



DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

## SPORT-TEC ARM- UND BEINTRAINER MOVE 3.0

SPORT-TEC MINI EXERCISE BIKE MOVE 3.0

Art.-Nr. ☐ 22002 · Kategorie: ☐ Arm- und Beintrainer

## HERZLICH WILLKOMMEN BEI SPORT-TEC

Vielen Dank für Ihren Einkauf. Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Sport-Tec Produkt entschieden haben und wünschen Ihnen viel Freude damit. In dieser Anleitung finden Sie alle wichtigen Informationen zur Verwendung. Bei weiteren Fragen, sprechen Sie uns bitte an - wir helfen Ihnen gerne weiter.

Ihr Sport-Tec Team

---

## WELCOME TO SPORT-TEC

Thank you for your purchase. We are pleased that you have opted for a Sport-Tec product and hope that you really enjoy using it. In this manual, you will find all the important information for use. If you have any further questions, please contact us – we will be happy to help you.

Your Sport-Tec team

---

## BIENVENUE CHEZ SPORT-TEC

Nous vous remercions pour votre achat. Nous sommes ravis que vous ayez choisi pour un produit Sport-Tec et espérons que vous en profiterez bien. Ce manuel contient toutes les informations importantes pour utiliser le produit. Pour toute question, veuillez nous contacter ; nous serons ravis de vous aider.

L'équipe Sport-Tec

---

## TI DIAMO IL BENVENUTO IN SPORT-TEC

Grazie per l'acquisto. Siamo lieti che tu abbia scelto un prodotto Sport-Tec e ci auguriamo tu te lo goda appieno. In questo manuale troverai tutte le informazioni importanti sul suo utilizzo. Se hai ulteriori domande, non esitare a contattarci: saremo lieti di aiutarti.

Il tuo team Sport-Tec

---

## LE DAMOS LA BIENVENIDA A SPORT-TEC

Gracias por su compra. Nos complace que se haya decidido por un producto Sport-Tec y deseamos que lo disfrute. En estas instrucciones encontrará toda la información necesaria para su uso. En caso de tener alguna duda, póngase en contacto con nosotros. Estaremos encantados de ayudarle.

Su equipo de Sport-Tec

---

## HARTELIJK WELKOM BIJ SPORT-TEC

Hartelijk dank voor uw aankoop. We zijn blij dat u voor een Sport-Tec-product heeft gekozen en wensen u daar veel plezier mee. In deze handleiding vindt u alle belangrijke informatie over het gebruik. Als u nog vragen heeft, neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag verder.

Uw Sport-Tec-team

---



## DE - ANLEITUNG

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

**S. 4-7**

---



## EN - MANUAL

Read this manual carefully before use. Follow the instructions, and keep this user manual in a safe place.

**S. 8-11**

---



## FR - INSTRUCTIONS

Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser le produit. Suivez les instructions d'utilisation et conservez-le manuel d'utilisation soigneusement.

**S. 12-15**

---



## IT - ISTRUZIONI PER L'USO

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso. Seguire le istruzioni e conservare con cura le istruzioni per l'uso.

**S. 16-19**

---



## ES - INSTRUCCIONES

Lea atentamente estas instrucciones antes de usar el producto por primera vez. Siga las instrucciones y guarde las instrucciones de uso cuidadosamente.

**S. 20-23**

---



## NL - HANDLEIDING

Lees deze handleiding voor gebruik aandachtig door. Volg de instructies op en bewaar de gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

**S. 24-27**

---

## ALLGEMEINES

Der Arm- und Beintrainer move 3.0 ist optimal für Ihr Heimtraining. Machen Sie es sich gemütlich und trainieren Sie Ihre Arme und Beine an nur einem Gerät. Der Klappmechanismus erlaubt Ihnen, den Bewegungstrainer leicht zu verstauen und bequem zu transportieren. Zusammengeklappt passt der move 3.0 in jeden Rucksack. Dank der einfachen Bedienung ist dieses Trainingsgerät ideal für ältere Menschen geeignet.

## WARNHINWEISE

Um sicherzustellen, dass Sie keine gesundheitlichen oder körperlichen Einschränkungen haben, die das Training beeinflussen, halten Sie vor Beginn des Übungsprogramms Rücksprache mit Ihrem Arzt. Dies ist insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten wichtig. Achten Sie darüber hinaus immer auf die Signale Ihres Körpers und brechen Sie das Training sofort ab, wenn Symptome wie Druck auf der Brust oder unregelmäßiger Herzschlag auftreten, Sie Schmerzen verspüren oder sich unwohl fühlen. Setzen Sie sich in diesem Fall umgehend mit Ihrem Arzt in Verbindung.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den ordnungsgemäßen Zustand des Geräts und stellen Sie sicher, dass die Bolzen an beiden Füßen eingerastet sind. Bei fehlerhaften Bauteilen oder ungewöhnlichen Geräuschen während der Benutzung, unterbrechen Sie das Training und beheben Sie das Problem bevor Sie das Training fortsetzen.

