

DE - Vital Comfort Mini Arm- und Beintrainer: Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Gebrauch sorgfältig durch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf.



- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| A. Schrauben Set | D. Hauptkörper |
| B. Vorderstütze | E. Rechtes Pedal |
| C. Hinterstütze | F. Linkes Pedal |

Aufbauanleitung:

- Montage der Pedale:** Befestigen Sie das rechte und linke Pedal (gekennzeichnet durch R= rechts und L= links) an den entsprechenden Kurbelarmen. Schrauben Sie das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn an. Sichern Sie die Pedale anschließend mit einem Schraubenschlüssel.

Tipps zum Einbau der Pedale: Achten Sie darauf, dass das Pedal gerade ist, wenn Sie es einschrauben. Drehen Sie den Schaft mit den Fingern, um das Gewinde in Gang zu bringen. Wenn Sie das Gewinde nicht mit der Hand eindrehen können, schrauben Sie das Pedal heraus, vergewissern Sie sich, dass das Pedal gerade ist, und versuchen Sie es erneut.

- Anbringen der Stützen:** Stellen Sie den Trainer auf den Kopf. Befestigen Sie die Vorder- und Hinterstütze mit jeweils zwei Schrauben an der Unterseite des Trainers.
- Einsetzen/Austauschen der Batterie:** Entfernen Sie das Display, indem Sie es aus seinem Steckplatz herausziehen. Das Batteriefach befindet sich hinter dem Zähler. Legen Sie eine 1,5 V AAA-Batterie ein oder wechseln Sie sie aus (BATTERIE NICHT IM LIEFERUMFANG). Setzen Sie das Display wieder zusammen.

Bedienung: Drücken Sie die rote Taste, um das Display einzuschalten. Sie können die gewünschte Funktion durch Drücken der roten Taste auswählen. Die Funktionen finden Sie in der rechten oberen Ecke des Displays.

Time	Gesamtzeit der Trainingseinheit.
Distance	Gesamte zurückgelegte Strecke in Kilometern.
Count	Gesamtbewegungszeiten während der Trainingseinheit.
Total count	Gesamtbewegungszeiten während verschiedener Trainingseinheiten. Dieser Wert kann nur zurückgesetzt werden, wenn Sie die Batterie austauschen.
CALS	Gesamte verbrannte Kalorien.

WICHTIG! Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt oder Diätassistenten zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch an Ihre körperliche Verfassung und an die sportlichen Aktivitäten, die Sie planen, anzupassen.

Anmerkungen: Die Funktionen wechseln automatisch nach ein paar Sekunden, so dass Sie während Ihres Trainings die Zeit, die Entfernung, die Anzahl der Übungen und den geschätzten Gesamtkalorienverbrauch im Auge behalten können. Wenn Sie eine bestimmte Funktion bevorzugen, drücken Sie die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und "SCAN" nicht mehr angezeigt wird.

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder wenn Sie die rote Taste drücken. Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn es etwa 4 Minuten lang nicht benutzt wird. Setzen Sie die Trainingsdaten zurück, indem Sie die rote Taste für 3 bis 5 Sekunden drücken.

ACHTUNG:

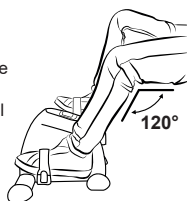
- Für Kinder unzugänglich aufbewahren.
- Den Trainer NICHT benutzen, wenn er beschädigt oder defekt ist.
- Halten Sie Hände, Füße und lose Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- Das Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Stellen Sie den Trainer nicht an einem Ort auf, an dem er direktem Sonnenlicht, hohen Temperaturen oder übermäßiger Feuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Stellen Sie das Gerät nicht an einem Ort auf, an dem es ein Hindernis darstellen könnte.
- Achten Sie darauf, dass die Pedale fest angezogen sind. Lockere Pedale lösen sich langsam. Wenn Sie den Trainer mit losen Pedalen benutzen, können die Gewinde an den Pedalarmen beschädigt werden.
- Tragen Sie keine weite oder lose Kleidung, da sie sich im Gerät verfangen kann. Legen Sie beim Trainieren allen Schmuck ab.
- Lassen Sie sich immer von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
- Stellen Sie den Trainer nicht auf eine rutschige Fläche, da dies zu Verletzungen führen kann.

Pflege:

- Achten Sie darauf, dass die Pedale so fest wie möglich angezogen sind: Dies ist besonders wichtig, wenn Sie rückwärts treten.
- Stellen Sie sich nicht auf die Pedale. Der Trainer wurde nicht für die Benutzung im Stehen entwickelt.

Achtung!

- Die Pedale des Trainers befinden sich in Bodennähe, so dass Ihre Füße sehr wahrscheinlich den Boden berühren, wenn Sie auf einem niedrigen Stuhl sitzen. Bitte setzen Sie sich auf einen Stuhl mit der richtigen Höhe, wenn Sie trainieren.
- Es wird empfohlen, den Winkel zwischen Ihrem rechten Oberschenkel und Ihrer Wade kleiner als 120° zu halten, da der Trainer sonst nach vorne rutschen kann.



Altgeräte-Entsorgung: Dieses Produkt am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall geben, sondern an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. **Batterie-Entsorgung:** Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Hinweis zur Abfallvermeidung: Nach den Vorschriften der Richtlinie 2008/98/EG über Abfälle und ihrer Umsetzung in den Gesetzgebungen der Mitgliedstaaten der Europäischen Union haben Maßnahmen der Abfallvermeidung grundsätzlich Vorrang vor Maßnahmen der Abfallbewirtschaftung. Als Maßnahmen der Abfallvermeidung kommen bei Elektro- und Elektronikgeräten insbesondere die Verlängerung ihrer Lebensdauer durch Reparatur defekter Geräte und die Veräußerung funktionstüchtiger gebrauchter Geräte anstelle ihrer Zuführung zur Entsorgung in Betracht.

EN - Vital Comfort Mini arm and leg exerciser: Read this manual carefully before use and keep it for future reference.



- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| A. Screw set | D. Main body |
| B. Front support | E. Right pedal |
| C. Rear support | F. Left pedal |

Assembly instructions:

- Fitting the pedals:** Attach the right and left pedals (labelled R= right and L= left) to the corresponding crank arms. Screw on the right pedal clockwise and the left pedal anti-clockwise. Then secure the pedals with a spanner.

Tips for installing the pedals: Make sure that the pedal is straight when you screw it in. Turn the shaft with your hand to engage the thread. If you cannot screw in the thread by hand, unscrew the pedal, make sure the pedal is straight and try again.

- Attaching the supports:** Turn the trainer upside down. Attach the front and rear and rear supports to the underside of the trainer using two screws each.
- Inserting/replacing the battery:** Remove the display by pulling it out of its slot. The battery compartment is located behind the counter. Insert a 1.5 V AAA battery or replace it (BATTERY NOT INCLUDED). Reassemble the display.

Operation: Press the red button to switch on the display. You can select the desired function by pressing the red button. The functions can be found in the top right-hand corner of the display.

Time	Total time of the training session.
Distance	Total distance pedalled in kilometres.
Count	Total movement times during the training session.
Total count	Total movement times during various training sessions. This value can only be reset if you replace the battery.
CALS	Total calories burnt.

IMPORTANT! The calculation of calorie consumption is an estimate and should not be considered medically reliable. We recommend that you consult your doctor or dietician to adjust your diet and energy consumption to your physical condition and the sporting activities you are planning.

Notes: The functions change automatically after a few seconds so that you can keep an eye on the time, distance, number of exercises and estimated total calories burned during your workout. If you prefer a certain function, press the red button until you have found the desired function and "SCAN" is no longer displayed.

The display switches on automatically when you start training or when you press the red button. The display switches off automatically if it is not used for about 4 minutes. Reset the training data by pressing the red button for 3 to 5 seconds.

CAUTION:

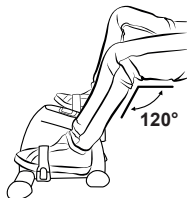
- Keep out of the reach of children.
- DO NOT use the trainer if it is damaged or defective.
- Keep hands, feet and loose objects away from moving parts.
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the trainer in a location where it will be exposed to direct sunlight, high temperatures or excessive moisture.
- Do not place the device in a location where it could be an obstacle.
- Ensure that the pedals are firmly tightened. Loose pedals loosen slowly. If you use the trainer with loose pedals, the threads on the pedal arms may be damaged.
- Do not wear loose or baggy clothing as it may get caught in the device. Remove all jewellery when exercising.
- Always seek advice from your doctor before starting an exercise programme.
- Do not place the trainer on a slippery surface as this can lead to injury.

Care:

- Ensure that the pedals are as tight as possible: This is particularly important when pedalling backwards.
- Do not stand on the pedals. The trainer was not developed for use in a standing position.

Caution!

- The pedals of the trainer are close to the floor, so your feet are very likely to touch the floor if you are sitting on a low chair. Please sit on a chair of the correct height when exercising.
- It is recommended to keep the angle between your right thigh and calf less than 120°, otherwise the trainer may slide forwards.



Disposal of used product: At the end of its lifespan, don't dispose this product/unit together with normal household litter. Bring unit to a public collecting point for the recycling of used electric and electronic devices. The referring symbol can be found either on the product, the instruction manual or the packaging. **Disposal of batteries:** Don't put batteries into normal household litter. As a consumer, you are legally bound to return used batteries accordingly. You can use either public collecting points or any shop that sells the specific kind of battery that you want to return.

Information on the prevention of waste: According to the requirements of the Directive 2008/98/EG on waste and its implementation in the legislation of the Member States of the European Union measures of the prevention of waste generally take precedence over measures of waste management. Appropriate measures of preventing waste from electrical and electronic equipment are considered to be the extension of lifetime by repairing defect devices and sale of still functional used devices instead of their disposal.

FR - Vital Comfort entraîneur pour bras & jambes mini: Lisez attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour pouvoir vous y référer ultérieurement.



- A. Kit de vis
- B. Support avant
- C. Support arrière
- D. Corps principal
- E. Pédale droite
- F. Pédale gauche

Instructions de montage :

1. **Montage des pédales :** Fixez les pédales droite et gauche (indiquées par R= droite et L= gauche) sur les bras de manivelle correspondants. Vissez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Bloquez ensuite les pédales à l'aide d'une clé.

