



DE 

EN 

FR 

IT 

ES 

NL 

SPORT-TEC ARM- UND BEINTRAINER MOVE 8.0 MOTORGESTÜTZT MIT DISPLAY

SPORT-TEC MOTORIZED MINI EXERCISE BIKE MOVE 8.0

Art.-Nr. ☐ 22006 · 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. 4-11



EN - MANUAL

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

S. 12-19



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. 20-27



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. 28-35



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. 36-43



NL - HANDLEIDING

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

S. 44-51

ALLGEMEINES

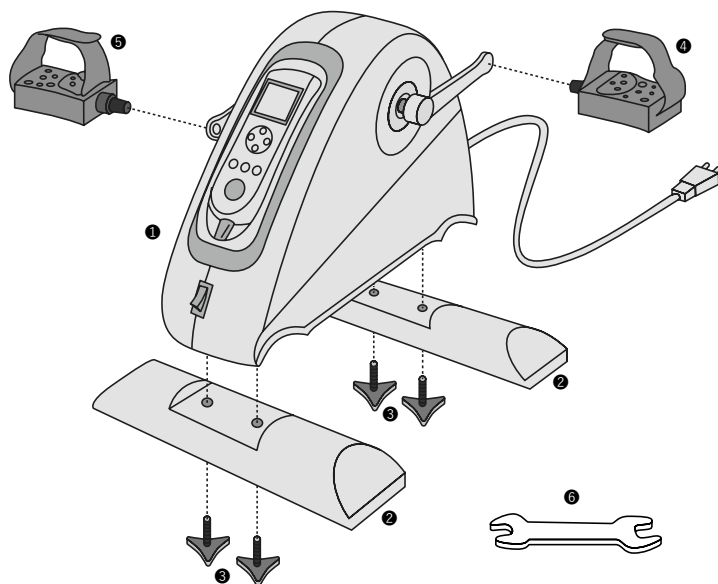
Der move 8.0 ist ein motorgestützter Arm- und Beintrainer. Er ermöglicht ein passives Training und soll zur Stärkung der Muskulatur beitragen.

Das Gerät eignet sich ideal für Ihr Heimtraining. Die kurzen Trainingseinheiten lassen sich in jeden Alltag integrieren und werden ganz bequem im Sitzen absolviert.

Die herausnehmbare Fernbedienung ermöglicht Ihnen den move 8.0 komfortabel zu bedienen. Sie können zwischen 12 Geschwindigkeitsstufen, den Richtungen Vorwärts und Rückwärts sowie verschiedenen Zeitintervallen wählen. Darüber hinaus können Sie auf insgesamt 6 Trainingsmodi zurückgreifen und das vorgegebene Training durchführen.

LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
1	Hauptteil mit Fernbedienung	1x
2	Fußteil	2x
3	Schraube	4x
4	Rechtes Pedal	1x
5	Linkes Pedal	1x
6	Schraubenschlüssel	1x



SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie, dass dieses Gerät ausschließlich für den Heimgebrauch entwickelt wurde.

Eine nicht sachgemäße Benutzung des Arm- und Beintrainers kann zu Verletzungen führen.

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch den ordnungsgemäßen Zustand des Geräts und stellen Sie sicher, dass die Schrauben fest angezogen sind. Bei defekten Bauteilen, oder ungewöhnlichen Geräuschen während der Benutzung, unterbrechen Sie das Training sofort. Lassen Sie das Gerät ggf. von Fachpersonal überprüfen, ehe Sie es wieder benutzen.

Vergewissern Sie sich, dass die Netzspannung für das Gerät geeignet ist, bevor Sie es anschließen.

Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Netzkabel abgenutzt oder beschädigt ist. Halten Sie das Netzkabel von heißen Flächen fern und platzieren Sie es nicht unter einem Teppich oder Vorleger. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht im Weg liegt und niemand darüber stolpern kann.

Lassen Sie Kinder nicht mit diesem Gerät spielen.

Lassen Sie das Gerät niemals unbeaufsichtigt, wenn es angeschlossen ist. Ziehen Sie nach jeder Trainingseinheit den Netzstecker aus der Steckdose. Um das Gerät zu trennen, stellen Sie den Schalter zuerst auf die Position „0“ und ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

Es ist nicht ratsam, das Gerät für längere Zeit an einem feuchten Ort aufzubewahren, da es anfällig für Rost ist.

Verwenden Sie das Gerät nicht in Badezimmern oder an nassen bzw. feuchten Orten und auch nicht im Freien.

Bitte konsultieren Sie einen Arzt vor der erstmaligen Verwendung des Geräts bzw. bevor Sie eine neue Form des Trainings durchführen. Verwenden Sie das Gerät nicht in Fällen, in denen Sie sich unwohl fühlen oder gerade erst gegessen haben. Achten Sie während des Trainings 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.

Achten Sie darauf, dass Sie sich vor dem Training ausreichend aufwärmen und planen Sie nach dem Training Zeit ein um sich langsam wieder abzukühlen.

Stellen Sie das Gerät zum Training auf eine ebene Fläche mit mindestens 0,5 Metern Freiraum an den Seiten und nach hinten. Tragen Sie zum Training geeignete Kleidung und Schuhe, die sich nicht in den Pedalen verfangen können. Achten Sie darauf, dass das Kabel während des Gebrauchs nicht mit den Pedalen in Kontakt kommt.

Berühren Sie während des Gerätebetriebs keine beweglichen Teile und führen Sie keine Gegenstände in das Gerät ein.

Halten Sie die herausnehmbare Fernbedienung während des Trainings griffbereit, damit Sie jederzeit in das Training eingreifen und es ggf. sofort stoppen können.

Sie können das Training jederzeit durch Drücken der roten Taste  auf der Fernbedienung stoppen.

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.



Warnung! Gefahr eines Stromschlags und Verletzungsgefahr!

Führen Sie Reparaturen am Gerät nie eigenständig aus. Wir empfehlen, Reparaturen an Elektrogeräten nur vom Hersteller oder dem zuständigen Kundendienst durchführen zu lassen.

VOR DER NUTZUNG

Entfernen Sie vorsichtig die gesamte Verpackung. Vermeiden Sie die Verwendung von Messern oder anderen scharfen Gegenständen, da dies die Oberfläche des Produkts beschädigen kann.

Überprüfen Sie das Gerät auf sichtbare Schäden. Wenn Sie Schäden feststellen oder einen Mangel vermuten, verwenden Sie Ihr Gerät bitte nicht, sondern wenden Sie sich stattdessen an unseren Service, um Unterstützung zu erhalten.

MONTAGE

Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

Das linke Pedal muss GEGEN den Uhrzeigersinn festgeschraubt werden. Das rechte Pedal im Uhrzeigersinn. Wenn die Pedale in die falsche Richtung festgeschraubt werden, wird das Gewinde beschädigt, wodurch die Gewährleistung erlischt.

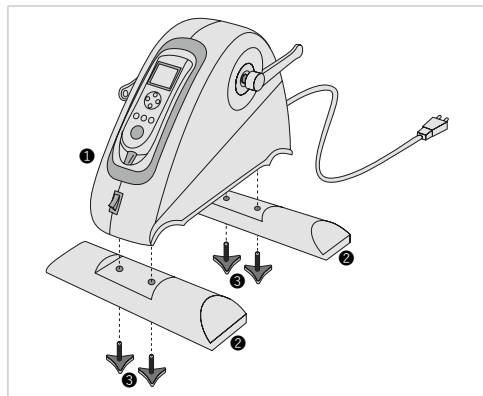
Hinweis:

Rechts und links bezieht sich auf die Position, die der Nutzer beim Training einnimmt.

VORBEREITUNGEN

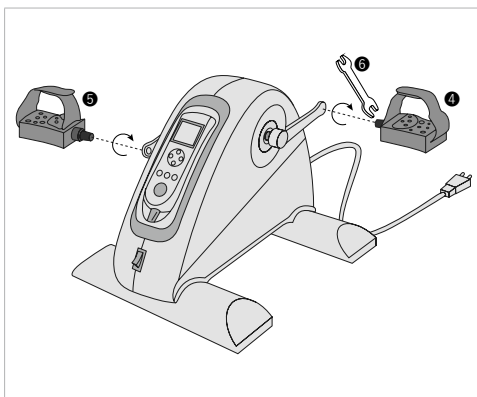
Packen Sie alle Teile aus und legen Sie diese übersichtlich auf dem Boden aus.