Stellen Sie sicher, dass der Arm- und Beintrainer auf einer stabilen und geraden Fläche steht. Schützen Sie Ihren Boden ggf. mit einer Unterlage.

Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung, die ausreichend Bewegungsfreiheit bietet und sich nicht im Gerät verfangen kann.

Stellen Sie das Stellrad zur Regulierung des Widerstands zu Beginn des Trainings auf eine geringe Widerstandsstufe ein. Den Widerstand prüfen Sie, indem Sie die Pedale drehen. Halten Sie bzgl. der Auswahl des Widerstands ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**Richten Sie sich niemals auf dem Arm- und Beintrainer auf. Das kann zu Verletzungen und zu Beschädigungen am Gerät führen. Trainieren Sie ausschließlich im Sitzen.**

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG



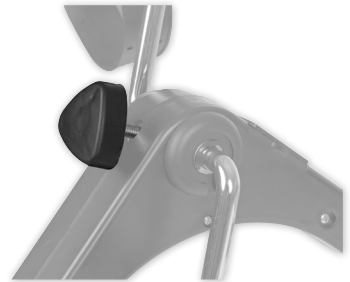
1. Nehmen Sie den Arm- und Beintrainer move 3.0 aus der Verpackung. Die FüÙe des GeräÙs sind nach innen eingeklappt.



2. Klappen Sie die Beine aus und stellen Sie sicher, dass die Bolzen an den Gelenken beider FüÙe sicher einrasten.



3. Schrauben Sie das mitgelieferte Stellrad zur Regulierung des Widerstands an der Rückseite des Bewegungstrainers in die dafür vorgesehene Aufnahme.



4. Je weiter Sie das Stellrad eindrehen, desto größer wird der Widerstand. Den Widerstand prüfen Sie, indem Sie die Pedale drehen.



5. Schalten Sie das Display ein, indem Sie die rote Taste betätigen.



6. Klappen Sie die FüÙe nach dem Training wieder ein.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

# DISPLAY

Das Display schaltet sich ein, sobald die Pedale bewegt werden. Alternativ können Sie das Display durch Betätigen der roten Taste manuell einschalten.

Nach 4 Minuten Inaktivität (es wird keine Bewegung erkannt) schaltet sich das Display automatisch aus.

Das Display bietet folgende Anzeigemöglichkeiten:

- absolvierte Umdrehungen (CNT),
- Umdrehungen pro Minute (R.P.M.),
- Trainingszeit (TIME),
- verbrannte Kalorien (CAL),
- Trainingszeit, absolvierte Umdrehungen, Umdrehungen pro Minute und verbrannte Kalorien im Wechsel (SCAN).

Durch aufeinanderfolgendes Drücken der roten Taste springen Sie zwischen den verschiedenen Anzeigemodi hin und her.

## ANZEIGE ZURÜCKSETZEN

Um alle Werte zurückzusetzen, halten Sie die rote Taste für 4 Sekunden gedrückt.

## ABSOLVIERTE UMDREHUNGEN (CNT)

Der Arm- und Beintrainer move 3.0 zählt die Umdrehungen mit. Im oberen Bildschirmbereich werden Ihnen die bisher absolvierten Umdrehungen (CNT) angezeigt. Diese Information ist immer eingeblendet, unabhängig davon, welche Information Sie sich im unteren Bildschirmbereich anzeigen lassen.

Anzeigeformat: 0 - 9999

## UMDREHUNGEN PRO MINUTE (R.P.M)

Wenn Sie sich die Umdrehungen pro Minuten anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (◀) auf „R.P.M“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen nun die Umdrehungen pro Minute angezeigt.

Anzeigeformat: 0 - 9999

## TRAININGSZEIT (TIME)

Wenn Sie sich die Trainingszeit anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (▶) auf „TIME“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms wird Ihnen nun die Trainingszeit angezeigt.

Anzeigeformat: 00:00 (STD:MIN)

## VERBRANNT KALORIEN (CAL)

Wenn Sie sich die verbrannten Kalorien anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (▶) auf „CAL“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen nun die verbrannten Kalorien angezeigt.

Anzeigeformat: 0 - 9999

## WECHSELNDE ANZEIGE (SCAN)

Wenn Sie sich die Trainingszeit, die absolvierten Umdrehungen, die Umdrehungen pro Minute und die verbrannten Kalorien im Wechsel anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (◀) auf „SCAN“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen die Informationen im Wechsel angezeigt.

## PEDALSCHLAUFEN VERSTELLEN

Die Pedalschlaufen sind in zwei Größen verstellbar. Sie lassen sich mit Hilfe eines Schraubenziehers lösen und umstecken.

## BATTERIE WECHSELN

Bei undeutlicher Anzeige, ersetzen Sie die Batterie des Displays. Nehmen Sie das Display dazu heraus, indem Sie vorsichtig am Rahmen ziehen. Die Batterie befindet sich auf der Rückseite. Achten Sie darauf, dass Sie die Batterie korrekt einsetzen (Plus Pol zeigt nach oben).