Conseils pour le montage des pédales : veillez à ce que la pédale soit droite lorsque vous la vissez. Tournez la tige avec les doigts pour faire tourner le filetage. Si vous ne parvenez pas à visser le filetage à la main, dévissez la pédale, assurez-vous que la pédale est droite et essayez à nouveau.

2. **Mettre en place les supports :** Mettez le trainer à l'envers. Fixez les supports avant et arrière à l'aide de deux vis sur la partie inférieure du trainer.

3. **Installation/remplacement de la pile :** retirez l'écran en le sortant de son emplacement. Le compartiment de la pile se trouve derrière le compteur. Insérez ou remplacez une pile AAA de 1,5 V (PILE NON INCLUSE DANS LE LIVRAISON). Réassemblez l'écran.

Utilisation : appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'écran. Vous pouvez sélectionner la fonction souhaitée en appuyant sur le bouton rouge. Vous trouverez les fonctions dans le coin supérieur droit de l'écran.

Time	Temps total de la séance d'entraînement.
Distance	Distance totale parcourue en kilomètres.
Count	Temps total de déplacement pendant la séance d'entraînement.
Total count	Temps total de déplacement pendant différentes séances d'entraînement. Cette valeur ne peut être réinitialisée que si vous remplacez la pile.
CALS	Total des calories dépensées.

IMPORTANT ! Le calcul de la consommation de calories est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou votre diététicien afin d'adapter votre alimentation et votre dépense énergétique à votre condition physique et aux activités sportives que vous prévoyez de pratiquer.

Remarques : Les fonctions changent automatiquement après quelques secondes, ce qui vous permet de garder un œil sur le temps, la distance, le nombre d'exercices et la consommation totale estimée de calories pendant votre entraînement. Si vous préférez une fonction particulière, appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous trouviez la fonction souhaitée et que "SCAN" ne s'affiche plus.

L'écran s'allume automatiquement lorsque vous commencez à vous entraîner ou lorsque vous appuyez sur le bouton rouge. L'écran s'éteint automatiquement s'il n'est pas utilisé pendant environ 4 minutes. Réinitialisez les données d'entraînement en appuyant sur le bouton rouge pendant 3 à 5 secondes.

ATTENTION :

- Conserver hors de portée des enfants.
- NE PAS utiliser le trainer s'il est endommagé ou défectueux.
- Gardez les mains, les pieds et les objets détachés à l'écart des pièces mobiles.
- Le produit est destiné à être utilisé uniquement à l'intérieur.
- N'installez pas le trainer dans un endroit exposé à la lumière directe du soleil, à des températures élevées ou à une humidité excessive.
- N'installez pas l'appareil à un endroit où il pourrait constituer un obstacle.
- Veillez à ce que les pédales soient bien serrées. Les pédales desserrées se desserrent lentement. Si vous utilisez le trainer avec des pédales desserrées, vous risquez d'endommager les filetages des bras de pédales.

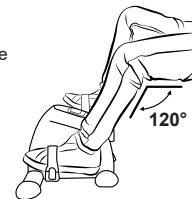
- Ne portez pas de vêtements larges ou amples, car ils pourraient se coincer dans l'appareil. Retirez tous vos bijoux lorsque vous vous entraînez.
- Demandez toujours conseil à votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Ne placez pas le trainer sur une surface glissante, car cela pourrait entraîner des blessures.

Entretien :

- Veillez à ce que les pédales soient aussi serrées que possible : Ceci est particulièrement important lorsque vous pédalez en arrière.
- Ne vous tenez pas debout sur les pédales. Le trainer n'a pas été conçu pour être utilisé en position debout.

Attention !

- Les pédales du trainer sont situées près du sol, il est donc très probable que vos pieds touchent le sol si vous êtes assis sur une chaise basse. Veuillez vous asseoir sur une chaise à la bonne hauteur lorsque vous vous entraînez.
- Il est recommandé de maintenir un angle entre votre cuisse droite et votre mollet inférieur à 120°, sinon le trainer risque de glisser vers l'avant.



Mise au rebut des appareils usagés : Ne pas jeter le produit usagé dans une poubelle ordinaire mais séparément et conformément aux lois en vigueur en matière de traitement, de récupération et de recyclage adéquats des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit, la notice d'utilisation ou l'emballage l'indique. **Mise au rebut des piles :** Ne pas jeter les piles dans une poubelle ordinaire. En tant que consommateur vous êtes obligé légalement de rendre les piles usagées. Les mettant au rebut conformément aux réglementations locales en vigueur ou en les déposant dans un magasin qui vend des piles.

Remarque concernant la prévention des déchets : Conformément à la Directive 2008/98/CE sur les déchets et sa mise en œuvre dans les législations des États membres de l'Union Européenne, les mesures de prévention des déchets doivent en toutes circonstances avoir priorité sur les mesures de gestion des déchets. Comme mesures de prévention des déchets électriques et électroniques, on peut citer en particulier la prolongation de la durée de vie des appareils défectueux ainsi que la vente d'appareils usagés en état de fonctionnement, ceci à la place de leur mise au rebut.

NL - Vital Comfort Mini arm- en beentrainer: Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door en bewaar hem voor toekomstig gebruik.



- A. Schroevenset
- B. Voorsteun
- C. Achtersteun
- D. Hoofdgedeelte
- E. Rechter pedaal
- F. Pedaal links

Montage-instructies:

1. **De pedalen monteren:** Bevestig de rechter- en linkerpedalen (gelabeld R= rechts en L= links) aan de bijbehorende crankarmen. Schroef het rechterpedaal met de klok mee en het linkerpedaal tegen de klok in vast. Zet de pedalen vervolgens vast met een moersleutel.

Tips voor het monteren van de pedalen: Zorg ervoor dat het pedaal recht staat wanneer u het indraait. Draai de as met uw vingers om de schroefdraad vast te zetten. Als u de schroefdraad niet met de hand kunt indraaien, schroef het pedaal dan los, controleer of het pedaal recht staat en probeer het opnieuw.

2. **De steunen bevestigen:** Draai de trainer ondersteboven. Bevestig de voorste en achterste steunen aan de onderkant van de trainer met elk twee schroeven.

3. **De batterij plaatsen/vervangen:** Verwijder het display door het uit de gleuf te trekken. Het batterijvak bevindt zich achter de teller. Plaats een 1,5 V AAA batterij of vervang deze (BATTERIJ NIET INBEGREPEN). Zet het display weer in elkaar.

Bediening: Druk op de rode knop om het display in te schakelen. Je kunt de gewenste functie selecteren door op de rode knop te drukken. De functies vind je in de rechterbovenhoek van het display.

Time	Totale tijd van de trainingssessie.
Distance	Totale afgelegde afstand in kilometers.
Count	Totale bewegingstijden tijdens de trainingssessie.
Total count	Totale bewegingstijden tijdens verschillende trainingssessies. Deze waarde kan alleen worden gereset als je de batterij vervangt.
CALS	Totaal aantal verbrande calorieën.

BELANGRIJK! De berekening van het calorieverbruik is een schatting en mag niet als medisch betrouwbaar worden beschouwd. We raden je aan om je arts of diëtist te raadplegen om je dieet en energieverbruik aan te passen aan je fysieke conditie en de sportactiviteiten die je van plan bent te doen.

Opmerkingen: De functies veranderen automatisch na een paar seconden, zodat je de tijd, afstand, het aantal oefeningen en het geschatte totale aantal verbrande calorieën tijdens je training in de gaten kunt houden. Als je de voorkeur geeft aan een bepaalde functie, druk dan op de rode knop totdat je de gewenste functie hebt gevonden en "SCAN" niet meer wordt weergegeven.

Het display gaat automatisch aan als je begint met trainen of als je op de rode knop drukt. Het display schakelt automatisch uit als het ongeveer 4 minuten niet wordt gebruikt. Reset de trainingsgegevens door 3 tot 5 seconden op de rode knop te drukken.

LET OP:

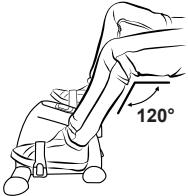
- Buiten bereik van kinderen houden.
- Gebruik de trainer NIET als deze beschadigd of defect is.
- Houd handen, voeten en losse voorwerpen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Het product is alleen bedoeld voor gebruik binnenshuis.
- Plaats de trainer niet op een locatie waar deze wordt blootgesteld aan direct zonlicht, hoge temperaturen of overmatig vocht.
- Plaats het apparaat niet op een locatie waar het een obstakel kan vormen.
- Zorg ervoor dat de pedalen stevig vastzitten. Losse pedalen komen langzaam los. Als u de trainer gebruikt met losse pedalen, kan de schroefdraad op de pedaalarmen beschadigd raken.
- Draag geen losse of slobberige kleding, aangezien deze in het apparaat verstrikt kan raken. Verwijder alle sieraden tijdens het trainen.
- Vraag altijd advies aan uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint.
- Plaats de trainer niet op een gladde ondergrond, want dit kan letsel veroorzaken.

Verzorging:

- Zorg ervoor dat de pedalen zo strak mogelijk staan: Dit is vooral belangrijk als u achteruit trapt.
- Ga niet op de pedalen staan. De trainer is niet ontwikkeld om staand gebruikt te worden.

Let op!

- De pedalen van de trainer staan dicht bij de vloer, dus de kans is groot dat uw voeten de vloer raken als u op een lage stoel zit. Ga tijdens het trainen op een stoel met de juiste hoogte zitten.
- Het wordt aanbevolen om de hoek tussen uw rechterdij en kuit kleiner dan 120° te houden, anders kan de trainer naar voren glijden.



Verwerking van afgedankte apparaten: Dit product aan het einde van zijn levensduur niet weggooien bij het huishoudafval, maar inleveren bij een inzamelpunt voor de recycling van elektrische en elektronische apparatuur. Het symbool op het product, de gebruiksaanwijzing of de verpakking maakt daarop attent. **Verwerking van lege batterijen:** Batterijen horen niet thuis bij het huishoudafval. Als consument bent u wettelijk verplicht, verbruikte batterijen in te leveren. U kunt uw oude batterijen afgeven bij de openbare inzamelpunten in uw gemeente of overall, waar batterijen van het desbetreffende type worden verkocht.

Aanwijzing over afvalvermijding: Volgens de bepalingen van Richtlijn 2008/98/EG betreffende afvalstoffen en de uitvoering daarvan in de wetgeving van de lidstaten van de Europese Unie hebben afvalpreventiemaatregelen in het algemeen voorrang op afvalbeheersmaatregelen. Maatregelen ter voorkoming van afval omvatten met name bij elektrische en elektronische apparatuur het verlengen van de levensduur ervan door defecte apparatuur te repareren en door de verkoop van gebruikte apparatuur in plaats van deze definitief weg te gooien.