Überprüfen Sie zunächst den Zustand und die Vollständigkeit aller Teile. Verwenden Sie keinesfalls bereits beschädigte Teile. Setzen Sie sich im Falle einer Beschädigung oder Unvollständigkeit mit uns in Verbindung.



Standfüße montieren

Befestigen Sie die Fußteile ② mit den mitgelieferten Schrauben ③ (x 4) am Hauptteil ①.



Pedale anbringen

Setzen Sie das rechte Pedal ④ in die rechte Kurbel ⑥ ein. Beachten Sie die Markierung R auf Pedal und Kurbel. Achten Sie darauf, dass Sie das Pedal im Uhrzeigersinn drehen.

Setzen Sie das linke Pedal ⑤ in die linke Kurbel ⑥ ein. Beachten Sie die Markierung L auf Pedal und Kurbel. Achten Sie darauf, dass Sie das Pedal gegen den Uhrzeigersinn drehen.

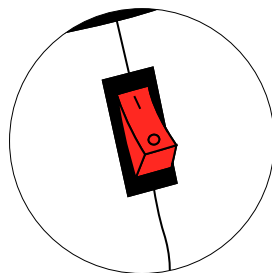
Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass Sie die Pedale langsam einführen, um eine fehlerhafte Verschraubung und eine Beschädigung des Gewindes zu vermeiden.

HAUPTSCHALTER

Um das Gerät einzuschalten, stecken Sie den Netzstecker ein und bringen Sie dann den Hauptschalter in die Position „1“.

Um das Gerät auszuschalten, bringen Sie den Hauptschalter zuerst in die Position „0“ und ziehen Sie dann den Netzstecker aus der Steckdose.

Gehen Sie niemals umgekehrt vor, da das Gerät dabei beschädigt werden kann.



FERNBEDIENUNG MIT DISPLAY

Drücken Sie die POWER-Taste auf der Fernbedienung, um das Gerät einzuschalten.

Wenn der Arm- und Beintrainer innerhalb von 10 Sekunden nach dem Einschalten nicht in Betrieb genommen wird, wechselt der Bildschirm in den Ruhemodus.



SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Drücken Sie die Geschwindigkeitstasten +/-, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern. Wählen Sie aus den Geschwindigkeitsstufen 1 bis 12.



TIME (ZEIT)

Drücken Sie die Zeit-Taste +/-, um die gewünschte Trainingszeit auszuwählen: 3, 6, 9, 12 oder 15 Minuten.



POWER

Das Training kann durch kurzes Drücken der POWER-Taste pausiert werden. Wenn Sie bereit sind, das Training fortzusetzen, drücken Sie die POWER-Taste erneut kurz.



MODE (MODUS)

Wenn Sie den Arm- und Beintrainer einschalten, ist bereits der Modus „0“ voreingestellt - dies ist der manuelle Modus. In diesem Modus können Sie die Geschwindigkeit, die Zeit und die Richtung ändern. Um aus den 6 verfügbaren Automatik-Programmen zu wählen, halten Sie die Modus-Taste gedrückt, bis Sie Ihr gewünschtes Programm erreichen (1-6). Für das ausgewählte Programm wird automatisch eine Trainingsdauer von 15 Minuten eingestellt. Die Geschwindigkeit, Zeit und Richtung können bei den Automatik-Programmen nicht angepasst werden.



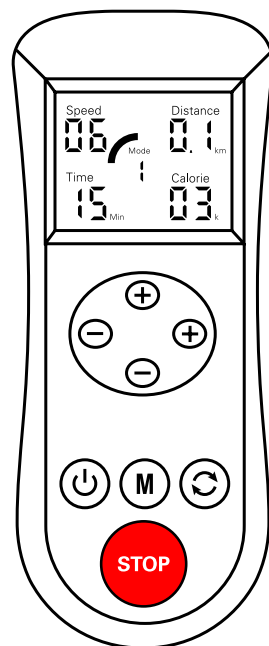
DIRECTION (RICHTUNG)

Drücken Sie die Richtungstaste, um zwischen der Vorwärts- und Rückwärtsbewegung zu wechseln.



STOP (STOPP)

Wenn Sie die STOP-Taste drücken, schaltet sich der Arm- und Beintrainer automatisch ab.



DE

EN

FR

IT

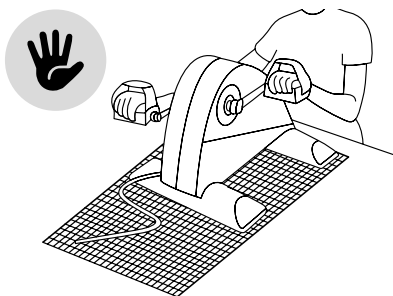
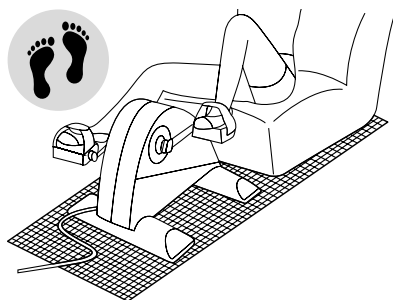
ES

NL

ZUBEHÖR

ANTI-RUTSCH-MATTE

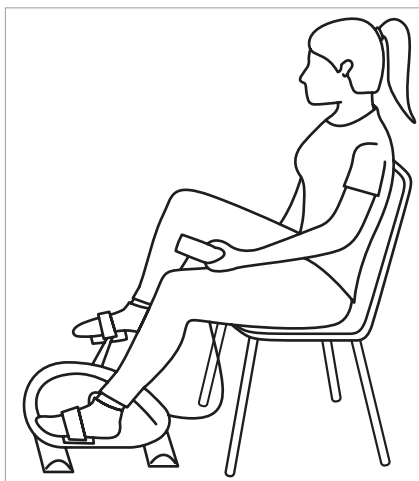
Um ein Verrutschen des Bewegungstrainers zu vermeiden, empfehlen wir Ihnen die Anti-Rutsch-Matte unterzulegen. Diese ermöglicht Ihnen ein sicheres und komfortables Training.



TRAINING

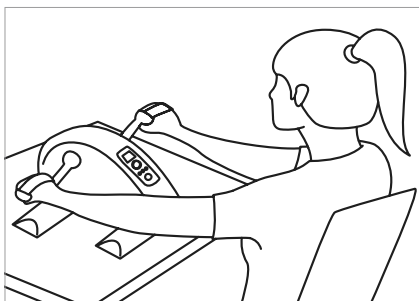
POSITION 1: SITZEND (UNTERKÖRPER)

- Verwenden Sie einen stabilen, robusten Stuhl.
- Stellen Sie das Gerät in einem komfortablen Abstand zum Stuhl auf, um eine Überdehnung Ihrer Beine zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass Ihr unterer Rücken gestützt wird. Wir empfehlen Ihnen, ein kleines Kissen an den unteren Teil Ihres Rückens zu legen.
- Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- Entfernen Sie die Fernbedienung aus der Einfassung des Geräts. Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus um Ihr Training zu beginnen.



POSITION 2: SITZEND (OBERKÖRPER)

- Verwenden Sie eine erhöhte, feste Oberfläche wie einen Tisch, so dass sich das Gerät auf Brusthöhe befindet, wobei die Seite mit der Fernbedienung Ihnen zugewandt ist. Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl vor den Tisch.
- Stellen Sie das Gerät in einem komfortablen Abstand auf, um eine Überdehnung Ihrer Arme zu vermeiden.
- Schalten Sie das Gerät ein und wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus um Ihr Training zu beginnen.



BESCHREIBUNG DER MODI

ZEITINTERVALLE

Trainingsdauer gesamt (Min.)	3	6	9	12	15
Zeit pro Intervall	18 Sek.	36 Sek.	54 Sek.	1 Min. 12 Sek.	1 Min. 30 Sek.

DIE MODI

MODE 1	Geschwindigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Drehrichtung	MANUELL									

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die Geschwindigkeitsstufe (SPEED) und die Zeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, können Sie die Geschwindigkeit (+/- Tasten) und die Richtung der Tretbewegung (DIRECTION Taste) ändern, aber die eingestellte Zeit können Sie nicht mehr ändern. Die Zeit kann nur VOR dem Beginn der Übung geändert werden.

MODE 2	Geschwindigkeit	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Drehrichtung	MANUELL									

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die gewünschte Trainingszeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, können Sie die gewählte Zeit nicht mehr ändern, aber Sie können die Geschwindigkeit (+/- Tasten) und die Richtung der Tretbewegung (DIRECTION Taste) während der Übung ändern.