Batterie: V13GA/LR44

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 3.0	
Art.-Nr.	22002
Farbe	schwarz / silber
Batterie	V13GA/LR44
Gewicht	2,5 kg
Klappmaß (LxBxH)	31x36x14 cm
Maße (LxBxH)	48,5x36x23,5 cm
Ursprungsland	Made in China

Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.

## GENERAL INFORMATION

The Mini Exercise Bike move 3.0 is perfect for your home workout. Make yourself comfortable and train your arms and legs with just one training device. The folding mechanism allows you to easily stow the Mini Exercise Bike and carry it comfortably with you. When folded, the move 3.0 fits in any backpack. Thanks to the simple operation, this training device is perfect for older people.

## WARNINGS

To make sure that you do not have any health or physical limitations that affect your training, consult your doctor before starting the exercise routine. This is particularly important when taking medication. In addition, always pay attention to the signs your body communicates and stop exercising immediately if symptoms such as pressure on the chest or irregular heartbeat occur, or if you feel pain or feel uncomfortable. In this case, contact your doctor immediately.

Before each use, check that the device is in good condition and make sure that the pins on both tilt feet are securely locked. In the event of defective components or unusual noises during use, interrupt the workout and solve the problem before continuing the workout.

Make sure that the Mini Exercise Bike is placed on a stable and flat surface. Protect your floor with a mat if necessary.

When using the device, wear suitable clothing that offers sufficient freedom of movement and cannot get caught in the device.

The adjusting wheel for regulation of the resistance should be set to a low level at the beginning of the training. Check the resistance by turning the pedals. If necessary, consult your doctor or therapist regarding the choice of resistance.

**Never stand up while using the Mini Exercise Bike. This can lead to injuries and damage the device. Exercise only while sitting.**



# INSTRUCTIONS FOR USE



1. Take the Mini Exercise Bike move 3.0 out of the packaging. The tilt feet of the device are folded inwards.



2. Fold out the tilt legs of the move 3.0 and make sure that the pins securely snap into place.



3. Screw the supplied adjusting wheel on the back of the move 3.0 into the designated hole.



4. The further you turn the adjusting wheel, the greater the resistance. Check the resistance by turning the pedals.



5. Switch on the display by pressing the red button.



6. Fold the tilt feet back inwards after your workout.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

# DISPLAY

The display turns on as soon as the pedals are moved. You can manually switch on the display by pressing the red button.

After 4 minutes of inactivity (no movement is detected) the display switches off automatically.

The following information can be displayed:

- number of revolutions (CNT),
- revolutions per minute (R.P.M.),
- training time (TIME),
- calories burned (CAL),
- training time, number of revolutions, revolutions per minute and calories burned alternately (SCAN).

By pressing the red button in succession, you can switch between the different display modes.

## RESET DISPLAY

To reset all values, press and hold the red button for 4 seconds.

## NUMBER OF REVOLUTIONS (CNT)

The Mini Exercise Bike move 3.0 counts the turns. The revolutions completed so far (CNT) are shown in the upper part of the screen. This information is always displayed, regardless of the information you chose to display in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

## REVOLUTIONS PER MINUTE (R.P.M)

If you want to display the revolutions per minute, press the red button below the display until the arrow (◀) points to „R.P.M.“. The revolutions per minute are now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

## TRAINING TIME (TIME)

If you want to display the training time, press the red button below the display until the arrow (▶) points to „TIME“. The training time is now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 00:00 (HR:MIN)

## CALORIES BURNED (CAL)

If you want to display the calories burned, press the red button below the display until the arrow (▶) points to „CAL“. The calories burned are now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

## ALTERNATING DISPLAY (SCAN)

If you want to display the training time, the completed revolutions, the revolutions per minute and the calories burned alternately, press the red button below the display until the arrow (◀) points to „SCAN“. The information are displayed alternately in the lower area of the screen.

## ADJUST PEDAL LOOPS

The pedal loops are adjustable in two sizes. They can be loosened and repositioned by using a screwdriver.

## CHANGE BATTERY

If you have problems with displaying the information clearly, replace the battery of the display. To do this, remove the display by gently pulling on the frame. The battery is on the back of the display. Please make sure that the positive terminal of the battery faces up.

Battery: V13GA/LR44

## PRODUCT FEATURES

	<b>Sport-Tec Mini Exercise Bike move 3.0</b>
Item No.	22002
Color	black / silver
Battery	V13GA/LR44
Weight	2,5 kg
Measures when folded (LxBxH)	31x36x14 cm
Measures (LxBxH)	48,5x36x23,5 cm
Country of origin	Made in China

The device is not suitable for therapeutic use.

# GÉNÉRALITÉS

Le Mini Vélo pour bras et jambes move 3.0 est optimal pour votre entraînement à domicile. Installez-vous confortablement et entraînez vos bras et vos jambes sur un seul appareil. Le mécanisme de pliage vous permet de ranger facilement l'exerciseur de mouvement et de le transporter aisément. Une fois replié, le move 3.0 se glisse dans n'importe quel sac à dos. Grâce à sa facilité d'utilisation, cet appareil d'entraînement est idéal pour les personnes âgées.