IT - Vital Comfort Mini trainer per braccia e gambe: Leggere attentamente questo manuale prima dell'uso e conservarlo per future consultazioni.



- A. Set di viti
- B. Supporto anteriore
- C. Supporto posteriore
- D. Corpo principale
- E. Pedale destro
- F. Pedale sinistro

Istruzioni di montaggio:

1. **Montaggio dei pedali:** fissare i pedali destro e sinistro (etichettati R= destra e L= sinistra) alle pedivelle corrispondenti. Avvitare il pedale destro in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario. Quindi fissare i pedali con una chiave.

- Consigli per l'installazione dei pedali:** Assicurarsi che il pedale sia dritto quando lo si avvita. Ruotare l'albero con le dita per innestare la filettatura. Se non è possibile avvitare la filettatura a mano, svitare il pedale, assicurarsi che il pedale sia dritto e riprovare.
2. **Fissaggio dei supporti:** Capovolgere il trainer. Fissare i supporti anteriore e posteriore alla parte inferiore del trainer con due viti ciascuno.
 3. **Inserimento/sostituzione della batteria:** Rimuovere il display estraendolo dal suo alloggiamento. Il vano batteria si trova dietro il bancone. Inserire una batteria AAA da 1,5V o sostituirla (BATTERIA NON INCLUSA). Rimontare il display.

Funzionamento: Premere il pulsante rosso per accendere il display. Premendo il pulsante rosso è possibile selezionare la funzione desiderata. Le funzioni si trovano nell'angolo superiore destro del display.

Time	Tempo totale della sessione di allenamento.
Distance	Distanza totale percorsa in chilometri.
Count	Tempi di movimento totali durante la sessione di allenamento.
Total count	Tempi totali di movimento durante le varie sessioni di allenamento. Questo valore può essere azzerato solo se si sostituisce la batteria.
CALS	Calorie totali bruciate.

IMPORTANTE! Il calcolo del consumo calorico è una stima e non deve essere considerato affidabile dal punto di vista medico. Si consiglia di consultare il proprio medico o dietologo per adattare la dieta e il consumo energetico alle proprie condizioni fisiche e alle attività sportive previste.

Note: Le funzioni cambiano automaticamente dopo alcuni secondi, in modo da poter tenere sotto controllo il tempo, la distanza, il numero di esercizi e la stima delle calorie totali bruciate durante l'allenamento. Se si preferisce una determinata funzione, premere il pulsante rosso finché non si trova la funzione desiderata e "SCAN" non viene più visualizzato.

Il display si accende automaticamente quando si inizia l'allenamento o quando si preme il pulsante rosso. Il display si spegne automaticamente se non viene utilizzato per circa 4 minuti. Per azzerare i dati di allenamento, premere il pulsante rosso per 3-5 secondi.

ATTENZIONE:

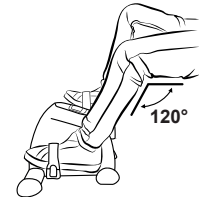
- Tenere fuori dalla portata dei bambini.
- NON utilizzare il trainer se è danneggiato o difettoso.
- Tenere mani, piedi e oggetti sciolti lontani dalle parti in movimento.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso interno.
- Non collocare il trainer in un luogo in cui sia esposto alla luce diretta del sole, a temperature elevate o a un'eccessiva umidità.
- Non collocare il dispositivo in un luogo in cui possa costituire un ostacolo.
- Assicurarsi che i pedali siano ben serrati. I pedali allentati si allentano lentamente. Se si utilizza il trainer con i pedali allentati, le filettature dei bracci dei pedali potrebbero danneggiarsi.
- Non indossare indumenti larghi o a sacchetto per evitare che si impiglino nel dispositivo. Togliere tutti i gioielli quando ci si allena.
- Chiedere sempre il parere del medico prima di iniziare un programma di esercizi.
- Non collocare il trainer su una superficie scivolosa per non rischiare di ferirsi.

Cura:

- Assicurarsi che i pedali siano il più stretti possibile: Questo è particolarmente importante quando si pedala all'indietro.
- Non stare in piedi sui pedali. Il trainer non è stato sviluppato per essere utilizzato in posizione eretta.

Attenzione!

- I pedali del trainer sono vicini al pavimento, quindi è molto probabile che i piedi tocchino il pavimento se si è seduti su una sedia bassa. Durante l'allenamento, sedersi su una sedia di altezza adeguata.
- Si raccomanda di mantenere l'angolo tra la coscia destra e il polpaccio inferiore a 120°, altrimenti il trainer potrebbe scivolare in avanti.



Smaltimento degli apparecchi usati: Alla fine della durata del suo periodo di funzionalità, questo prodotto non può essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici, ma deve invece essere consegnato presso un centro di raccolta per il riciclaggio delle apparecchiature elettriche ed elettroniche. Ciò viene segnalato dal simbolo situato sul prodotto, dalle istruzioni per l'uso o dalla confezione. **Smaltimento delle batterie:** Le batterie non possono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. La legge obbliga i consumatori a restituire le batterie usate. È possibile consegnare le vostre vecchie batterie presso i centri di raccolta comunali oppure dovunque vengano vendute le batterie con la stessa specificazione. **Avvertenza di prevenzione dei rifiuti:** In conformità alle disposizioni della Direttiva 2008/98/CE sui rifiuti e al suo recepimento nella legislazione degli Stati membri dell'Unione Europea, le misure di prevenzione sui rifiuti hanno la priorità, in via di principio, sulle misure di gestione dei rifiuti stessi. Nel caso delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, le misure di prevenzione dei rifiuti prendono in considerazione, in particolare, il prolungamento della loro durata mediante riparazione degli apparecchi difettosi e la vendita di apparecchiature usate funzionanti invece di avviarle allo smaltimento.

ES - Vital Comfort Mini Ejercitador de brazos y piernas: Lea atentamente este manual antes de utilizarlo y consérvelo para futuras consultas.



- A. Juego de tornillos
- B. Soporte delantero
- C. Soporte trasero
- D. Cuerpo principal
- E. Pedal derecho
- F. Pedal izquierdo

Instrucciones de montaje:

1. **Montaje de los pedales:** Fije los pedales derecho e izquierdo (marcados R= derecho y L= izquierdo) a las bielas correspondientes. Enrosque el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en sentido contrario. A continuación, fije los pedales con una llave.

- Consejos para el montaje de los pedales:** Asegúrese de que el pedal esté recto al enroscarlo. Gire el eje con los dedos para encajar la rosca. Si no puede enroscar la rosca con el mano, desenrosque el pedal, asegúrese de que el pedal está recto y vuelva a intentarlo.
2. **Fijación de los soportes:** Da la vuelta al entrenador. Fije los soportes delantero y trasero a la parte inferior del entrenador con dos tornillos cada uno.
 3. **Colocar/sustituir la batería:** Retira la pantalla tirando de ella hacia fuera de su ranura. El compartimento de la pila se encuentra detrás del mostrador. Inserta una pila AAA de 1,5 V o sustitúyela (PILA NO INCLUIDA). Vuelva a montar la pantalla.

Funcionamiento: Pulse el botón rojo para encender la pantalla. Pulse el botón rojo para seleccionar la función deseada. Las funciones se encuentran en la esquina superior derecha de la pantalla.

Time	Tiempo total de la sesión de entrenamiento.
Distance	Distancia total recorrida en kilómetros.
Count	Tiempos totales de movimiento durante la sesión de entrenamiento.
Total count	Tiempos totales de movimiento durante varias sesiones de entrenamiento. Este valor sólo puede restablecerse si sustituyes la pila.
CALS	Total de calorías quemadas.

IMPORTANTE El cálculo del consumo de calorías es una estimación y no debe considerarse fiable desde el punto de vista médico. Le recomendamos que consulte a su médico o dietista para ajustar su dieta y consumo energético a su condición física y a las actividades deportivas que tenga previstas.

Notas: Las funciones cambian automáticamente después de unos segundos para que pueda controlar el tiempo, la distancia, el número de ejercicios y las calorías totales estimadas quemadas durante su entrenamiento. Si prefiere una función determinada, pulse el botón rojo hasta que encuentre la función deseada y deje de aparecer "SCAN".

La pantalla se enciende automáticamente al iniciar el entrenamiento o al pulsar el botón rojo. La pantalla se apaga automáticamente si no se utiliza durante unos 4 minutos. Restablezca los datos de entrenamiento pulsando el botón rojo durante 3 a 5 segundos.

PRECAUCIÓN:

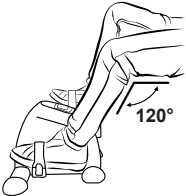
- Manténgase fuera del alcance de los niños.
- NO utilice el entrenador si está dañado o defectuoso.
- Mantenga las manos, los pies y los objetos sueltos alejados de las piezas móviles.
- El producto está destinado únicamente para uso en interiores.
- No coloque el entrenador en un lugar donde quede expuesto a la luz solar directa, a altas temperaturas o a una humedad excesiva.
- No coloque el aparato en un lugar donde pueda suponer un obstáculo.
- Asegúrese de que los pedales estén bien apretados. Los pedales flojos se aflojan lentamente. Si utiliza el entrenador con los pedales sueltos, las roscas de los brazos de los pedales pueden dañarse.
- No lleves ropa holgada o suelta, ya que podría engancharse en el aparato. Qítate las joyas cuando hagas ejercicio.
- Consulte siempre a su médico antes de iniciar un programa de ejercicios.
- No coloque la bicicleta sobre una superficie resbaladiza, ya que podría lesionarse.

Cuidado:

- Asegúrese de que los pedales estén lo más apretados posible: Esto es especialmente importante al pedalear hacia atrás.
- No se pare sobre los pedales. La bicicleta no ha sido diseñada para ser utilizada de pie.

Atención!

- Los pedales del entrenador están cerca del suelo, por lo que es muy probable que sus pies toquen el suelo si está sentado en una silla baja. Por favor, siéntese en una silla de la altura correcta cuando haga ejercicio.
- Se recomienda que el ángulo entre el muslo derecho y la pantorrilla sea inferior a 120°, ya que de lo contrario el rodillo podría deslizarse hacia delante.