Wenn Sie die Geschwindigkeit ändern, werden sich die folgenden Abschnitte proportional erhöhen. Wenn Sie zum Beispiel während des ersten Abschnitts die Geschwindigkeit von Stufe 1 auf Stufe 4 (+3 Stufen) erhöhen, wird die Stufe, wenn es zum zweiten Abschnitt geht, 5 sein, im dritten Abschnitt 6 und so weiter. Das heißt in jedem der Abschnitte werden zu den in der obigen Tabelle angegebenen Werten 3 Stufen hinzugefügt.

MODE 3	Geschwindigkeit	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Drehrichtung	MANUELL									

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die gewünschte Trainingszeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, werden Sie die gewählte Zeit nicht mehr ändern können, aber Sie können die Geschwindigkeit (+/- Tasten) und die Richtung der Tretbewegung (DIRECTION Taste) während der Übung ändern.

Wenn Sie die Geschwindigkeit ändern, werden sich die folgenden Abschnitte proportional erhöhen. Wenn Sie zum Beispiel während des ersten Abschnitts die Geschwindigkeit von Stufe 1 auf Stufe 4 (+3 Stufen) erhöhen, wird die Stufe, wenn es zum zweiten Abschnitt geht, 7 sein, im dritten Abschnitt 4 und so weiter. Das heißt in jedem der Abschnitte werden zu den in der obigen Tabelle angegebenen Werten 3 Stufen hinzugefügt.

MODE 4	Geschwindigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Drehrichtung										

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die gewünschte Trainingszeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, können Sie die gewählte Zeit nicht mehr ändern, aber Sie können während der Übung die Geschwindigkeit (+/- Tasten) ändern. In diesem Programm ist die Geschwindigkeit während aller Abschnitte konstant.

Wenn Sie die Geschwindigkeit zu einem bestimmten Zeitpunkt ändern, bleibt sie bis zum Ende des Trainings auf der neu gewählten Stufe. Wenn Sie zum Beispiel während des ersten Abschnitts die Geschwindigkeit von Stufe 1 auf Stufe 4 (+3 Stufen) erhöhen, wird die Geschwindigkeit während aller Abschnitte bis zum Ende der gewählten Zeit auf Stufe 4 bleiben. In diesem Programm können Sie auch die Richtung der Tretbewegung nicht anpassen. Die Drehrichtung wechselt in jedem der 10 gleichen Zeitintervalle, in welche die gesamte gewählte Zeit unterteilt ist. Wenn zum Beispiel eine Zeit von 3 Minuten gewählt wurde, werden wir 10 Intervalle von jeweils 18 Sekunden haben. Wenn die gewählte Zeit, in einem weiteren Beispiel, 15 Minuten wäre, werden wir 10 Intervalle von jeweils eineinhalb Minuten haben.

MODE 5	Geschwindigkeit	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Drehrichtung										

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die gewünschte Trainingszeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, können Sie die gewählte Zeit nicht mehr ändern. Auch die Richtung der Tretbewegung ist bereits vorkonfiguriert und kann nicht geändert werden. Sie können während der Übung jederzeit die Geschwindigkeit (+/- Tasten) ändern.

Wenn Sie die Geschwindigkeit ändern, werden sich die folgenden Abschnitte proportional erhöhen. Wenn Sie zum Beispiel während des ersten Abschnitts die Geschwindigkeit von Stufe 1 auf Stufe 4 (+3 Stufen) erhöhen, wird die Stufe im zweiten Abschnitt 4 bleiben, im dritten Abschnitt erhöht sie sich dann auf 7 und so weiter. Das heißt in jedem der Abschnitte werden zu den in der obigen Tabelle angegebenen Werten 3 Stufen hinzugefügt. Die Richtung der Tretbewegung wird sich automatisch ändern. Sie wechselt sich in jedem der 10 gleichen Zeitintervalle ab, in welche die gesamte gewählte Zeit unterteilt ist. Wenn zum Beispiel eine Zeit von 3 Minuten gewählt wurde, werden wir 10 Intervalle von jeweils 18 Sekunden haben. Wenn die gewählte Zeit, in einem weiteren Beispiel, 15 Minuten wäre, werden wir 10 Intervalle von jeweils eineinhalb Minuten haben.

MODE 6	Geschwindigkeit	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Drehrichtung	ÄNDERT SICH ALLE 5 SEKUNDEN									

Geben Sie mit den Tasten (+ und -) auf der Fernbedienung die gewünschte Trainingszeit (TIME) ein. Sobald das Training begonnen hat, können Sie in diesem Programm keine Änderungen mehr an den Parametern Zeit, Geschwindigkeit oder Richtung vornehmen. Diese sind alle voreingestellt. Die Geschwindigkeit wird in diesem Übungsmodus immer konstant auf Stufe 1 sein. Die Drehrichtung wechselt sich, während der gesamten Dauer des Programms, alle 5 Sekunden ab.



REINIGUNG

Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker. Reinigen Sie das Gerät anschließend mithilfe eines weichen Tuchs mit einem nicht scheuernden, milden Reinigungsmittel. Scheuernde Reinigungsmittel und/oder scheuernde Reinigungspads können das Produkt schwer beschädigen und sollten nicht verwendet werden. Achten Sie stets darauf, dass Sie das Gerät nach der Reinigung trocken wischen und das kein Wasser/keine Flüssigkeit ins Geräteinnere gelangt.

PFLEGE UND WARTUNG

Bitte führen Sie in regelmäßigen Abständen oder bei Bedenken eine Sicherheitsprüfung des Produkts durch. Achten Sie auf die Befestigungselemente und ziehen Sie diese bei Bedarf fest. Wenn Sie Zweifel an der Sicherheit des Geräts haben, verwenden Sie es bitte nicht. Bitte wenden Sie sich an unseren Service, wenn Sie technische Unterstützung benötigen.

ENTSORGUNG



Sie dürfen dieses Gerät nicht über den Hausmüll entsorgen. Die meisten örtlichen Behörden verfügen über ein spezielles Sammelsystem für Elektrogeräte. Die Entsorgung ist für den Endverbraucher kostenlos.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 8.0
Art.-Nr.	22006
Farbe	05-schwarz-grau / 06-weiß-schwarz
Stromversorgung	Netzstecker
Nennspannung	AC 220-240 V
Nennfrequenz	50/60 Hz
Leistung	70 W max.
Klasse	HC
Max. Benutzergewicht	120 kg
Gewicht	4,5 kg
Maße (LxBxH)	42x40x29 cm
Ursprungsland	Made in China

GENERAL

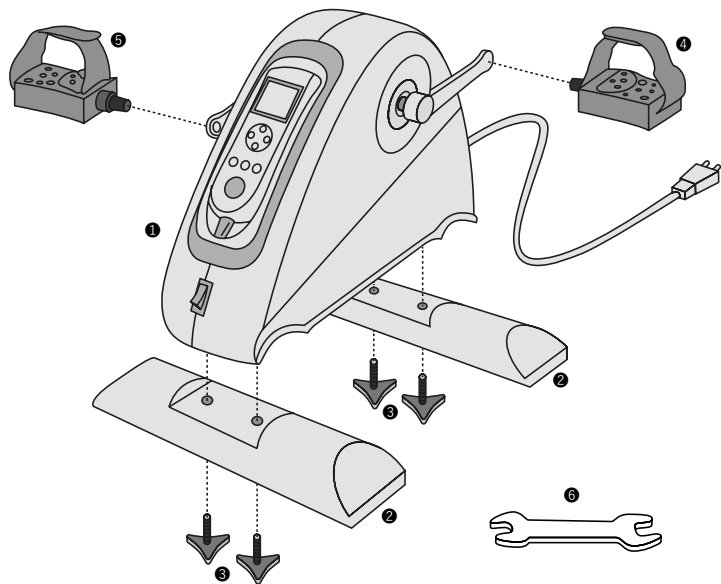
The move 8.0 is a motorised arm and leg trainer. It enables passive training and is intended to help strengthen the muscles.

The device is ideal for your home workouts. The short training sessions can be integrated into everyday life and are carried out in comfort while seated.

The removable remote control allows you to control the move 8.0 conveniently. You can choose between 12 speed levels, the directions forwards and backwards, and different time intervals. What's more, you have a total of 6 training modes available so you can carry out your specified training.

SCOPE OF DELIVERY

No.	Designation	Quantity
1	Main body with remote control	1x
2	Footboard	2x
3	Screw	4x
4	Right pedal	1x
5	Left pedal	1x
6	Spanner	1x



SAFETY INSTRUCTIONS

Please note that this device has been developed exclusively for home use.

Improper use of the arm and leg trainer can lead to injuries.