## AVERTISSEMENTS

Pour vous assurer que vous n'avez pas de problèmes de santé ou de restrictions physiques qui pourraient influencer l'entraînement, consultez votre médecin avant de commencer le programme d'exercices. Ceci est particulièrement important si vous prenez des médicaments. En outre, soyez toujours attentif aux signaux de votre corps et arrêtez immédiatement l'entraînement si des symptômes tels qu'une pression sur la poitrine ou des battements de cœur irréguliers apparaissent, si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal. Dans ce cas, contactez immédiatement votre médecin.

Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état de l'appareil et assurez-vous que les boulons des deux pieds sont bien enclenchés. En cas de composants défectueux ou de bruits inhabituels pendant l'utilisation, interrompez l'entraînement et résolvez le problème avant de reprendre l'entraînement.

Assurez-vous que le Mini Vélo pour bras et jambes est placé sur une surface stable et droite. Le cas échéant, protégez votre sol avec un support.

Lorsque vous utilisez l'appareil, portez des vêtements appropriés qui offrent une liberté de mouvement suffisante et qui ne peuvent pas se prendre dans l'appareil.

Au début de l'entraînement, réglez la molette de réglage de la résistance sur un niveau de résistance faible. Vérifiez la résistance en tournant les pédales. Consultez votre médecin pour le choix de la résistance.

**Ne vous redressez jamais sur l'appareil d'entraînement des bras et des jambes. Cela peut entraîner des blessures et endommager l'appareil. Ne vous entraînez qu'en position assise.**

## CONSEILS D'UTILISATION



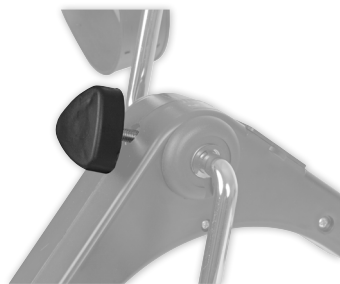
1. Sortez le move 3.0 de son emballage. Les pieds de l'appareil sont repliés vers l'intérieur.



2. Dépliez les pieds et assurez-vous que les boulons des articulations des deux pieds sont bien enclenchés.



3. Vissez la molette de réglage de la résistance fournie à l'arrière de l'exerciceur dans le logement prévu à cet effet.



4. Plus vous vissez la roue de réglage, plus la résistance augmente. Pour vérifier la résistance, il suffit de tourner les pédales.



5. Allumez l'écran en appuyant sur le bouton rouge.



6. Repliez les pieds après l'entraînement.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

# ÉCRAN

L'écran s'allume dès que les pédales sont déplacées. Il est également possible d'allumer l'écran manuellement en appuyant sur le bouton rouge.

Après 4 minutes d'inactivité (aucun mouvement n'est détecté), l'écran s'éteint automatiquement.

L'écran offre les possibilités d'affichage suivantes :

- tours accomplis (CNT),
- tours par minute (R.P.M.),
- durée de l'entraînement (TIME),
- calories brûlées (CAL),
- temps d'entraînement, tours accomplis, tours par minute et calories brûlées en alternance (SCAN).

En appuyant successivement sur le bouton rouge, vous passez d'un mode d'affichage à l'autre.

## RÉINITIALISER L'AFFICHAGE

Pour réinitialiser toutes les valeurs, maintenez le bouton rouge enfoncé pendant 4 secondes.

## NOMBRE DE TOURS EFFECTUÉS (CNT)

Le move 3.0 compte les rotations. La partie supérieure de l'écran affiche le nombre de tours effectués jusqu'à présent (CNT). Cette information est toujours affichée, quelle que soit l'information que vous affichez dans la partie inférieure de l'écran.

Format d'affichage : 0 - 9999

## TOURS PAR MINUTE (R.P.M)

Si vous souhaitez afficher les tours par minute, appuyez sur la touche rouge sous l'écran jusqu'à ce que la flèche (◀) pointe vers « R.P.M ». Les tours par minute s'affichent alors dans la partie inférieure de l'écran.

Format d'affichage : 0 - 9999

## TEMPS D'ENTRAÎNEMENT (TIME)

Si vous souhaitez afficher la durée de l'entraînement, appuyez sur le bouton rouge en dessous de l'écran jusqu'à ce que la flèche (▶) pointe sur « TIME ». La durée de l'entraînement s'affiche alors dans la partie inférieure de l'écran.

Format d'affichage : 00:00 (STD:MIN)

## CALORIES BRÛLÉES (CAL)

Si vous souhaitez afficher les calories brûlées, appuyez sur le bouton rouge en dessous de l'écran jusqu'à ce que la flèche (▶) pointe sur « CAL ». Les calories brûlées s'affichent alors dans la partie inférieure de l'écran.

Format d'affichage : 0 - 9999

## AFFICHAGE ALTERNÉ (SCAN)

Si vous souhaitez afficher en alternance la durée de l'entraînement, les tours effectués, les tours par minute et les calories brûlées, appuyez sur le bouton rouge situé sous l'écran jusqu'à ce que la flèche (◀) pointe vers « SCAN ». Dans la partie inférieure de l'écran, les informations s'affichent en alternance.