Desechación de equipos: No deseche este producto con la basura doméstica una vez que haya alcanzado el fin de su vida útil. Entréguelo más bien en un puesto de recogida destinado al reciclaje de equipos eléctricos y electrónicos. Observe el símbolo correspondiente en el producto, las instrucciones de uso o el embalaje.

Desechación de pilas o baterías: No deseche las pilas con la basura doméstica. Según la legislación pertinente, Ud. está obligado, como consumidor, a devolver las pilas gastadas. Ud. puede entregar las pilas gastadas en los puestos de recogida públicos de su municipio o en todos los comercios, en los que se vendan pilas de la misma clase.

Instrucciones para la prevención de residuos: De acuerdo con las disposiciones de la Directiva 2008/98/CE sobre residuos y su implementación, en general en la legislación de los estados miembros de la Unión Europea las medidas de prevención de residuos tienen prioridad frente a las medidas de gestión de residuos. Las medidas de prevención de residuos de equipos eléctricos y electrónicos incluyen, en particular, ampliar su vida útil mediante la reparación de equipos defectuosos y la venta de equipos usados que se encuentren en buen estado en lugar de proceder a su eliminación.

CZ - Vital Comfort Mini тренажёр на руце а nohy: Před použitím si pečlivě přečtete tento návod а uschovejte si jej pro budoucí použití.



- A. Sada šroubů
- B. Přední podpěra
- C. Zadní podpěra
- D. Hlavní tělo
- E. Pravý pedál
- F. Levý pedál

Návod k montáži:

- Montáž pedálů:** Připevněte pravý а levý pedál (označené R = pravý а L = levý) k odpovídajícím ramenům kluky. Pravý pedál našroubujte ve směru hodinových ručiček а levý pedál proti směru hodinových ručiček. Poté pedály zajistěte klíčem.
- Přípevnění podpěr:** Otočte тренажёр vzhůru nohama. Připevněte přední а zadní podpěry ke spodní straně тренажёru vždy dvěma šrouby.
- Vložení/výměna baterie:** Vyjměte displej jeho vytazením ze slotu. Příhradka na baterii se nachází za pultem. Vložte 1,5 V baterii AAA nebo ji vyměňte (BATERIE NENÍ SOUČÁSTÍ BALENÍ). Znovu sestavte displej.

Obsluha: Stisknutím červeného tlačítka zapnete displej. Stisknutím červeného tlačítka můžete zvolit požadovanou funkci. Funkce naleznete v pravém horním rohu displeje.

Time	Celková doba tréninku.
Distance	Celková ujetá vzdálenost v kilometrech.
Count	Celkový čas pohybu během tréninku.
Total count	Celkové časy pohybu během různých tréninků. Tuto hodnotu lze vynulovat pouze v případě výměny baterie.
CALS	Celkový počet spálených kalorií.

DUĽEŽITÉ! Výpočet spotřeby kalorií je odhad а neměl by být považován за lékařsky spoehlivý. Doporučujeme, abyste se poradili se svým lékařem nebo dietologem а přizpůsobili svůj jídelníček а energetickou spotřebu své fyzické kondici а plánovaným sportovním aktivitám.

Poznámky: Funkce se po několika sekundách automaticky změní, abyste mohli sledovat čas, vzdálenost, počet cviků а odhadovaný celkový počet kalorií spálených během tréninku. Pokud dáváte přednost určité funkci, stiskněte červené tlačítko, dokud nenajdete požadovanou funkci а na displeji se již nezobrazí nápis "SCAN".

Displej se automaticky zapne při zahájení tréninku nebo po stisknutí červeného tlačítka. Displej se automaticky vypne, pokud jej nepoužíváte po dobu přibližně 4 minut. Tréninkové údaje resetujete stisknutím červeného tlačítka na 3 až 5 sekund.

POZOR:

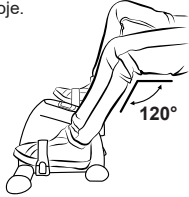
- Uchovávejte mimo dosah dětí.
- Trenažёр NEPOUŽÍVEJTE, pokud je poškozený nebo vadný.
- Udržujte ruce, nohy а volné předměty mimo dosah pohyblivých částí.
- Výrobek je určen pouze pro použití v interiéru.
- Trenažёр neumistujte na místa, kde bude vystaven přímému slunečnímu záření, vysokým teplotám nebo nadměrné vlhkosti.
- Zařízení neumistujte na místa, kde by mohlo být překážkou.
- Ujistěte se, že jsou pedály pevně utaženy. Uvolněné pedály se pomalu uvolňují. Pokud budete trenažёр používat s uvolněnými pedály, může dojít k poškození závitů na ramenech pedálů.
- Nenoste volné nebo pytlavé oblečení, protože by se mohlo do zařízení zachytit. Při cvičení odstraňte všechny šperky.
- Před zahájením cvičebního programu se vždy poraďte s lékařem.
- Nepokládejte trenažёр na kluzký povrch, mohlo by dojít ke zranění.

Péče:

- Dbejte na to, aby byly pedály co nejpevněji utaženy: To je důležité zejména při šlapání dozadu.
- Nestůjte na pedálech. Trenažёр nebyl vyvinut pro používání ve stoje.

Pozor!

- Pedály trenažёru jsou blízko podlahy, takže pokud sedíte na nízké židli, je velmi pravděpodobné, že se vaše nohy dotknou podlahy. Při cvičení sedávejte na židli správné výšky.
- Doporučujeme, aby úhel mezi pravým stehnem а lýtkem byl menší než 120°, jinak může trenažёр sklouznout dopředu.



Likvidace odpadu: Tento výrobek na konci života nedávat do běžného odpadu z domácností, ale recyklovat na sběrném místě pro elektrická а elektronická zařízení. Symbol na výrobku, na návodu či na obalu to připomíná.

Sběr а odevzdání baterií: Baterie nepatří do domovního odpadu. Spotřebitelé jsou ze zákona povinni použít baterie odevzdat. Použitě baterie můžete odevzdat na veřejných sběrných místech ve vaší obci nebo všude tam, kde jsou baterie prodávány.

Upozornění k předcházení vzniku odpadů: Podle ustanovení směrnice 2008/98/ES о odpadech а její realizaci v právních předpisech členských států Evropské unie mají opatření pro předcházení vzniku odpadů zásadně přednost před opatřeními pro nakládání s odpady. V případě elektrických а elektronických zařízení zahrnují opatření k předcházení vzniku odpadů zejména prodloužení životnosti vadných zařízení jejich opravou а prodej použitých zařízení v dobrém stavu namísto jejich předání k likvidaci.

SK - Vital Comfort Mini тренажёр на вчівеніе рúk а нóh: Pred použitím si pozorne přečítajte tento návod а uschovajte si ho pre budúce použitie.



- A. Súprava skrutiek
- B. Predná opierka
- C. Zadná opierka
- D. Hlavné telo
- E. Pravý pedál
- F. Ľavý pedál

Návod на montáž:

- Montáž pedálov:** Pripevnite pravý а ľavý pedál (označené R = pravý а L = ľavý) k príslušným ramenám kluky. Pravý pedál naskrutkujte v smere hodinových ručičiek а ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek. Potom pedále zaistite kľúčom.
- Pripevenie podpier:** Otočte тренажёр hore nohami. Pripevnite predné а zadné podpory k spodnej strane тренажёра vždy dvoma skrutkami.
- Vloženie/výměna batérie:** Vyberte displej tak, že ho vytiahnete zo zásuvky. Priehradka на batériu sa nachádza за pultom. Vložte 1,5 V batériu typu AAA alebo ju vymeňte (BATÉRIA NIE JE PRÍLOHOU). Znovu zložte displej.

Prevádzka: Stlačením červeného tlačidla zapnete displej. Stlačením červeného tlačidla môžete vybrať požadovanú funkciu. Funkcie nájdete v pravom hornom rohu displeja.

Time	Totale tijd van de trainingssessie.
Distance	Totale afgelegde afstand in kilometers.
Count	Totale bewegingstijden tijdens de trainingssessie.
Total count	Totale bewegingstijden tijdens verschillende trainingssessies. Deze waarde kan alleen worden gereset als je de batterij vervangt.
CALS	Totaal aantal verbrande calorieën.

DÔLEŽITÉ! Výpočet spotřeby kalórií je odhad a nemá by sa považovať za medicínsky spoľahlivý. Odporúčame vám, aby ste sa poradili so svojím lekárom alebo dietológom a prispôbili stravu a spotrebu energie svojej fyzickej kondícii a plánovaným športovým aktivitám.

Poznámky: Funkcie sa po niekoľkých sekundách automaticky zmenia, aby ste mohli sledovať čas, vzdialenosť, počet cvičení a odhadovaný celkový počet kalórií spaľených počas tréningu. Ak uprednostňujete určitú funkciu, stlačte červené tlačidlo, kým nenájdete požadovanú funkciu a na displeji sa už nezobrazí "SCAN".

Displej sa automaticky zapne pri začatí tréningu alebo po stlačení červeného tlačidla. Displej sa automaticky vypne, ak sa nepoužíva približne 4 minúty. Tréningové údaje vynulujete stlačením červeného tlačidla na 3 až 5 sekúnd.

POZOR:

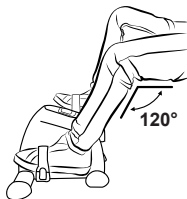
- Uchovávať mimo dosahu detí.
- Trenažér NEPOUŽÍVAJTE, ak je poškodený alebo chybný.
- Udržujte ruky, nohy a voľné predmety mimo dosahu pohyblivých častí.
- Výrobok je určený len na používanie v interiéri.
- Trenažér neumiestňujte na miesto, kde bude vystavený priamemu slnečnému žiareniu, vysokým teplotám alebo nadmernej vlhkosti.
- Zariadenie neumiestňujte na miesto, kde by mohlo predstavovať prekážku.
- Uistite sa, že sú pedále pevne dotiahnuté. Uvoľnené pedále sa pomaly uvoľňujú. Ak budete trenažér používať s uvoľnenými pedálmi, môže dôjsť k poškodeniu závitov na ramenách pedálov.
- Nenoste voľné alebo vrecovité oblečenie, pretože sa môže zachytiť do zariadenia. Pri cvičení si odstráňte všetky šperky.
- Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom.
- Trenažér neumiestňujte na klzký povrch, pretože to môže spôsobiť zranenie.