Before each use, check the proper condition of the device and make sure that the screws are securely tightened. If any components are defective or if there are any abnormal noises during use, stop exercising immediately. If necessary, have the device checked by qualified personnel before using it again.

Make sure that the mains supply voltage is suitable for the device before plugging it in.

Do not use the device if the mains cable becomes worn or damaged. Keep the mains cable away from hot surfaces and do not place it under a carpet or rug. Make sure that the mains cable is not in the way and that no one can trip over it.

Do not permit children to play with this device.

Never leave the device unattended when it is plugged in. Unplug it from the wall socket after each exercise session. To unplug the device first put the switch to the "0" position and then unplug from the wall socket.

It is not advisable to keep the device in a damp place for long periods as it will be prone to rust.

Do not use the device in bathrooms, or in wet or damp locations, or outdoors.

Please consult a medical professional before using the device for the first time or before undertaking a new form of exercise. Do not use the device if you feel unwell or immediately after eating. Always pay attention to your body's signals during training and stop training immediately if you experience symptoms such as pressure in your chest, an irregular heartbeat, pain or discomfort. In this case, contact your doctor immediately.

Make sure that you warm up sufficiently before training and plan time to cool down slowly after training.

Place the device on a flat surface, with at least 0.5 metres of free space at the sides and rear, for exercise. Wear suitable clothing and footwear for exercising that cannot get caught in the pedals. Ensure that the cable does not come into contact with the pedals while in use.

Do not touch or insert any objects into the device while the device is in use.

Keep the removable remote control handy during training so that you can intervene in the training at any time and, if necessary, stop it immediately.

You can stop training at any time by pressing the red  button on the remote control.

Never stand up on the arm and leg trainer. This can result in injuries and damage to the device. Exercise only while seated.



Warning! Risk of electric shock and injury!

Never carry out repairs on the device yourself. We recommend that repairs to electrical devices only be carried out by the manufacturer or the responsible customer service department.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

BEFORE USE

Carefully remove all packaging. Avoid using knives or other sharp objects, as this may damage the surface of the product.

Check the device for any visible damage. If you see any damage or suspect a fault, do not use your device, but instead contact our service for support.

ASSEMBLY

Important notes:

Before assembling the move 8.0, first read through all the instructions carefully.

Adjust the left-hand pedal by turning it COUNTER clockwise. Adjust the right-hand pedal by turning it clockwise. Adjusting it the wrong way will damage the thread and invalidate your warranty.

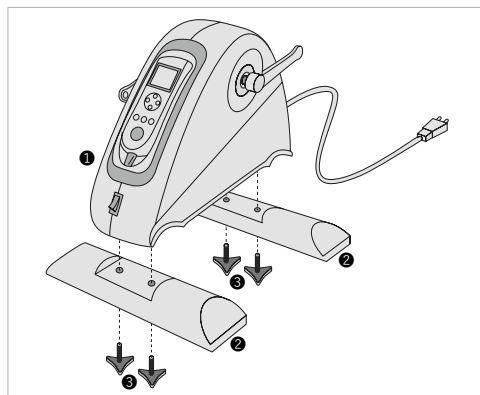
Note:

The words right and left refer to the position that the user adopts when exercising.

PREPARATION

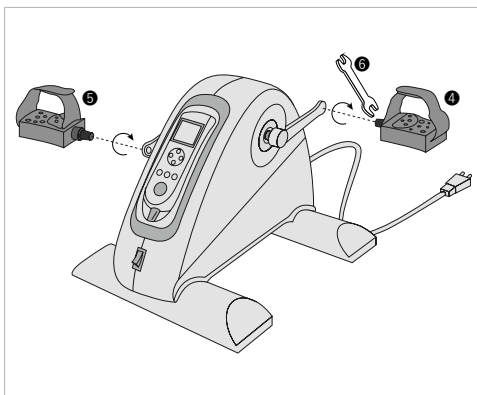
Unpack all parts and lay them out clearly on the floor.

First, check the condition and completeness of all parts. Never use parts that have already been damaged. Contact us if any parts are damaged or missing.



Mounting the feet

Attach the foot parts ② to the main body ① with the screws ③ (x4) provided.



Attaching the pedals

Insert the right-hand pedal ④ onto the right-hand crank. Note the R marking on the pedal and crank. Make sure that you turn the pedal clockwise.

Insert the left-hand pedal ⑤ onto the left-hand crank. Note the L marking on the pedal and crank. Make sure that you turn the pedal counterclockwise.

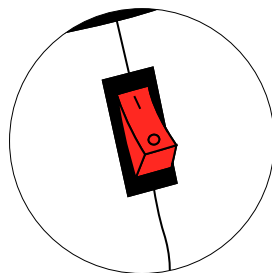
Note: Make sure that you insert the pedals slowly to avoid incorrect screwing and damage to the thread.

MAIN SWITCH

To turn on the device, plug in the power plug and then move the main switch to the "1" position.

To switch off the appliance, first set the main switch to the "0" position and then disconnect the mains plug from the socket.

Never reverse the procedure, as the device may be damaged.



REMOTE CONTROL WITH DISPLAY

Press the POWER button on the remote to turn the device on.

If the arm and leg trainer is not operated within 10 seconds after turning on, the screen will go into sleep mode.



SPEED

Press the speed +/- buttons to increase or decrease the speed. Select speeds levels 1 to 12.



TIME

Press the time button +/- to select the desired training time: 3, 6, 9, 12 or 15 minutes.

When choosing the exercise mode, the time that appears by default is 3 minutes. If you want to increase your exercise time, you must do so after selecting the program, but before starting the exercise. The time cannot be modified once the exercise has started.



POWER

Training can be paused by briefly pressing the POWER button. When you are ready to resume the workout, briefly press the POWER button again.



MODE

When turning on the arm and leg trainer, the mode "0" is set – this is manual mode. You can change speed, time and direction in this mode. To choose from the 6 available auto programs, keep pressing the mode button till you reach your desired program.



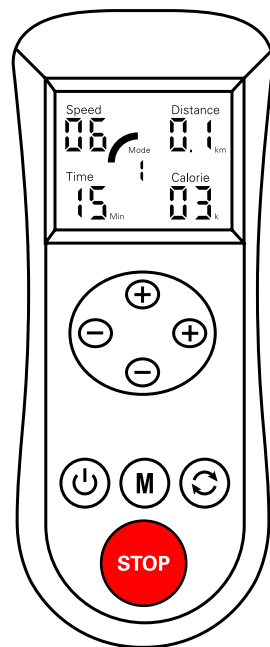
DIRECTION

Press the direction button to switch between forward and backward motion.



STOP

When you press the STOP button, the arm and leg trainer turns off automatically.



DE

EN

FR

IT

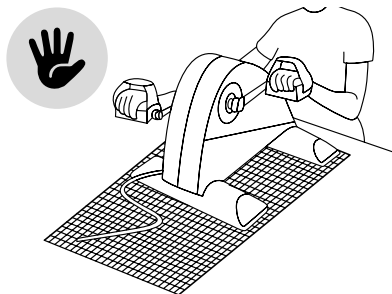
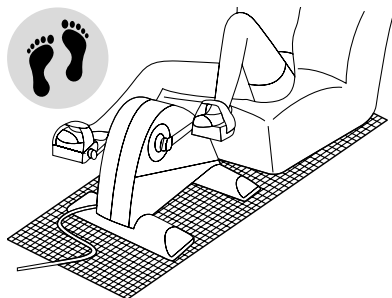
ES

NL

ACCESSORIES

NON-SLIP MAT

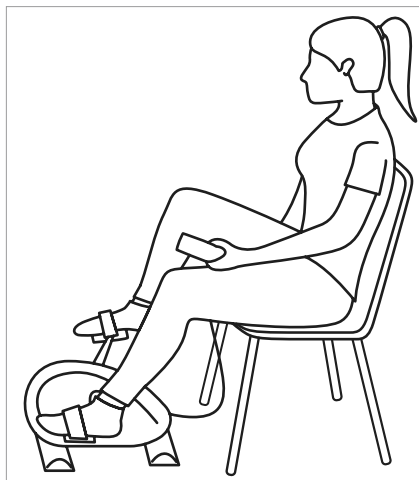
To prevent the arm- and leg trainer from slipping, we recommend placing the non-slip mat underneath. This enables you to train safely and comfortably.