## RÉGLAGE DES BOUCLES DE PÉDALES

Les boucles de pédales sont réglables en deux tailles. Ils peuvent être desserrés et déplacés à l'aide d'un tournevis.

## REEMPLACER LA PILE

Si l'affichage n'est pas clair, remplacez la pile de l'écran. Pour ce faire, retirez l'écran en tirant doucement sur le cadre. La pile se trouve à l'arrière. Veillez à insérer la pile correctement (le pôle positif est dirigé vers le haut).

Pile : V13GA/LR44

## CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	<b>Mini Vélo pour bras et jambes move 3.0</b>
N° de référence	22002
Couleur	noir / argent
Pile	V13GA/LR44
Poids	2,5 kg
Dimensions pliées (L x l x H)	31x36x14 cm
Dimensions (L x l x H)	48,5x36x23,5 cm
Pays d'origine	Made in China

L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.

## INFORMAZIONI GENERALI

Il Mini Cyclette per Braccia e Gambe move 3.0 è ideale per l'allenamento a casa. Mettetevi comodi e allenate braccia e gambe con un solo dispositivo. Il meccanismo pieghevole consente di riporre facilmente la cyclette e di trasportarla comodamente. Una volta ripiegato, il move 3.0 può essere riposto in qualsiasi zaino. Grazie al suo semplice funzionamento, questo dispositivo di allenamento è ideale per le persone anziane.

## AVVERTENZE

Per assicurarsi di non avere limitazioni fisiche o di salute che possano influire sull'allenamento, consultare il proprio medico prima di iniziare il programma di esercizi. Questo è particolarmente importante se si assumono farmaci. Inoltre, prestate sempre attenzione ai segnali del vostro corpo e interrompete immediatamente il programma di allenamento se avvertite sintomi come pressione sul petto o battito cardiaco irregolare, oppure se provate dolore o fastidio. In questo caso, contattare immediatamente il medico.

Prima di ogni utilizzo, verificare che il dispositivo sia in buone condizioni e che i bulloni di entrambi i piedi siano inseriti. In caso di componenti difettosi o di rumori insoliti durante l'uso, interrompere l'allenamento e risolvere il problema prima di continuare.

Assicurarsi che l'esercitatore per braccia e gambe si trovi su una superficie stabile e piana. Se necessario, proteggere il pavimento con un sottofondo.

Quando si utilizza l'apparecchio, indossare indumenti adatti che offrano sufficiente libertà di movimento e non possano impigliarsi nell'apparecchio.

All'inizio dell'allenamento, impostare la rotella di regolazione della resistenza su un livello di resistenza basso. Controllare la resistenza ruotando i pedali. Se necessario, consultare il medico per la scelta della resistenza.

**Non sedersi mai sul dispositivo. Ciò può causare lesioni e danni all'apparecchio. Eseguire l'esercizio solo in posizione seduta.**



# ISTRUZIONI PER L'USO



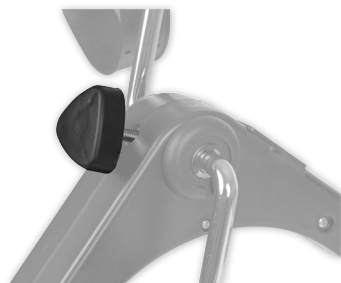
1. Estrarre il move 3.0 dalla confezione. I piedi del dispositivo sono ripiegati verso l'interno.



2. Estrarre le gambe e assicurarsi che i bulloni sulle articolazioni di entrambi i piedi si aggancino saldamente.



3. Avvitare la rotella di regolazione in dotazione per regolare la resistenza nella parte posteriore della cyclette nell'apposita presa.



4. Più si avvita la rotella di regolazione, maggiore sarà la resistenza. È possibile verificare la resistenza ruotando i pedali.



5. Accendere il display premendo il pulsante rosso.



6. Richiudere i piedi dopo l'allenamento.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

## DISPLAY

Il display si accende non appena si muovono i pedali. In alternativa, è possibile accendere il display manualmente premendo il pulsante rosso.

Dopo 4 minuti di inattività (non viene rilevato alcun movimento), il display si spegne automaticamente.

Il display offre le seguenti opzioni di visualizzazione:

- Giri completati (CNT),
- Giri al minuto (R.P.M.),
- tempo di allenamento (TIME),
- calorie bruciate (CAL),
- tempo di allenamento, giri completati, giri al minuto e calorie bruciate alternativamente (SCAN).

Premere il pulsante rosso in successione per passare da una modalità di visualizzazione all'altra.

### AZZERAMENTO DEL DISPLAY

Per azzerare tutti i valori, tenere premuto il pulsante rosso per 4 secondi.

### ROTAZIONI COMPLETATE (CNT)

Il move 3.0 conta il numero di rotazioni. Il numero di rotazioni completate (CNT) viene visualizzato nella parte superiore dello schermo. Questa informazione viene sempre visualizzata, indipendentemente dalle informazioni visualizzate nell'area inferiore dello schermo.