Starostlivosť:

- Dbajte na to, aby boli pedále čo najtesnejšie: Je to dôležité najmä pri pedálovaní dozadu.
- Nestojte na pedáloch. Trenažér nebol vyvinutý na používanie v stoj.

Pozor!

- Pedále trenažéra sú blízko podlahy, takže ak sedíte na nízkej stoličke, je veľmi pravdepodobné, že sa vaše nohy dotknú podlahy. Pri cvičení sedávajte na stoličke správnej výšky.
- Odporúča sa, aby uhol medzi pravým stehnom a lýtkom bol menší ako 120°, inak sa môže trenažér posúvať dopred



Odstránenie zastaralých prístrojov: Tento výrobok na konci životnej doby neodstraňujte do normálneho odpadu v domácnosti, ale do zberne na recyklovanie elektrického a elektronického odpadu, symbol na produkte, na návode na použitie alebo na obale na to upozorňuje.

Odstránenie batérie: Batérie nepatria do domáceho odpadu. Ako spotrebiteľ ste zo zákona povinný, použité batérie vrátiť späť. Staré batérie môžete vrátiť do verejných zberných miest alebo všade tam, kde sa batérie tohto druhu predávajú. **Odkaz na zabránenie vzniku odpadov:** V zmysle predpisov smernice 2008/98/ES o odpadoch a jej realizácii do legislatívy členských štátov Európskej únie majú opatrenia súvisiace so zabránením vzniku odpadov zásadné prednosť pred opatreniami ohľadom obhospodarovania odpadov. V prípade opatrení súvisiacich so zabránením vzniku odpadov pozostávajúcích z elektrických a elektronických prístrojov hlavne v otázke predĺženia ich doby životnosti opravovaním poškodených prístrojov a predajom funkčných použitých prístrojov namiesto ich odovzdávania v zberniciach za účelom recyklácie.

PL - Vital Comfort Mini trenažér ramion i nôg: Před užitím należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i zachować ją na przyszłość.



- A. Zestaw śrub
B. Wspornik przedni
C. Tylny wspornik
D. Korpus główny
E. Prawy pedał
F. Lewy pedał

Instrukcja montażu:

1. **Zakładanie pedałów:** Przymocuj prawy i lewy pedał (oznaczone jako R= prawy i L= lewy) do odpowiednich ramion korby. Przykręć prawy pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara. Następnie zabezpiecz pedały kluczem.
2. **Wskazówki dotyczące montażu pedałów:** Upewnij się, że pedał jest prosto przykręcony. Obróć wałek palcami, aby zaczeplić gwint. Jeśli nie możesz wkręcić gwintu ręcznie, odkręć pedał, upewnij się, że pedał jest wyprostowany i spróbuj ponownie.
3. **Mocowanie wsporników:** Odwróć trenażer do góry nogami. Przymocuj przedni i tylny wspornik do spodu trenażera za pomocą dwóch śrub.
4. **Wkładanie/wymiana baterii:** Wyjmij wyświetlacz, wyciągając go z gniazda. Komora baterii znajduje się za ladą. Włóż baterię AAA 1,5 V lub wymień ją (BATERIA NIE JEST WŁĄCZONA). Ponownie zamontuj wyświetlacz.

Obsługa: Naciśnij czerwony przycisk, aby włączyć wyświetlacz. Naciskając czerwony przycisk, można wybrać żadaną funkcję. Funkcje można znaleźć w prawym górnym rogu wyświetlacza.

Time	Całkowity czas sesji treningowej.
Distance	Całkowity przebyty dystans w kilometrach.
Count	Całkowity czas ruchu podczas sesji treningowej.
Total count	Całkowity czas ruchu podczas różnych sesji treningowych. Wartość tę można zresetować tylko po wymianie baterii.
CALS	Łączna liczba spalonych kalorii.

WAŻNE! Obliczenia zużycia kalorii są szacunkowe i nie powinny być traktowane jako wiarygodne z medycznego punktu widzenia. Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania diety i zużycia energii do kondycji fizycznej i planowanej aktywności sportowej.

Uwagi: Funkcje zmieniają się automatycznie po kilku sekundach, dzięki czemu można na bieżąco śledzić czas, dystans, liczbę ćwiczeń i szacowaną łączną liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Jeśli preferujesz określoną funkcję, naciśnij czerwony przycisk, aż znajdziesz żadaną funkcję, a napis "SCAN" przestanie być wyświetlany.

Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu treningu lub naciśnięciu czerwonego przycisku. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie, jeśli nie będzie używany przez około 4 minuty. Zresetuj dane treningowe, naciskając czerwony przycisk przez 3 do 5 sekund.

UWAGA:

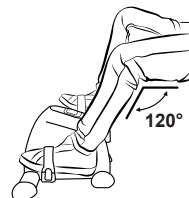
- Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- NIE używaj trenażera, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy.
- Ręce, stopy i luźne przedmioty należy trzymać z dala od ruchomych części.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.
- Nie należy umieszczać trenażera w miejscu, w którym będzie on narażony na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, wysokich temperatur lub nadmiernej wilgoci.
- Nie należy umieszczać urządzeń w miejscu, w którym mogłoby ono stanowić przeszkodę.
- Należy upewnić się, że pedały są mocno dokręcone. Luźne pedały poluzowują się powoli. Korzystanie z trenażera z poluzowanymi pedałami może spowodować uszkodzenie gwintów na ramionach pedałów.
- Nie należy nosić luźnych lub luźnych ubrań, ponieważ mogą się one zaplątać w urządzenie. Podczas ćwiczeń należy zdjąć biżuterię.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy zawsze zasięgnąć porady lekarza.
- Nie stawiaj trenażera na śliskiej powierzchni, ponieważ może to spowodować obrażenia.

Ostrożność:

- Upewnij się, że pedały są maksymalnie dokręcone: Jest to szczególnie ważne podczas pedałowania do tyłu.
- Nie stawaj na pedałach. Trenażer nie został zaprojektowany do użytku w pozycji stojącej.

Uwaga!

- Pedały trenażera znajdują się blisko podłogi, więc istnieje duże prawdopodobieństwo, że stopy dotkną podłogi, jeśli użytkownik siedzi na niskim krześle. Podczas ćwiczeń należy siedzieć na krześle o odpowiedniej wysokości.
- Zaleca się, aby kąt między prawym udem a łydką był mniejszy niż 120°, w przeciwnym razie trenażer może przesunąć się do przodu.



Utylizacja zużytych urządzeń: Po zużyciu urządzenia nie wolno wyrzucać wraz z odpadami domowymi lecz należy oddać je do punktu zbiórki zużytych urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Informuje o tym symbol umieszczony na produkcie, na opakowaniu lub na instrukcji obsługi. **Utylizacja baterii:** Nie wolno wyrzucać baterii razem ze zwykłymi odpadami domowymi! Każdy użytkownik jest ustawowo zobowiązany do oddania zużytych baterii w wyznaczonych punktach zbiórki w swojej gminie lub w każdym ze sklepów sprzedających baterie. **Wskazówka dot. zapobiegania powstawaniu odpadów:** Zgodnie z przepisami dyrektywy 2008/98/WE w sprawie odpadów i jej implementacją do prawodawstwa państw członkowskich Unii Europejskiej, środki zapobiegania powstawaniu odpadów mają zasadniczo pierwszeństwo przed środkami gospodarowania odpadami. Środki zapobiegania powstawaniu odpadów w przypadku sprzętu elektrycznego i elektronicznego obejmują w szczególności przedłużenie okresu użytkowania poprzez naprawę uszkodzonego sprzętu oraz sprzedaż sprawnego sprzętu używanego zamiast przekazywania go do utylizacji.

SV - Vital Comfort Mini arm- och ben träningsapparat: Läs igenom denna bruksanvisning noggrant före användning och spara den för framtida bruk.



- A. Skruvsats
B. Främre stöd
C. Bakre stöd
D. Huvuddel
E. Höger pedał
F. Vänster pedał

Monteringsanvisningar:

1. **Montering av pedaler:** Montera höger och vänster pedał (märkta R=höger och L=vänster) på motsvarande vevstakar. Skruva fast den högra pedalen medurs och den vänstra pedalen moturs. Sätt sedan fast pedalerna med en skiftnyckel.
2. **Tips för montering av pedalerna:** Se till att pedalen är rak när du skruvar fast den. Vrid axeln med fingrarna för att få in gånngen. Om du inte kan skruva in gånngen för hand, skruva loss pedalen, se till att pedalen är rak och försök igen.
3. **Montering av stöden:** Vänd träningsredskapet upp och ner. Fäst de främre och bakre stöden på tränerns undersida med två skruvar vardera.
4. **Sätta i/byta ut batteriet:** Ta bort displayen genom att dra ut den ur sitt fack. Batterifacket är placerat bakom disken. Sätt i ett 1,5 V AAA-batteri eller byt ut det (BATTERI INTE INKLUDERAT). Sätt ihop displayen igen.

Användning: Tryck på den röda knappen för att slå på displayen. Du kan välja önskad funktion genom att trycka på den röda knappen. Funktionerna finns i displayens övre högra hörn.

Time	Total tid för träningspasset.
Distance	Totalt tillryggalagt avstånd i kilometer.
Count	Total rörelsetid under träningspasset.
Total count	Całkowity czas ruchu podczas różnych sesji treningowych. Wartość tę można zresetować tylko po wymianie baterii.
CALS	Totalt antal förbrända kalorier.

VIKTIGT! Beräkningen av kaloriförbrukningen är en uppskattning och bör inte betraktas som medicinskt tillförlitlig. Vi rekommenderar att du rådfrågar din läkare eller dietist för att anpassa din kost och energiförbrukning till ditt fysiska tillstånd och de sportaktiviteter du planerar.

Anmärkningar: Funktionerna ändras automatiskt efter några sekunder så att du kan hålla ett öga på tid, distans, antal övningar och beräknad total kaloriförbränning under träningspasset. Om du föredrar en viss funktion trycker du på den röda knappen tills du har hittat den önskade funktionen och "SCAN" inte längre visas.

Displayen tänds automatiskt när du börjar träna eller när du trycker på den röda knappen. Displayen stängs av automatiskt om den inte används på ca 4 minuter. Återställ träningsdata genom att trycka på den röda knappen i 3 till 5 sekunder.