TRAINING

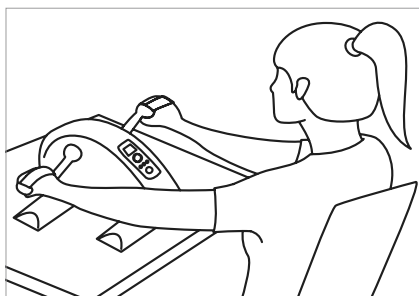
POSITION 1: SEATED (LOWER BODY)

- Use a stable, sturdy chair.
- Place the device at a comfortable distance from the chair to avoid overstretching your legs.
- Make sure that your lower back is supported. We recommend that you place a small cushion at the base of your back.
- Sit on the chair and place your feet on the pedals.
- Remove the remote control from the housing of the device. Turn on the device and select the desired training program to start your workout.



POSITION 2: SEATED (UPPER BODY)

- Use a raised, solid surface such as a table so that the device is at chest height with the side with the remote control facing you. Sit on a stable chair in front of the table.
- Place the unit at a comfortable distance to avoid overstretching your arms.
- Turn on the device and select the desired training program to start your workout.



DESCRIPTION OF MODES

TIME INTERVALS

Total training duration (min.)	3	6	9	12	15
Time per interval	18 sec.	36 sec.	54 sec.	1 min. 12 sec.	1 min. 30 sec.

THE MODES

MODE 1	Speed level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Raotation direction	MANUAL									

Enter the level of speed (SPEED) and time (TIME), using the buttoms (+ and -) on the remote control. Once the training has started, you can change the speed (+/- buttons) and the pedaling direction (DIRECTION button) during the exercise, but you cannot change the set time. The time can only be modified BEFORE starting the exercise.

MODE 2	Speed level	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Raotation direction	MANUAL									

Enter the desired training time (TIME), using the buttons (+ and -) on the remote control. Once the training has started, you will not be able to modify the selected time, but you can change the speed (+/- buttons) and the pedaling direction (DIRECTION button) during the exercise.

If you modify the speed, the following sections will increase proportionally. For example, if during the first section you increase the speed from level 1 to level 4 (+3 levels), when it goes to the second section the level will be 5, in the third section 6, and so on, adding 3 levels to what is indicated in the table above in each of the sections.

MODE 3	Speed level	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Raotation direction	MANUAL									

Enter the desired training time (TIME), using the buttons (+ and -) on the remote control. Once the training has started, you will not be able to modify the selected time, but you can change the speed (+/- buttons) and the pedaling direction (DIRECTION button) during the exercise.

If you modify the speed, the following sections will increase proportionally. For example, if during the first section you increase the speed from level 1 to level 4 (+3 levels), when it goes to the second section the level will be 7, in the third section 4, and so on, adding 3 levels to what is indicated in the table above in each of the sections.

MODE 4	Speed level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Raotation direction										

Enter the desired training time (TIME), using the buttons (+ and -) on the remote control. Once the training has started, you will not be able to modify the selected time, but you can change the speed (+/- buttons) during the exercise. In this program, the speed is constant during all the sections, so if you modify it at some point during the training, it will remain at the new selected level until the end of the time.

For example, if during the first section you increase the speed from level 1 to level 4 (+3 levels), the speed will remain at level 4 during all the sections until the end of the selected time. In this program you will not be able to modify the pedaling direction either, which will automatically change from the pre-established way, alternating in each of the 10 equal time intervals into which the entire selected time is divided. For example, if a time of 3 minutes has been selected, we will have 10 intervals of 18 seconds each. In another example, if the selected time were 15 minutes, we will have 10 intervals of one minute and a half each of them.

MODE 5	Speed level	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Raotation direction										

Enter the desired training time (TIME), using the buttons (+ and -) on the remote control. Once the training has started, you will not be able to modify the selected time, nor the pedaling direction, which is already preconfigured, but you can change the speed (+/- buttons).

If you modify the speed, the following sections will increase proportionally. For example, if during the first section you increase the speed from level 1 to level 4 (+3 levels), when it goes to the second section the level will be 4 still, in the third section it increases to 7, and so on, adding 3 levels to what is indicated in the table above in each of the sections. The pedaling direction will automatically change from the pre-set way, alternating in each of the 10 equal time intervals into which the entire selected time is divided. For example, if a time of 3 minutes has been selected, we will have 10 intervals of 18 seconds each. In another example, if the selected time were 15 minutes, we will have 10 intervals of one minute and a half each of them.

MODE 6	Speed level	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Raotation direction	CHANGES EVERY 5 SECONDS									

Enter the desired training time (TIME), using the buttons (+ and -) on the remote control. Once the training has started, this program will not allow you to make any changes to any of the parameters time, speed or direction, all of them are pre-established. The speed in this exercise mode will always be constant, at level 1, and the direction of rotation will alternate, changing every 5 seconds for the entire duration of the program.



CLEANING

Power off and unplug the device. Then clean the unit with a nonabrasive, mild detergent using a soft cloth. Abrasive cleaners and/or abrasive cleaning pads may seriously damage the product beyond repair and should not be used. Always ensure that you wipe dry the device after cleaning and that no water/liquid enters the interior of the device.

CARE AND MAINTENANCE

Please carry out a safety check of the product at regular intervals or if you have any concerns. Pay attention to fastening elements and tighten if necessary. If in doubt about the safety of the device, do not use it. Please contact our service if you require technical assistance.

DISPOSAL



Do not dispose of this device with household waste. Most local authorities have a special collection system for electrical appliances. Disposal is free of charge for the end user.

PRODUCT FEATURES

	Sport-Tec Motorized Mini Exercise Bike move 8.0 for arms and legs, with display
Art.-Nr.	22006
Colour	05-black-grey / 06-white-black
Power supply	Mains plug
Nominal voltage	AC 220-240 V
Rated frequency	50/60 Hz
Performance	70 W max.
Class	HC
Max. user weight	120 kg
Weight	4,5 kg
Dimensions (LxBxH)	42x40x29 cm
Country of origin	Made in China

GÉNÉRALITÉS

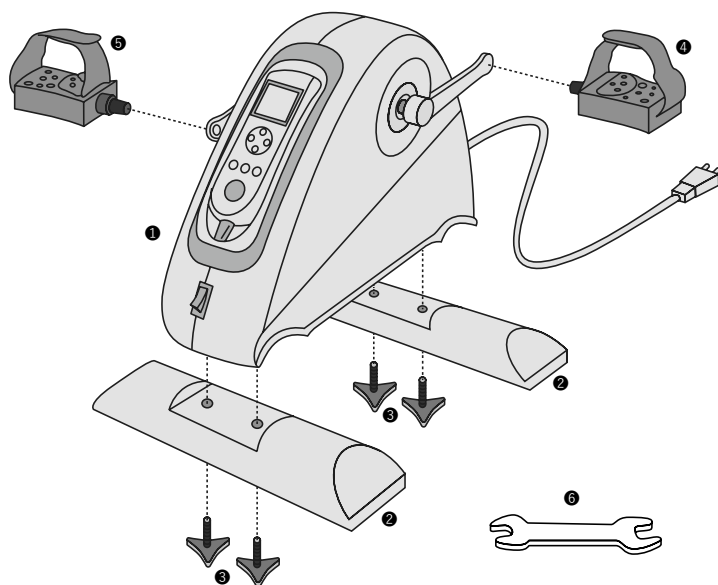
Le move 8.0 est un appareil de musculation des bras et des jambes motorisé. Il permet de s'entraîner passivement et contribue au renforcement musculaire.

L'appareil est idéal pour s'entraîner à domicile. Les courtes séances d'entraînement s'intègrent parfaitement dans votre quotidien et se déroulent confortablement en position assise.

La télécommande amovible vous permet d'utiliser confortablement le move 8.0. Vous pouvez choisir entre 12 niveaux de vitesse, les directions avant et arrière et différents intervalles de temps. En outre, vous pouvez accéder à un total de 6 modes d'entraînement et effectuer l'entraînement spécifié.

CONTENU DE LA LIVRAISON

N°	Désignation	Quantité
❶	Partie principale avec une télécommande	1x
❷	Base	2x
❸	Vis	4x
❹	Pédale droite	1x
❺	Pédale gauche	1x
❻	Clé à molette	1x



CONSIGNES DE SECURITE

Veillez noter que cet appareil a été développé exclusivement pour un usage domestique.

Une utilisation non conforme de l'appareil de musculation des bras et des jambes peut entraîner des blessures.

Avant chaque utilisation, vérifiez le bon état de l'appareil et veillez à ce que les vis sont bien serrées. En cas de composants défectueux ou de bruits inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'entraînement. Si nécessaire, faites vérifier l'appareil par du personnel qualifié avant de l'utiliser à nouveau.