Formato del display: 0 - 9999

### GIRI AL MINUTO (R.P.M.)

Se si desidera visualizzare i giri al minuto, tenere premuto il pulsante rosso sotto il display finché la freccia (◀) non punta su "R.P.M.". I giri al minuto vengono ora visualizzati nella parte inferiore dello schermo.

Formato del display: 0 - 9999

### TEMPO DI ALLENAMENTO (TIME)

Se si desidera visualizzare il tempo di allenamento, premere il pulsante rosso sotto il display finché la freccia (▶) non punta su "TIME". Il tempo di allenamento viene ora visualizzato nella parte inferiore dello schermo.

Formato di visualizzazione: 00:00 (STD:MIN)

## CALORIE BRUCIATE (CAL)

Se si desidera visualizzare le calorie bruciate, tenere premuto il pulsante rosso sotto il display finché la freccia (▶) non punta su "CAL". Le calorie bruciate vengono ora visualizzate nell'area inferiore dello schermo.

Formato del display: 0 - 9999

## VISUALIZZAZIONE ALTERNATA (SCAN)

Se si desidera visualizzare alternativamente il tempo di allenamento, i giri completati, i giri al minuto e le calorie bruciate, premere il pulsante rosso sotto il display finché la freccia (◀) indica "SCAN". Le informazioni vengono visualizzate alternativamente nella parte inferiore dello schermo.

## REGOLAZIONE DELLE CINGHIE DEI PEDALI

Gli anelli dei pedali sono regolabili in due misure. Possono essere allentati e riposizionati con un cacciavite.

## SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Se il display non è chiaro, sostituire la batteria del display. A tale scopo, rimuovere il display tirando con cautela la cornice. La batteria si trova sul retro. Assicurarsi di inserire correttamente la batteria (polo positivo rivolto verso l'alto).

Batteria: V13GA/LR44

## CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

	<b>Mini Cyclette per Braccia e Gambe move 3.0</b>
Art.n.	22002
Colore	nero / argento
Batteria	V13GA/LR44
Peso	2,5 kg
Dimensioni da piegato (LxPxA)	31x36x14 cm
Dimensioni (LxPxA)	48,5x36x23,5 cm
Paese d'origine	Made in China

Il dispositivo non è adatto all'uso terapeutico.

## INFORMACIÓN GENERAL

El Mini Bicicleta Estática para Brazos y Piernas move 3.0 es ideal para su entrenamiento en casa. Póngase cómodo y entrene brazos y piernas con un solo aparato. El mecanismo de plegado le permite guardar la bicicleta estática fácilmente y transportarla cómodamente. Una vez plegada, el move 3.0 cabe en cualquier mochila. Gracias a su sencillo manejo, este aparato de entrenamiento es ideal para personas mayores.

## ADVERTENCIAS

Para asegurarse de que no tiene ninguna restricción física o de salud que pueda afectar a su entrenamiento, consulte a su médico antes de iniciar el programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si está tomando medicación. Además, preste siempre atención a las señales de su cuerpo y detenga inmediatamente el programa de entrenamiento si experimenta síntomas como presión en el pecho o latidos irregulares del corazón, o si siente dolor o malestar. En este caso, póngase en contacto con su médico inmediatamente.

Antes de cada uso, compruebe que el aparato está en buen estado y asegúrese de que los pernos de ambos pies están encajados. En caso de componentes defectuosos o ruidos extraños durante el uso, interrumpa el entrenamiento y solucione el problema antes de continuar.

Asegúrese de que el ejercitador de brazos y piernas se encuentra sobre una superficie estable y nivelada. Proteja el suelo con una base si es necesario.

Cuando utilice el aparato, lleve ropa adecuada que ofrezca suficiente libertad de movimiento y no pueda engancharse en el aparato.

Coloque la rueda de ajuste para regular la resistencia en un nivel de resistencia bajo al inicio del entrenamiento. Compruebe la resistencia girando los pedales. En caso necesario, consulte a su médico sobre la elección de la resistencia.

**Nunca se sienta sobre el dispositivo. Esto puede provocar lesiones y daños en el aparato. Ejercítese únicamente en posición sentada.**

## INDICACIONES DE USO



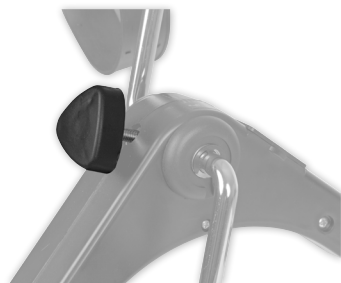
1. Saque el move 3.0 del embalaje. Los pies del aparato están plegados hacia dentro.



2. Despliegue las patas y asegúrese de que los pernos de las articulaciones de ambos pies encajan firmemente.



3. Atornille la rueda de ajuste suministrada para regular la resistencia en la parte trasera de la bicicleta estática en el casquillo previsto para ello.



4. Cuanto más enrosque la rueda de ajuste, mayor será la resistencia. Puede comprobar la resistencia girando los pedales.



