die unten stehende Service-Hotline oder setzen Sie sich per E-Mail mit uns in Verbindung. Unsere Servicemitarbeiter werden das weitere Vorgehen schnellstmöglich mit Ihnen abstimmen. Wir werden Sie in jedem Fall persönlich beraten. Die Garantiezeit wird durch etwaige Reparaturen aufgrund der Garantie, gesetzlicher Gewährleistung oder Kulanz nicht verlängert. Dies gilt auch für ersetzte und reparierte Teile. Nach Ablauf der Garantie anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

IAN: 96826

**DE** Service Deutschland

Tel.: 0800-5435111

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

**AT** Service Österreich

Tel.: 0820 201 222

(0,15 EUR/Min.)

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

**CH** Service Schweiz

Tel.: 0842 665566

(0,08 CHF/Min.,

Mobilfunk max. 0,40 CHF/Min.)

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

Ersatzteile zu Ihrem Produkt finden Sie auch unter:

[www.delta-sport.com](http://www.delta-sport.com), Rubrik Service - Ersatzteilservice Lidl