Veillez à ce que la tension d'alimentation soit adaptée à l'appareil avant de le brancher.

N'utilisez pas l'appareil si le câble d'alimentation est usé ou endommagé. Tenez le cordon d'alimentation à l'écart des surfaces chaudes et ne le placez pas sous un tapis ou un paillason. Veillez à ce que le câble d'alimentation ne soit pas dans le passage et à ce qu'il ne fasse trébucher personne.

Ne laissez pas les enfants jouer avec cet appareil.

Ne laissez jamais l'appareil sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez la prise de courant après chaque séance d'entraînement. Pour débrancher l'appareil, réglez d'abord l'interrupteur sur la position « 0 », puis débranchez la fiche d'alimentation de la prise de courant.

Il est déconseillé de conserver l'appareil dans un endroit humide pendant de longues périodes car il est sujet à la rouille.

N'utilisez pas l'appareil dans les salles de bains ou dans des endroits humides ou mouillés, ni à l'extérieur.

Veillez consulter un médecin avant d'utiliser l'appareil pour la première fois ou avant d'effectuer une nouvelle forme d'entraînement. N'utilisez pas l'appareil dans les cas où vous ne vous sentez pas bien ou lorsque vous venez de manger. Pendant l'entraînement, faites toujours attention aux signaux de votre corps et arrêtez immédiatement l'entraînement si vous avez des symptômes tels qu'une pression sur la poitrine ou des battements de cœur irréguliers, si vous ressentez de la douleur ou si vous ne vous sentez pas bien. Dans ce cas, contactez immédiatement votre médecin.

Veillez à vous échauffer suffisamment avant l'entraînement et prévoyez du temps après l'entraînement afin de vous rafraîchir lentement.

Pour l'entraînement, placez l'appareil sur une surface plane avec au moins 0,5 mètre d'espace libre sur les côtés et vers l'arrière. Portez des vêtements et des chaussures appropriés pour l'entraînement qui ne peuvent pas se coincer dans les pédales. Veillez à ce que le câble ne soit pas en contact avec les pédales pendant l'utilisation.

Ne touchez aucune pièce mobile et n'insérez aucun objet dans l'appareil pendant qu'il fonctionne.

Gardez la télécommande amovible à portée de main pendant l'entraînement afin de pouvoir intervenir à tout moment sur l'entraînement et, si nécessaire, l'arrêter immédiatement.

Vous pouvez arrêter l'entraînement à tout moment en appuyant sur le bouton rouge  de la télécommande.

Ne vous redressez jamais sur l'appareil de musculation des bras et des jambes. Cela peut entraîner des blessures et des dommages de l'appareil. Entraînez-vous uniquement en position assise.



Avertissement! Risque de choc électrique et de blessure !

N'effectuez jamais de réparations sur l'appareil vous-même. Nous recommandons que les réparations sur les appareils électriques soient effectuées uniquement par le fabricant ou le service après-vente compétent.

AVANT L'UTILISATION

Retirez soigneusement l'ensemble de l'emballage. Évitez d'utiliser des couteaux ou d'autres objets tranchants, car cela pourrait endommager la surface du produit.

Vérifiez l'absence de dommages visibles de l'appareil. Si vous constatez des dommages ou si vous soupçonnez un défaut, veuillez ne pas utiliser votre appareil, mais contactez plutôt notre service après-vente pour obtenir de l'aide.

MONTAGE

Remarques importantes :

Avant de commencer le montage, lisez attentivement toutes les étapes à suivre.

La pédale gauche doit être vissée dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre. La pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Si les pédales sont vissées dans le mauvais sens, le filetage sera endommagé, ce qui annulera la garantie.

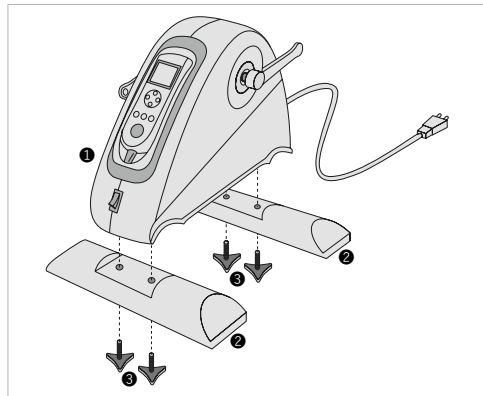
Remarque :

Droite et gauche se réfèrent à la position prise par l'utilisateur lors de l'entraînement.

PREPARATIFS

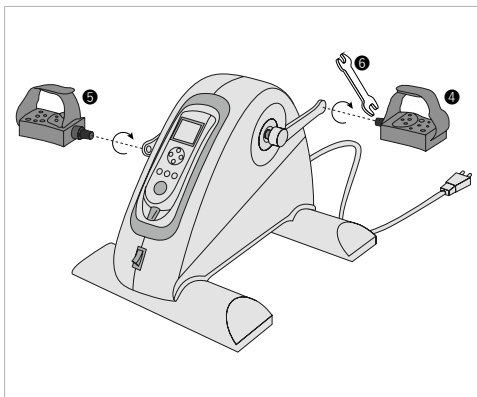
Déballer toutes les pièces et disposez-les sur le sol de façon à ce qu'elles soient clairement visibles.

Tout d'abord, vérifiez l'état de toutes les pièces et si elles sont au complet. N'utilisez jamais de pièces déjà endommagées. Contactez-nous en cas de dommages ou s'il manque des pièces.



Montage des pieds

Fixez les pieds ② à la partie principale ① avec les vis fournies ③ (x 4).



Fixation des pédales

Insérez la pédale droite ④ dans la manivelle droite. Respectez le repère R sur la pédale et la manivelle. Veillez à tourner la pédale dans le sens des aiguilles d'une montre.

Insérez la pédale gauche ⑤ dans la manivelle gauche. Respectez le repère L sur la pédale et la manivelle. Veillez à tourner la pédale dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

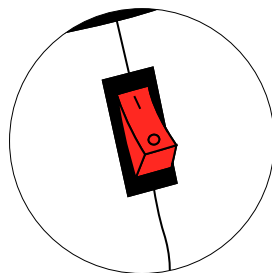
Remarque : veuillez à insérer lentement les pédales afin d'éviter un serrage défectueux et d'endommager le filetage.

INTERRUPTEUR PRINCIPAL

Pour allumer l'appareil, branchez la fiche d'alimentation, puis mettez l'interrupteur principal en position « 1 ».

Pour éteindre l'appareil, mettez d'abord l'interrupteur principal sur la position « 0 », puis débranchez la fiche d'alimentation de la prise de courant.

Ne procédez jamais inversement, car cela pourrait endommager l'appareil.



TELECOMMANDE AVEC UN ECRAN

Appuyez sur le bouton POWER de la télécommande pour allumer l'appareil.

Si l'appareil de musculation des bras et des jambes n'est pas mis en service dans les 10 secondes après son activation, l'écran passe en mode veille.

SPEED (VITESSE)

 Appuyez sur les boutons de vitesse +/- pour augmenter ou diminuer la vitesse. Choisissez parmi les niveaux de vitesse 1 à 12.

TIME (DURÉE)

Appuyez sur le bouton durée +/- afin de sélectionner la durée de l'entraînement souhaité : 3, 6, 9, 12 ou 15 minutes.

POWER

L'entraînement peut être interrompu en appuyant brièvement sur le bouton POWER. Lorsque vous êtes prêt.e à poursuivre l'entraînement, appuyez à nouveau brièvement sur le bouton POWER.

MODE (MODUS)

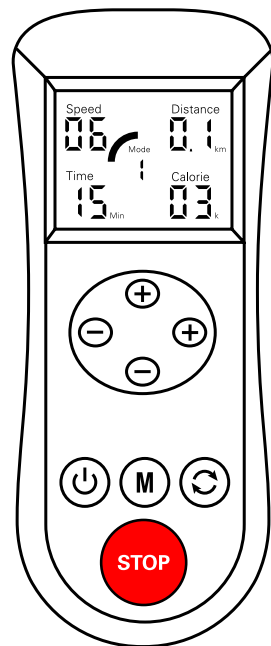
Lorsque vous allumez l'appareil de musculation des bras et des jambes, le mode affiche « 0 » - il s'agit du mode manuel. Dans ce mode, vous pouvez modifier la vitesse, la durée et la direction. Pour choisir parmi les 6 programmes automatiques disponibles, maintenez la touche Mode enfoncée jusqu'à ce que vous parveniez au programme souhaité (1-6). Une durée d'entraînement de 15 minutes est automatiquement réglée pour le programme sélectionné. La vitesse, la durée et la direction ne peuvent pas être modifiées avec les programmes automatiques.