5. Encienda la pantalla pulsando el botón rojo.



6. Vuelve a plegar los pies después del entrenamiento.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

# PANTALLA

La pantalla se enciende en cuanto se mueven los pedales. También puede encender la pantalla manualmente pulsando el botón rojo.

Tras 4 minutos de inactividad (no se detecta ningún movimiento), la pantalla se apaga automáticamente.

La pantalla ofrece las siguientes opciones de visualización

- Revoluciones completadas (CNT),
- Revoluciones por minuto (R.P.M.),
- tiempo de entrenamiento (TIME),
- calorías quemadas (CAL),
- tiempo de entrenamiento, revoluciones completadas, revoluciones por minuto y calorías quemadas alternativamente (SCAN).

Puede cambiar entre los distintos modos de visualización pulsando sucesivamente el botón rojo.

## RESTABLECER LA PANTALLA

Para restablecer todos los valores, mantenga pulsado el botón rojo durante 4 segundos.

## ROTACIONES COMPLETADAS (CNT)

El move 3.0 cuenta el número de rotaciones. El número de rotaciones completadas (CNT) se muestra en la parte superior de la pantalla. Esta información se muestra siempre, independientemente de la información que se muestre en la zona inferior de la pantalla.

Formato de visualización: 0 - 9999

## REVOLUCIONES POR MINUTO (R.P.M.)

Si desea visualizar las revoluciones por minuto, mantenga pulsado el botón rojo situado debajo de la pantalla hasta que la flecha (◀) señale «R.P.M.». Las revoluciones por minuto aparecen ahora en la parte inferior de la pantalla.

Formato de visualización: 0 - 9999

## TIEMPO DE ENTRENAMIENTO (TIME)

Si desea visualizar el tiempo de entrenamiento, pulse el botón rojo situado debajo de la pantalla hasta que la flecha (▶) señale «TIME». El tiempo de entrenamiento se muestra ahora en la parte inferior de la pantalla.

Formato de visualización: 00:00 (STD:MIN)

## CALORÍAS QUEMADAS (CAL)

Si desea visualizar las calorías quemadas, mantenga pulsado el botón rojo situado debajo de la pantalla hasta que la flecha (▶) señale «CAL». Las calorías quemadas se muestran ahora en la zona inferior de la pantalla.

Formato de visualización: 0 - 9999

## VISUALIZACIÓN ALTERNA (SCAN)

Si desea ver alternativamente el tiempo de entrenamiento, las revoluciones completadas, las revoluciones por minuto y las calorías quemadas, pulse el botón rojo situado debajo de la pantalla hasta que la flecha (◀) señale «SCAN». La información se muestra alternativamente en la parte inferior de la pantalla.

## AJUSTE DE LAS CORREAS DE LOS PEDALES

Las trabillas de los pedales son ajustables en dos tamaños. Pueden aflojarse y recolocarse con un destornillador.

## SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA

Si la pantalla no está clara, sustituya la batería de la pantalla. Para ello, retire la pantalla tirando con cuidado del marco. La pila se encuentra en la parte posterior. Asegúrese de introducir la pila correctamente (polo positivo hacia arriba).

Pila: V13GA/LR44

## CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

	<b>Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 3.0</b>
No. de artículo	22002
Color	negro / plata
Pila	V13GA/LR44
Peso	2,5 kg
Dimensiones (plegado) (largo x ancho x alto)	31x36x14 cm
Dimensiones (largo x ancho x alto):	48,5x36x23,5 cm
País de origen	Made in China

El dispositivo no es adecuado para uso terapéutico.

## ALGEMEEN

De Arm- en Beentrainer move 3.0 is ideaal voor je thuis training. Maak het jezelf gemakkelijk en train je armen en benen op slechts één apparaat. Dankzij het vouwmechanisme kun je de hometrainer eenvoudig opbergen en comfortabel vervoeren. Opgevouwen past de move 3.0 in elke rugzak. Dankzij de eenvoudige bediening is dit trainingsapparaat ideaal voor oudere mensen.

## WAARSCHUWINGEN

Om er zeker van te zijn dat u geen gezondheids- of lichamelijke beperkingen hebt die uw training kunnen beïnvloeden, moet u uw arts raadplegen voordat u met het trainingsprogramma begint. Dit is vooral belangrijk als u medicijnen gebruikt. Let daarnaast altijd op de signalen van uw lichaam en stop het trainingsprogramma onmiddellijk als u symptomen ervaart zoals druk op uw borst of een onregelmatige hartslag, of als u pijn of ongemak voelt. Neem in dat geval onmiddellijk contact op met uw arts.

Controleer voor elk gebruik of het apparaat in goede staat is en zorg ervoor dat de bouten op beide voeten vastzitten. In het geval van defecte onderdelen of ongewone geluiden tijdens het gebruik, onderbreek de training en verhelp het probleem voordat u verder traint.

Zorg ervoor dat de arm- en beentrainer op een stabiele en vlakke ondergrond staat. Bescherm uw vloer indien nodig met een onderlaag.