FÖRSIKTIGHET:

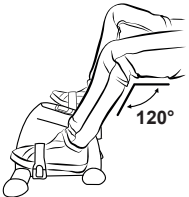
- Förvaras oåtkomligt för barn.
- Använd INTE träningsredskapet om det är skadat eller defekt.
- Håll händer, fötter och lösa föremål borta från rörliga delar.
- Produkten är endast avsedd för inomhusbruk.
- Placera inte träningsredskapet på en plats där det utsätts för direkt solljus, höga temperaturer eller överdriven fukt.
- Placera inte enheten på en plats där den kan utgöra ett hinder.
- Se till att pedalerna är ordentligt åtdragna. Lösa pedaler lossnar långsamt. Om du använder trainer med lösa pedaler kan gångorna på pedalarmarna skadas.
- Bär inte lösa eller säckiga kläder eftersom de kan fastna i apparaten. Ta av dig alla smycken när du tränar.
- Räddgör alltid med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram.
- Placera inte träningsredskapet på en hal yta eftersom det kan orsaka skador.

Var försiktig:

- Se till att pedalerna sitter så hårt som möjligt: Detta är särskilt viktigt när du trampar baklänges.
- Stå inte på pedalerna. Crosstrainern är inte utvecklad för att användas stående.

Försiktighet!

- Träningsredskapets pedaler är nära golvet, så om du sitter på en låg stol är det mycket troligt att dina fötter rör vid golvet. Sitt på en stol med rätt höjd när du tränar.
- Vi rekommenderar att du håller vinkeln mellan höger lår och vad mindre än 120°, annars kan trainer glida framåt.



Avfallshantering av utrangerade apparater: Denna produkt får inte behandlas som normalt hushållsavfall när den utangeras utan skall lämnas till en recyclingstation för elektriska och elektroniska apparater. Symbolen på produkten, i bruksanvisningen eller på förpackningen hänvisar Er till detta. **Avfallshantering av batterier:** Batterier är inga hushållssopor. Ni är i lag förpliktigad att återlämna förbrukade batterier till en specialdeponi. Ni kan lämna in förbrukade batterier till de offentliga deponierna i Er kommun eller återlämna batterierna överallt, där sådana säljs. **Upplysning om hur man undviker avfall:** Enligt föreskrifterna i direktiv 2008/98/EG om avfall och dess tillämpning i lagstiftningen i Europeiska unionens medlemsstater har avfallsförebyggande åtgärder i allmänhet företräde framför avfallshanteringsåtgärder. Avfallsförebyggande åtgärder för elektrisk och elektronisk utrustning omfattar i synnerhet förlängning av deras livslängd genom reparation av defekta enheter och försäljning av funktionsduglig begagnad utrustning istället för att lämna denna till avfallshantering.

FI - Vital Comfort Mini käsivarsi- ja jalkaharjoittelulaite: Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen käyttöä ja säilytä se myöhempää käyttöä varten.



- A. Ruuvisarja
- B. Etutuki
- C. Takatuki
- D. Päärunko
- E. Oikea poljin
- F. Vasen poljin

Asennusohjeet:

- Pennusohjeet:**
 - Asennuksen kokoaminen:** Kiinnitä oikea ja vasen poljin (merkinnät R = oikea ja L = vasen) vastaaviin kampiakseleihin. Kierrä oikea poljin kiinni myötäpäivään ja vasen poljin vastapäivään. Kiinnitä polkimet sitten jokoavaimella.
- Vinkkejä polkimien asentamiseen:** Varmista, että poljin on suorassa, kun ruuvaat sitä kiinni. Käännä akselia sormillasi, jotta kierre menee kiinni. Jos et saa kierrettyä kierrettä käsin, kierrä poljin irti, varmista, että poljin on suorassa, ja yritä uudelleen.
- Tukien kiinnittäminen:** Käännä kouluttaja ylösalaisin. Kiinnitä etu- ja takatuki harjoittelijan alapuolelle kahdella ruuvilla kumpikin.
- PARISTON ASENTAMINEN/VAIHTAMINEN:** Poista näyttö vetämällä se ulos aukosta. Paristolokero sijaitsee laskurin takana. Aseta 1,5 V:n AAA-paristo paikalleen tai vaihda se (PARISTO EI SISÄLLÄ). Asenna näyttö takaisin paikalleen.

Käyttö: Kytke näyttö päälle painamalla punaista painiketta. Voit valita haluamasi toiminnon painamalla punaista painiketta. Toiminnot löytyvät näytön oikeasta yläkulmasta.

Time	Harjoitusjakson kokonaisaika.
Distance	Kuljettu kokonaismatka kilometreinä.
Count	Harjoitusjakson aikana tehtyjen liikkeiden kokonaisliikemäärä.
Total count	Liikeajat yhteensä eri harjoitusjaksojen aikana. Tämä arvo voidaan nollata vain, jos vaihdat pariston.
CALS	Palaneet kalorit yhteensä.

TÄRKEÄÄ! Kalorien kulutuksen laskeminen on arvio, eikä sitä pidä pitää lääketieteellisesti luotettavana. Suosittelemme, että otat yhteyttä lääkäriin tai ravitsemusterapeuttiin, jotta voit seurata aikaa, matkaa, harjoitusten määrää ja arvioitua kokonaiskalorikulutusta harjoituksen aikana. Jos haluat mieluummin tietyn toiminnon, paina punaista painiketta, kunnes olet löytänyt haluamasi toiminnon ja "SCAN" ei enää näy näytössä.

Näyttö kytkeytyy päälle automaattisesti, kun aloitat harjoittelun tai kun painat punaista painiketta. Näyttö sammuu automaattisesti, jos sitä ei käytetä noin 4 minuuttiin. Nollaa harjoitustiedot painamalla punaista painiketta 3-5 sekunnin ajan.

VAROITUS:

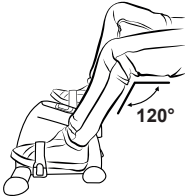
- Säilytä lasten ulottumattomissa.
- ÄLÄ käytä ohjainta, jos se on vaurioitunut tai viallinen.
- Pidä kädet, jalat ja irtoneiset esineet kaukana liikkuvista osista.
- Tuote on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- Älä sijoita kouluttajaa paikkaan, jossa se altistuu suoralle auringonvalolle, korkeille lämpötiloille tai liialliselle kosteudelle.
- Älä sijoita laitteita paikkaan, jossa se voi olla esteenä.
- Varmista, että polkimet on kiristetty tiukasti. Löysät polkimet löystyvät hitaasti. Jos käytät kouluttajaa löysillä polkimilla, poljinvarsisissa olevat kierteet voivat vaurioitua.
- Älä käytä löysiä tai pussimaisia vaatteita, sillä ne voivat jäädä kiinni laitteeseen. Poista kaikki korut, kun harjoittelet.
- Kysy aina neuvoa lääkäriltäsi ennen harjoitusohjelman aloittamista.
- Älä aseta kuntoliualaitetta liukkaalle pinnalle, sillä se voi aiheuttaa vammoja.

Hoito:

- Varmista, että polkimet ovat mahdollisimman kireällä: Tämä on erityisen tärkeää, kun poljetaan taaksepäin.
- Älä seiso polkimien päällä. Kouluttajaa ei ole kehitetty käytettäväksi seisoma-asennossa.

Varoitust!

- Traktorin polkimet ovat lähellä lattiaa, joten jalkasi koskettavat todennäköisesti lattiaa, jos istut matalalla tuolla. Istu harjoittelun aikana oikean korkuisella tuolla.
- On suositeltavaa, että oikean reiden ja vasikan välinen kulma on alle 120°, sillä muuten valmentaja voi liukua eteenpäin.



Käytettyjen koneiden hävitys: Tämä tuote ei ole tavallisen kestoajan päätyttyä kotitalousjättekelpoista, vaan se on palautettava sähköisten ja elektronisten laitteiden kierrätykseen. Katso symboli tuotteessa, käyttöohjeessa tai pakkauksessa. **Paristojen hävitys:** Paristot eivät ole kotitalousjätettä. Kuluttaja on velvollinen palauttamaan käytetyt paristot. Voit palauttaa käytetyt paristot kuntasi kierrätyspisteisiin tai kaikkialle, missä myydään vastaavia paristoja. **Ohjeet roskaamisen välttämiseen:** Euroopan parlamentin ja neuvoston jätettä ja sen lainsäädäntöä Euroopan unionin jäsenmaissa käsittelevän direktiivin 2008/98/EY mukaisesti jätteen synnyn ehkäisy on ensisijainen jätteenkäsittelyn menetelmä. Jätteen synnyn ehkäisemiksi sähkö- ja elektroniikkalaitteiden käyttöikä on parannettava viallisia laitteita korjaamalla ja myymällä toimivia, käytettyjä laitteita hävittämisen sijaan.

NO - Vital Comfort Mini arm- og beintrener: Les denne bruksanvisningen nøye før bruk, og ta vare på den for fremtidig bruk.



- A. Skruesett
- B. Fremre støtte
- C. Bakre støtte
- D. Hoveddel
- E. Høyre pedal
- F. Venstre ped

Monteringsanvisning:

- Montering av pedalene:** Fest høyre og venstre pedal (merket R= høyre og L= venstre) til de tilhørende krankarmene. Skru på høyre pedal med klokken og venstre pedal mot klokken. Fest deretter pedalene med en fastnøkkel.
- Tips for montering av pedalene:** Pass på at pedalen er rett når du skrur den inn. Vri akselen med fingrene for å få gjengen i inngrep. Hvis du ikke klarer å skru inn gjengen for hånd, må du skru ut pedalen, kontrollere at pedalen er rett og prøve igjen.
- Feste støttene:** Snu treningsapparatet opp ned. Fest de fremre og bakre støttene på undersiden av treningsapparatet med to skruer hver.
- Sette inn/skifte batteri:** Ta ut displayet ved å trekke det ut av sporet. Batterirommet er plassert bak disken. Sett inn et 1,5 V AAA-batteri eller bytt det ut (BATTERI IKKE INKLUDERT). Sett sammen displayet igjen.



Betjening: Trykk på den røde knappen for å slå på displayet. Du kan velge ønsket funksjon ved å trykke på den røde knappen. Funksjonene finner du øverst i høyre hjørne av displayet.

Time	Total tid for treningsøkten.
Distance	Total tilbakelagt distanse i kilometer.
Count	Total bevegelsestid i løpet av treningsøkten.
Total count	Total bevegelsestid under ulike treningsøker. Denne verdien kan bare nullstilles hvis du bytter batteri.
CALS	Totalt antall forbrente kalorier.