DIRECTION (SENS)

Appuyez sur le bouton direction pour basculer entre le mouvement vers l'avant et vers l'arrière.

STOP (ARRÊT)

L'appareil de musculation des bras et des jambes s'éteint automatiquement lorsque vous appuyez sur le bouton STOP.



DE

EN

FR

IT

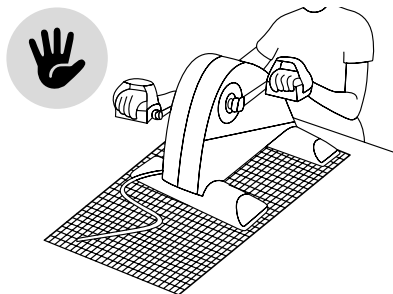
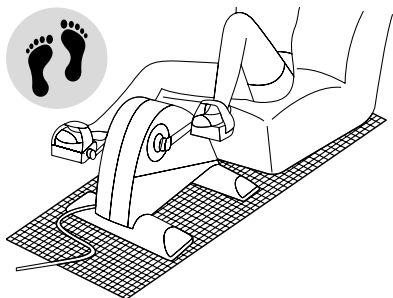
ES

NL

ACCESSOIRES

TAPIS ANTIDERAPANT

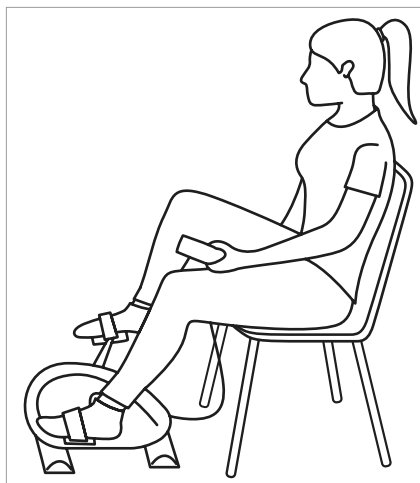
Afin d'éviter que l'appareil de mobilité ne glisse, nous vous recommandons de placer le tapis antidérapant en dessous. Cela vous permet un entraînement sûr et confortable.



ENTRAINEMENT

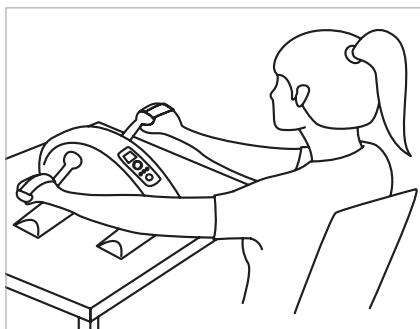
POSITION 1 : ASSISE (PARTIE INFÉRIEURE DU CORPS)

- Utilisez une chaise stable et robuste.
- Placez l'appareil à une distance confortable de la chaise afin d'éviter un étirement excessif de vos jambes.
- Veillez à ce que le bas de votre dos soit soutenu. Nous vous conseillons de placer un petit coussin sur la partie inférieure de votre dos.
- Asseyez-vous sur la chaise et placez vos pieds sur les pédales.
- Retirez la télécommande du bord de l'appareil. Allumez l'appareil et sélectionnez le programme d'entraînement souhaité afin de commencer votre entraînement.



POSITION 2 : ASSISE (PARTIE SUPÉRIEURE DU CORPS)

- Utilisez une surface surélevée et stable, telle qu'une table, afin que l'appareil soit au niveau de la poitrine, le côté avec la télécommande en face de vous. Asseyez-vous sur une chaise stable devant la table.
- Placez l'appareil à une distance confortable afin d'éviter un étirement excessif de vos bras.
- Allumez l'appareil et sélectionnez le programme d'entraînement souhaité afin de commencer votre entraînement.



DESCRIPTION DES MODES

INTERVALLES DE TEMPS

Durée totale de formation (min.)	3	6	9	12	15
Temps par intervalle	18 s.	36 s.	54 s.	1 min. 12 s	1 min. 30 s.

LES MODES

MODE 1	Niveau de vitesse	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sens de rotation	MANUELLE								

Entrez le niveau de vitesse (SPEED) et de temps (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, vous pouvez modifier la vitesse (boutons +/-) et la direction du pédalage (bouton de DIRECTION) pendant l'exercice, mais vous ne pouvez pas modifier le temps réglé. Le temps ne peut être modifié qu'AVANT de commencer l'exercice.

MODE 2	Niveau de vitesse	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Sens de rotation	MANUELLE									

Entrez le temps d'entraînement souhaité (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, vous ne pouvez pas modifier le temps sélectionné, mais vous pouvez modifier la vitesse (boutons +/-) et la direction du pédalage (bouton de DIRECTION) pendant l'exercice.

Si vous modifiez la vitesse, les sections suivantes augmenteront proportionnellement. Par exemple, si au cours de la première section, vous augmentez la vitesse du niveau 1 au niveau 4 (+ 3 niveaux), au moment du passage à la deuxième section, le niveau sera de 5, à la troisième section, il sera à 6, et ainsi de suite, en ajoutant 3 niveaux à ce qui est indiqué dans le tableau ci-dessus à chacune des sections.

MODE 3	Niveau de vitesse	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Sens de rotation	MANUELLE									

Entrez le temps d'entraînement souhaité (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, vous ne pouvez pas modifier le temps sélectionné, mais vous pouvez modifier la vitesse (boutons +/-) et la direction du pédalage (bouton de DIRECTION) pendant l'exercice.

Si vous modifiez la vitesse, les sections suivantes augmenteront proportionnellement. Par exemple, si au cours de la première section, vous augmentez la vitesse du niveau 1 au niveau 4 (+ 3 niveaux), au moment du passage à la deuxième section, le niveau sera de 7, à la troisième section, il sera à 4, et ainsi de suite, en ajoutant 3 niveaux à ce qui est indiqué dans le tableau ci-dessus à chacune des sections.

MODE 4	Niveau de vitesse	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sens de rotation										

Entrez le temps d'entraînement souhaité (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, vous ne pouvez pas modifier le temps sélectionné, mais vous pouvez modifier la vitesse (boutons +/-) pendant l'exercice. Dans ce programme, la vitesse est constante pendant toutes les sections : ainsi, si vous la modifiez à un moment donné pendant l'entraînement, elle restera au nouveau niveau sélectionné jusqu'à la fin.

Par exemple, si au cours de la première section, vous augmentez la vitesse du niveau 1 au niveau 4 (+ 3 niveaux), la vitesse restera au niveau 4 pendant toutes les sections jusqu'à la fin du temps sélectionné. Dans ce programme, vous ne pouvez pas non plus modifier la direction du pédalage, qui change automatiquement selon le mode préétabli, en alternant dans chacun des 10 intervalles de temps égaux en lesquels le temps sélectionné est divisé.Par exemple, si un temps de 3 minutes a été sélectionné, nous aurons 10 intervalles de 18 secondes chacun. Dans un autre exemple, si le temps sélectionné était de 15 minutes, nous aurons 10 intervalles d'une minute et demie chacun.

MODE 5	Niveau de vitesse	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Sens de rotation										

Entrez le temps d'entraînement souhaité (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, vous ne pouvez pas modifier le temps sélectionné, ni la direction du pédalage, qui est déjà préconfigurée, mais vous pouvez modifier la vitesse (boutons +/-).

Si vous modifiez la vitesse, les sections suivantes augmenteront proportionnellement. Par exemple, si au cours de la première section, vous augmentez la vitesse du niveau 1 au niveau 4 (+ 3 niveaux), au moment du passage à la deuxième section, le niveau sera de 4, à la troisième section, il sera à 7, et ainsi de suite, en ajoutant 3 niveaux à ce qui est indiqué dans le tableau ci-dessus à chacune des sections. Le sens du pédalage change automatiquement selon le mode prédéfini, en alternant dans chacun des 10 intervalles de temps égaux en lesquels le temps sélectionné est divisé. Par exemple, si un temps de 3 minutes a été sélectionné, nous aurons 10 intervalles de 18 secondes chacun. Dans un autre exemple, si le temps sélectionné était de 15 minutes, nous aurons 10 intervalles d'une minute et demie chacun.