Draag bij het gebruik van het toestel geschikte kleding die voldoende bewegingsvrijheid biedt en niet in het toestel verstrikt kan raken.

Stel het stelwiel voor het regelen van de weerstand aan het begin van de training in op een laag weerstandsniveau. Controleer de weerstand door aan de pedalen te draaien. Raadpleeg indien nodig uw arts over de keuze van de weerstand.

**Ga nooit op de arm- en beentrainer staan. Dit kan leiden tot letsel en schade aan het apparaat. Train alleen zittend.**



## AANWIJZINGEN VOOR HET GEBRUIK



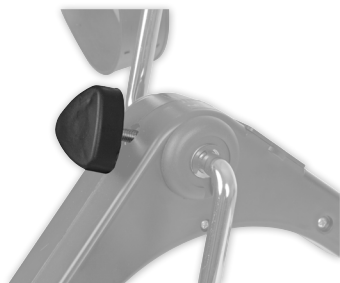
1. Neem de arm- en beentrainer move 3.0 uit de verpakking. De voeten van het apparaat zijn naar binnen gevouwen.



2. Klap de poten uit en zorg ervoor dat de bouten op de gewrichten van beide poten goed vastklikken.



3. Schroef het meegeleverde stelwiel voor het instellen van de weerstand aan de achterkant van de hometrainer in de daarvoor bestemde aansluiting.



4. Hoe verder u het stelwiel indraait, hoe groter de weerstand. U kunt de weerstand controleren door aan de pedalen te draaien.



5. Zet het display aan door op de rode knop te drukken.



6. Klap de voeten na de training weer in.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

## DISPLAY

Het display wordt ingeschakeld zodra de pedalen worden bewogen. U kunt het display ook handmatig inschakelen door op de rode knop te drukken.

Na 4 minuten inactiviteit (er wordt geen beweging gedetecteerd) schakelt het display automatisch uit.

Het display biedt de volgende weergavemogelijkheden:

- Voltooide omwentelingen (CNT),
- omwentelingen per minuut (R.P.M.),
- trainingstijd (TIME),
- verbrande calorieën (CAL),
- trainingstijd, voltooide omwentelingen, omwentelingen per minuut en verbrande calorieën afwisselend (SCAN).

Druk achtereenvolgens op de rode knop om te schakelen tussen de verschillende weergavemodi.

## HET DISPLAY RESETTEN

Houd de rode knop 4 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.

## VOLTOOIDE ROTATIES (CNT)

De Arm- en Beentrainer move 3.0 telt het aantal rotaties. Het aantal voltooide rotaties (CNT) wordt weergegeven in het bovenste gedeelte van het scherm. Deze informatie wordt altijd weergegeven, ongeacht welke informatie u in het onderste gedeelte van het scherm weergeeft.

Weergaveformaat: 0 - 9999

## OMWENTELINGEN PER MINUUT (R.P.M.)

Als je de omwentelingen per minuut wilt weergeven, houd je de rode knop onder het scherm ingedrukt totdat de pijl (◀) naar "R.P.M." wijst. De omwentelingen per minuut worden nu onder in het scherm weergegeven.

Weergaveformaat: 0 - 9999

## TRAININGSTIJD (TIME)

Als je de trainingstijd wilt weergeven, druk je op de rode knop onder het scherm totdat de pijl (▶) naar "TIME" wijst. De trainingstijd wordt nu onderaan het scherm weergegeven.

Weergaveformaat: 00:00 (STD:MIN)

## VERBRANDE CALORIEËN (CAL)

Als je de verbrande calorieën wilt weergeven, houd je de rode knop onder het scherm ingedrukt totdat de pijl (►) naar "CAL" wijst. De verbrande calorieën worden nu weergegeven in het onderste gedeelte van het scherm.

Weergaveformaat: 0 - 9999

## AFWISSELENDE WEERGAVE (SCAN)

Als je de trainingstijd, voltooide omwentelingen, omwentelingen per minuut en verbrande calorieën afwisselend wilt weergeven, druk je op de rode knop onder het scherm totdat de pijl (◄) naar "SCAN" wijst. De informatie wordt afwisselend onderaan het scherm weergegeven.

## DE PEDAALRIEMEN VERSTELLEN

De pedaal lussen zijn verstelbaar in twee maten. Ze kunnen losgemaakt en verplaatst worden met een schroevendraaier.

## DE BATTERIJ VERVANGEN

Vervang de displaybatterij als het display onduidelijk is. Verwijder hiervoor het display door voorzichtig aan het frame te trekken. De batterij bevindt zich aan de achterkant. Zorg ervoor dat je de batterij correct plaatst (positieve pool naar boven).

Batterij: V13GA/LR44

## PRODUCTEIGENSCHAPPEN

	<b>Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 3.0</b>
Art.nr.	22002
Kleur	zwart / zilver
Batterij	V13GA/LR44
Gewicht	2,5 kg
Afmetingen ingeklapt (LxBxH)	31x36x14 cm
Afmetingen (LxBxH)	48,5x36x23,5 cm
Land van herkomst	Made in China

Het apparaat is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)