VIKTIG! Beregningen av kaloriforbruket er et estimat og bør ikke anses som medisinsk pålitelig. Vi anbefaler at du rådfører deg med lege eller kostholdsekspert for å tilpasse kostholdet og energiforbruket til din fysiske tilstand og de sportslige aktivitetene du planlegger.

Merknader: Funksjonene endres automatisk etter noen sekunder, slik at du kan holde øye med tid, distanse, antall øvelser og estimert total kaloriforburning under treningsekten. Hvis du foretrekker en bestemt funksjon, trykker du på den røde knappen til du har funnet den ønskede funksjonen og "SCAN" ikke lenger vises.

Displayet slås på automatisk når du starter treningen eller når du trykker på den røde knappen. Displayet slås automatisk av hvis det ikke brukes på ca. 4 minutter. Tilbakestill treningsdataene ved å trykke på den røde knappen i 3 til 5 sekunder.

FORSIKTIG:

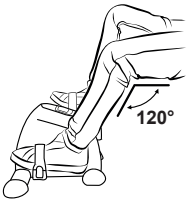
- Oppbevares utlgjengelig for barn.
- IKKE bruk treningsapparatet hvis det er skadet eller defekt.
- Hold hender, føtter og løse gjenstander borte fra bevegelige deler.
- Produktet er kun beregnet for innendørs bruk.
- Ikke plasser treningsapparatet på et sted der det utsettes for direkte sollys, høye temperaturer eller fuktighet.
- Ikke plasser apparatet på et sted der det kan utgjøre en hindring.
- Sørg for at pedalene er godt strammet. Løse pedaler løsner sakte. Hvis du bruker treningsapparatet med løse pedaler, kan gjengene på pedalarmene bli skadet.
- Ikke bruk løse eller posete klær, da de kan sette seg fast i apparatet. Fjern alle smykker når du trener.
- Rådfør deg alltid med legen din før du starter et treningsprogram.
- Ikke plasser treningsapparatet på et glatt underlag, da dette kan føre til skader.

Vær forsiktig:

- Sørg for at pedalene er så stramme som mulig: Dette er spesielt viktig når du trækker bakover.
- Ikke stå på pedalene. Treningsapparatet er ikke utviklet for bruk i stående stilling.

Advarsel!

- Pedalene på treningsapparatet er nær gulvet, så hvis du sitter på en lav stol, er det stor sannsynlighet for at føttene dine berører gulvet. Sitt på en stol med riktig høyde når du trener.
- Det anbefales å holde vinkelen mellom høyre lår og legg mindre enn 120°, ellers kan treningsapparatet skli forover.



Avhending av utgatte apparater: Ved avslutningen av sin levetid må produktet ikke kastes i det vanlige husholdningsavfallet. Det må leveres ved et innsamlingssted for gjenvinning av elektriske og elektroniske apparater. Symbolet på produktet, bruksanvisningen og emballasjer informerer om dette. **Batteri-avhending:** Batterier må ikke kastes i husholdningsavfallet. Som forbruker har du en lovfestet plikt til å levere brukte batterier tilbake. Du kan levere gamle batterier ved offentlige innsamlingssteder i kommunen din eller der hvor slike batterier selges. **Henvi sning for forminskning av avfall:** Etter forskriftene i retningslinjen 2008/98/EG om avfall og gjennomføringen av dette i medlemsstatene i EUs lovverk, har forholdsregler til avfallsminskning prinsipielt prioritet før forholdsregler om avfallsforvaltning. Som forholdsregler til avfallsminskning skal levetiden til elektro- og elektroniske apparater gjennom reparasjon av ødelagte apparater økes, salg av fungerende, brukte apparater skal vurderes istedenfor at de kastes i avfallet.

DK - Vital Comfort Mini arm- og bentræner: Læs denne manual omhyggeligt før brug, og gem den til senere brug.



- | | |
|---------------------------|-------------------------|
| A. Skruesæt | D. Hoveddel |
| B. Forreste støtte | E. Højre pedal |
| C. Bageste støtte | F. Venstre pedal |

- Samlevejledning:**
- Montering af pedaler:** Sæt højre og venstre pedal (mærket R= højre og L= venstre) på de tilsvarende krankarme. Skru den højre pedal på med uret og den venstre pedal på mod uret. Fastgør derefter pedalerne med en skrueøgle.
 - Tips til montering af pedalene:** Sørg for, at pedalen er lige, når du skruer den i. Drej akslen med fingrene for at få fat i gevindet. Hvis du ikke kan skrue gevindet i med hånden, skal du skrue pedalen af, sørg for, at pedalen er lige, og prøv igen.
 - Fastgørelse af støtterne:** Vend træneren på hovedet. Fastgør de forreste og bageste støtter på undersiden af træningscyklen med to skrue hver.
 - Isætning/udskiftning af batteri:** Fjern displayet ved at trække det ud af dets åbning. Batterirummet er placeret bag disken. Sæt et 1,5 V AAA-batteri i, eller udskift det (BATTERI IKKE INKLUDERET). Saml displayet igen.

Betjening: Tryk på den røde knap for at tænde for displayet. Du kan vælge den ønskede funktion ved at trykke på den røde knap. Funktionerne findes i øverste højre hjørne af displayet.

Time	Samlet tid for træningssessionen.
Distance	Samlet tilbagelagt distance i kilometer.
Count	Samlet bevægelsestid under træningspasset.
Total count	Samlet bevægelsestid under forskellige træningspas. Denne værdi kan kun nulstilles, hvis du udskifter batteriet.
CALS	Samlet kalorieforbrænding.

VIGTIGT! Beregningen af kalorieforbruget er et skøn og bør ikke betragtes som medicinsk pålidelig. Vi anbefaler, at du konsulterer din læge eller diætist for at tilpasse din kost og dit energiforbrug til din fysiske tilstand og de sportsaktiviteter, du planlægger.

Bemærkninger: Funktionerne skifter automatisk efter et par sekunder, så du kan holde øje med tiden, distancen, antallet af øvelser og den anslåede samlede kalorieforbrænding under din træning. Hvis du foretrækker en bestemt funktion, skal du trykke på den røde knap, indtil du har fundet den ønskede funktion, og "SCAN" ikke længere vises.

Displayet tændes automatisk, når du begynder at træne, eller når du trykker på den røde knap. Displayet slukker automatisk, hvis det ikke bruges i ca. 4 minutter. Nulstil træningsdataene ved at trykke på den røde knap i 3 til 5 sekunder.

FORSIGTIG:

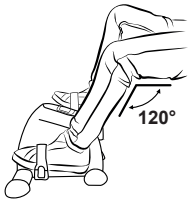
- Opbevares utlgængeligt for børn.
- Brug IKKE træneren, hvis den er beskadiget eller defekt.
- Hold hænder, fødder og løse genstande væk fra bevægelige dele.
- Produktet er kun beregnet til indendørs brug.
- Placer ikke træneren på et sted, hvor den udsættes for direkte sollys, høje temperaturer eller overdreven fugt.
- Placer ikke enheden på et sted, hvor den kan være en forhindring.
- Sørg for, at pedalerne er spændt godt fast. Løse pedaler løsner sig langsomt. Hvis du bruger træneren med løse pedaler, kan gevindene på pedalarmene blive beskadiget.
- Bær ikke løst eller poset tøj, da det kan sætte sig fast i apparatet. Fjern alle smykker, når du træner.
- Søg altid råd hos din læge, før du starter et træningsprogram.
- Placer ikke træneren på en glat overflade, da det kan medføre skader.

Vær forsigtig:

- Sørg for, at pedalerne sidder så stramt som muligt: Det er især vigtigt, når du træder baglæns i pedalerne.
- Stå ikke på pedalerne. Træneren er ikke udviklet til brug i stående stilling.

Vær forsigtig!

- Trænerens pedaler er tæt på gulvet, så det er meget sandsynligt, at dine fødder rører gulvet, hvis du sidder på en lav stol. Sæt dig på en stol i den rigtige højde, når du træner.
- Det anbefales at holde vinklen mellem højre lår og læg mindre end 120°, da træneren ellers kan glide fremad.



Bortskaffelse af gamle apparater: Ved slutningen af dets levetid må dette produkt ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, men skal afleveres på et indsamlingssted for genbrug af elektrisk og elektronisk udstyr. Symbolet på produktet, brugermanualen eller emballagen angiver dette. **Bortskaffelse af batterier:** Batterier hører ikke til i husholdningsaffaldet. Som forbruger er du lovmæssigt forpligtet til at returnere brugte batterier. Du kan aflevere dine gamle batterier på de offentlige indsamlingssteder i din kommune eller der, hvor der sælges batterier af den pågældende type. **Bemærkninger om affaldsforebyggelse:** I henhold til bestemmelserne i direktiv 2008/98/EF om affald og dets gennemførelse i Den Europæiske Unions medlemsstaters lovgivning har affaldsforebyggelsesforanstaltninger generelt forrang for affaldshåndteringsforanstaltninger. I forbindelse med elektrisk og elektronisk udstyr omfatter affaldsforebyggelsesforanstaltninger navnlig forlængelse af levetiden for defekt udstyr ved at reparere det og bortskaffelse af brugt udstyr, der er i funktionsdygtigt stand, i stedet for at sende det til bortskaffelse.

RU - Vital Comfort Мини-тренажер для рук и ног: Перед использованием внимательно прочитайте данное руководство и сохраните его для дальнейшего использования.



- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| A. Комплект винтов | D. Основной корпус |
| B. Передняя опора | E. Правая педаль |
| C. Задняя опора | F. Левая педаль |

- Инструкции по сборке:**
- Установка педалей:** Прикрепите правую и левую педали (обозначены R = правая и L = левая) к соответствующим шатунам. Закрутите правую педаль по часовой стрелке, а левую - против часовой стрелки. Затем закрепите педали гаечным ключом.
 - Советы по установке педалей:** Убедитесь, что педаль стоит прямо, когда вы ее вкручиваете. Поверните вал пальцами, чтобы затянуть резьбу. Если вы не можете закрутить резьбу рукой, открутите педаль, убедитесь, что педаль стоит ровно, и повторите попытку.
 - крепление опор:** Переверните тренажер вверх дном. Прикрепите переднюю и заднюю опоры к нижней части тренажера двумя винтами.
 - установка/замена батареи:** Снимите дисплей, вытащив его из гнезда. Батарейный отсек расположен за стойкой. Вставьте батарейку 1,5 В типа AAA или замените ее (БАТАРЕЙКА НЕ ВКЛЮЧЕНА). Соберите дисплей.

Управление: Нажмите красную кнопку, чтобы включить дисплей. Нажатием красной кнопки можно выбрать нужную функцию. Функции можно найти в правом верхнем углу дисплея.

Time	Общее время тренировки.
Distance	Общее пройденное расстояние в километрах.
Count	Общее время движения во время тренировки.
Total count	Общее время движения во время различных тренировок. Это значение можно сбросить только при замене батареи.
CALS	Общее количество сожженных калорий.

ВАЖНО! Расчет потребления калорий является приблизительным и не должен считаться достоверным с медицинской точки зрения. Мы рекомендуем вам проконсультироваться с врачом или диетологом, чтобы скорректировать свой рацион и расход энергии в соответствии с вашим физическим состоянием и планируемыми занятиями спортом.

Примечания: Функции меняются автоматически через несколько секунд, чтобы вы могли следить за временем, состоянием, количеством упражнений и предполагаемым количеством калорий, сожженных во время тренировки. Если вы предпочитаете определенную функцию, нажимайте красную кнопку до тех пор, пока не найдете нужную функцию и на дисплее не исчезнет надпись "SCAN".

Дисплей включается автоматически, когда вы начинаете тренировку или нажимаете красную кнопку. Дисплей автоматически выключается, если он не используется в течение примерно 4 минут. Сбросьте данные о тренировке, нажав красную кнопку на 3-5 секунд.

ВНИМАНИЕ:

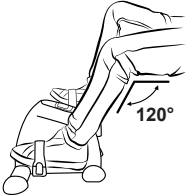
- Храните в недоступном для детей месте.
- НЕ используйте тренажер, если он поврежден или неисправен.
- Держите руки, ноги и незакрепленные предметы подальше от движущихся частей.
- Изделие предназначено только для использования в помещении.
- Не размещайте тренажер в местах, где он будет подвергаться воздействию прямых солнечных лучей, высоких температур или чрезмерной влажности.
- Не размещайте устройство в местах, где оно может стать препятствием.
- Убедитесь, что педали крепко затянуты. Ослабленные педали расшатываются медленно. Если использовать тренажер с ослабленными педалями, можно повредить резьбу на кронштейнах педалей.
- Не носите свободную или мешковатую одежду, так как она может зацепиться за устройство. Снимайте все украшения во время тренировок.
- Перед началом программы упражнений обязательно проконсультируйтесь с врачом.
- Не ставьте тренажер на скользкую поверхность, так как это может привести к травме.

Уход:

- Убедитесь, что педали зафиксированы как можно плотнее: Это особенно важно при движении педалей назад.
- Не вставляйте на педали. Тренажер не был разработан для использования в положении стоя.

Внимание!

- Педали тренажера расположены близко к полу, поэтому, если вы сидите на низком стуле, ваши ноги могут коснуться пола. Пожалуйста, при занятиях сидите на стуле правильной высоты.
- Рекомендуется, чтобы угол между правым бедром и икрой не превышал 120°, иначе тренажер может соскользнуть вперед.



Утилизация старых приборов: После завершения срока службы данного прибора его нельзя выбрасывать как обычный бытовой мусор, а необходимо сдать на пункты сбора для повторной переработки электрических и электронных приборов. Об этом свидетельствует символ на данной продукции, инструкции по эксплуатации или на упаковке.

Утилизация батареек: Батареи не относятся к бытовому мусору. В соответствии с действующим законодательством в качестве потребителя Вы обязаны сдать использованные батареи. Вы можете сдать старые батареи в государственных местах сбора в Вашей общине или же вообще там, где продаются батареи соответствующего типа.

Указание по предотвращению образования отходов: Согласно положениям Директивы 2008/98/ЕС по отходам и их применению в законодательстве стран-членов Европейского Союза, меры по предотвращению образования отходов обычно имеют приоритет перед мерами по управлению отходами. Меры по предотвращению образования отходов электрического и электронного оборудования включают, в частности, продление срока их службы за счет ремонта неисправного оборудования и продажи бывшего в употреблении оборудования, находящегося в хорошем рабочем состоянии, вместо отправки его на утилизацию.

HU - Vital Comfort Mini kar- és lábedző: Használat előtt olvassa el figyelmesen ezt a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.



- A. Csavarkészlet
- B. Elülső támasz
- C. Hátsó támasz
- D. Főtest
- E. Jobb pedál
- F. Bal pedál

Összeszerelési útmutató:

- A pedálok felszerelése:** Csatlakoztassa a jobb és bal pedált (R= jobb és L= bal) a megfelelő hajtókarokhoz. Csavarozza fel a jobb pedált az óramutató járásával megegyező irányba, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétesen. Ezután rögzítse a pedálokat egy villáskulccsal.
- Tippek a pedálok felszereléséhez:** Ügyeljen arra, hogy a pedál egyenes legyen, amikor becsavarja. Forgassa el a tengelyt az ujjával, hogy a menet beakadjon. Ha kézzel nem tudja becsavarni a menetet, csavarja ki a pedált, győződjön meg róla, hogy a pedál egyenes, és próbálja meg újra.
- A támaszok rögzítése:** Fordítsa az edzőgépet fejfelé. Rögzítse az első és a hátsó támasztékot az edző alá egyenként két csavarral.
- Az akkumulátor behelyezése/cseréje:** Vegye ki a kijelzőt úgy, hogy kihúzza a nyílásából. Az elemtartó rekesz a pult mögött található. Helyezzen be egy 1,5 V-os AAA elemet, vagy cserélje ki (AZ AKKUMULÁTORT NEM TARTALMAZZA). Szerelje vissza a kijelzőt.



Működés: A kijelző bekapcsolásához nyomja meg a piros gombot. A piros gomb megnyomásával kiválaszthatja a kívánt funkciót. A funkciók a kijelző jobb felső sarkában találhatók.

Time	Az edzés teljes időtartama.
Distance	Teljes megtett távolság kilométerben.
Count	Az edzés során végzett összes mozgási idő.
Total count	A különböző edzések során végzett összes mozgási idő. Ez az érték csak akkor állítható vissza, ha kicseréli az akkumulátort.
CALS	Összes elégetett kalória.

FONTOS! A kalóriafigyasztás kiszámítása becslés, és orvosilag nem tekinthető megbízhatónak. Javasoljuk, hogy konzultáljon orvosával vagy dietetikussal, hogy étrendjét és energiafogyasztását fizikai állapotához és a tervezett sporttevékenységhez igazítsa.

Megjegyzések: A funkciók néhány másodperc múlva automatikusan változnak, így az edzés során nyomon követheti az időt, a távolságot, a gyakorlatok számát és a becsült teljes kalóriaégetést. Ha egy bizonyos funkciót szeretne, nyomja meg a piros gombot, amíg meg nem találja a kívánt funkciót, és a "SCAN" felirat már nem jelenik meg a kijelzőn.

A kijelző automatikusan bekapcsol, amikor elkezdi az edzést, vagy amikor megnyomja a piros gombot. A kijelző automatikusan kikapcsol, ha kb. 4 percig nem használja. A piros gomb 3-5 másodpercig tartó lenyomásával visszaállíthatja az edzési adatokat.

VIGYÁZAT:

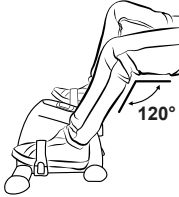
- Gyermekek elől elzárva tartandó.
- NE használja az edzőt, ha az sérült vagy hibás.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat és laza tárgyakat a mozgó részekről.
- A termék kizárólag beltéri használatra készült.
- Ne helyezze az edzőt olyan helyre, ahol közvetlen napfénynek, magas hőmérsékletnek vagy túlzott nedvességnek van kitéve.
- Ne helyezze a készüléket olyan helyre, ahol az akadályt jelenthet.
- Ügyeljen arra, hogy a pedálok szilárdan meg legyenek húzva. A meglazult pedálok lassan lazulnak. Ha laza pedálokkal használja az edzőgépet, a pedálkarok menetei megsérülhetnek.
- Ne viseljen laza vagy bő ruházatot, mert az beakadhat a készülékbe. Edzés közben távolítsa el minden ékszert.
- Mindig kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt elkezdené egy edzésprogramot.
- Ne helyezze az edzőgépet csúszós felületre, mert ez sérülést okozhat.

Ápolás:

- Ügyeljen arra, hogy a pedálok a lehető legszorosabbra legyenek húzva: Ez különösen fontos, ha hátrafelé pedálozik.
- Ne álljon a pedálokon. Az edzőgépet nem álló helyzetben történő használatra fejlesztették ki.

Vigyázat!

- A tréner pedáljai közel vannak a padlóhoz, így a lábad nagy valószínűséggel a padlót érinti, ha alacsony széken ül. Kérjük, edzés közben üljön megfelelő magasságú székre.
- Javasoljuk, hogy a jobb combja és a vádlija közötti szög 120°-nál kisebb legyen, különben az edzőgép előrecsúszhat.



Régi készülékek ártalmatlanítása: Az élettartam végén ne dobja ki ezt a terméket a normál háztartási hulladékba, hanem vigye el az elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítására szolgáló gyűjtőhelyre. Ezt a terméket, a használati utasításban vagy a csomagoláson található szimbólum jelzi.

Az akkumulátorok ártalmatlanítása: Az elemek nem tartoznak a háztartási hulladékba. Fogyasztóként Ön törvényileg köteles visszavinni a használt elemeket. A régi elemeket leadhatja a települése nyilvános gyűjtőhelyein, vagy ott, ahol ilyen típusú elemeket árusítanak.

Megjegyzés a hulladék elkerülésére vonatkozóan: A hulladékokról szóló 2008/98/EK irányelv rendelkezései és annak az Európai Unió tagállamainak jogszabályaiba történő átültetése szerint a hulladékezelés megelőzésére irányuló intézkedések elsőbbséget élveznek a hulladékgazdálkodási intézkedésekkel szemben. Az elektromos és elektronikus berendezések esetében a hulladékezelés megelőzésére irányuló intézkedések közé tartozik különösen a hibás berendezések élettartamának meghosszabbítása javítással, valamint a használt, működőképes berendezések értékesítése ahelyett, hogy azokat ártalmatlanítanak.