MODE 6	Niveau de vitesse	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sens de rotation	CHANGE TOUTES LES 5 SECONDES									

Entrez le temps d'entraînement souhaité (TIME), en utilisant les boutons (+ et -) de la télécommande. Une fois que l'entraînement a commencé, ce programme ne vous permet pas d'apporter des modifications aux paramètres temps, vitesse ou direction, tous sont préétablis. La vitesse dans ce mode d'exercice sera toujours constante, au niveau 1, et le sens de rotation alternera, changeant toutes les 5 secondes pendant toute la durée du programme.

NETTOYAGE

Éteignez l'appareil et débranchez la prise du secteur. Nettoyez ensuite l'appareil avec un détergent doux et non abrasif à l'aide d'un chiffon doux. Les produits de nettoyage abrasifs et/ou les tampons de nettoyage abrasifs peuvent endommager gravement le produit et ils ne doivent pas être utilisés. Veuillez toujours à sécher l'appareil après le nettoyage et à ce que de l'eau/un liquide ne pénètre pas à l'intérieur de l'appareil.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Veuillez effectuer un contrôle de sécurité du produit à intervalles réguliers ou en cas de doute. Faites attention aux éléments de fixation et resserrez-les si nécessaire. Si vous avez des doutes concernant la sécurité de l'appareil, veuillez ne pas l'utiliser. Veuillez contacter notre service après-vente si vous avez besoin d'une assistance technique.

ÉLIMINATION



Ne jetez pas cet appareil avec les ordures ménagères. La plupart des autorités locales disposent d'un système de collecte spécifique pour les appareils électriques. L'élimination est gratuite pour l'utilisateur final.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

	Sport-Tec mini Vélo d'Appartement move 8.0
N° de référence	22006
Couleur	05-noir-gris / 06-blanc-noir
Alimentation électrique	Fiche secteur
Tension nominale	CA 220-240 V
Fréquence nominale	50/60 Hz
Puissance	70 W max.
Classe	HC
Max. Poids de l'utilisateur	120 kg
Poids	4,5 kg
Dimensions (LxBxH)	42x40x29 cm
Pays d'origine	Fabriqué en Chine

DE

EN

FR

IT

ES

NL

INFORMAZIONI GENERALI

Il move 8.0 è un mini cyclette motorizzato per braccia e gambe. Consente un allenamento passivo ed è progettato per aiutare a rafforzare i muscoli.

Il dispositivo è ideale per l'allenamento a casa. Le brevi sessioni di allenamento possono essere integrate in qualsiasi routine quotidiana e vengono completate comodamente da seduti.

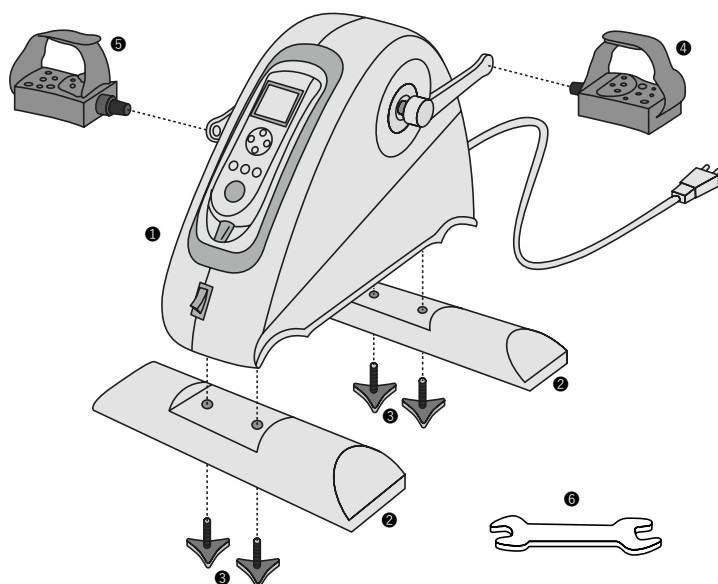
Il telecomando rimovibile consente di utilizzare il move 8.0 con facilità. È possibile scegliere tra 12 livelli di velocità, direzioni in avanti e indietro e vari intervalli di tempo. È inoltre possibile scegliere tra un totale di 6 modalità di allenamento ed eseguire il programma di allenamento specificato.

DOTAZIONE DELLA FORNITURA

PARTI INDIVIDUALI

Il prodotto è composto dalle seguenti parti individuali:

N.	Denominazione	Quantità
①	Unità principale con telecomando	1x
②	Sezione piedi	2x
③	Vite	4x
④	Pedale destro	1x
⑤	Pedale sinistro	1x
⑥	Chiave inglese	1x



AVVERTENZE DI SICUREZZA

Il prodotto è progettato esclusivamente per l'uso domestico.

L'uso improprio può causare lesioni.

Prima di ogni utilizzo, verificare che il dispositivo sia in buone condizioni e che le viti siano ben strette. In caso di componenti difettosi o di rumori insoliti durante l'uso, interrompere immediatamente l'allenamento. Se necessario, far controllare il dispositivo da personale qualificato prima di utilizzarlo nuovamente.

Assicurarsi che la tensione di rete sia adatta al dispositivo prima di collegarlo.

Non utilizzare il dispositivo se il cavo di alimentazione è usurato o danneggiato. Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde e non posizionarlo sotto tappeti o moquette. Assicurarsi che il cavo di alimentazione non sia d'intralcio e che nessuno possa inciamparvi.

Non permettere ai bambini di giocare con questo apparecchio.

Non lasciare mai l'apparecchio incustodito quando è collegato alla rete elettrica. Scollegare la spina dalla presa di corrente dopo ogni sessione di allenamento. Per scollegare l'apparecchio, posizionare l'interruttore su "0", quindi estrarre la spina dalla presa di corrente.

Non è consigliabile conservare l'apparecchio in un luogo umido per lunghi periodi di tempo, poiché è soggetto a ruggine.

Non utilizzare l'apparecchio in bagno o in luoghi umidi o bagnati o all'aperto.

Consultare un medico prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta o prima di eseguire una nuova forma di esercizio. Non utilizzare il dispositivo in caso di malessere o se si è appena mangiato. Prestare sempre attenzione ai segnali del proprio corpo durante l'allenamento e interrompere immediatamente l'allenamento se si avvertono sintomi come pressione sul petto o battito cardiaco irregolare, oppure se si prova dolore o fastidio. In questo caso, contattate immediatamente il vostro medico.

Assicurarsi di riscaldarsi sufficientemente prima dell'allenamento e di lasciar raffreddare lentamente dopo l'allenamento.

Posizionare il dispositivo per l'allenamento su una superficie piana con almeno 0,5 metri di spazio libero ai lati e sul retro. Indossare indumenti e scarpe adatti all'allenamento, che non possano impigliarsi nei pedali. Assicurarsi che il cavo non entri in contatto con i pedali durante l'uso.

Non toccare le parti mobili e non inserire oggetti nel dispositivo durante il funzionamento.

Tenere a portata di mano il telecomando rimovibile durante l'allenamento per poter intervenire in qualsiasi momento sul programma di allenamento e interromperlo immediatamente se necessario.

È possibile interrompere la sessione di allenamento in qualsiasi momento premendo il pulsante rosso  del telecomando.

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



Attenzione! Pericolo di scosse elettriche e lesioni!

Non effettuare mai riparazioni all'apparecchio da soli. Si consiglia di far eseguire le riparazioni agli apparecchi elettrici solo dal produttore o dal centro di assistenza clienti competente.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

PRIMA DELL'USO

Rimuovere con cura tutti gli imballaggi. Evitare l'uso di coltelli o altri oggetti affilati per non danneggiare la superficie del prodotto.

Controllare che l'apparecchio non presenti danni visibili. Se si notano danni o si sospetta un difetto, non utilizzare l'apparecchio, ma contattare il nostro servizio di assistenza.

MONTAGGIO

Informazioni importanti:

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente tutti i passaggi.

Il pedale sinistro deve essere serrato in senso ANTIORARIO. Il pedale destro deve essere serrato in senso orario. Se i pedali vengono serrati nella direzione sbagliata, la filettatura si danneggia, invalidando la garanzia.

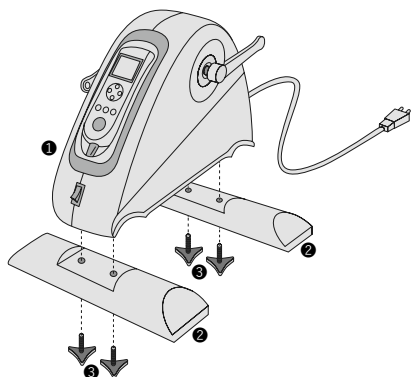
Nota:

Destra e sinistra si riferiscono alla posizione che l'utente assume durante l'allenamento.

PREPARAZIONE

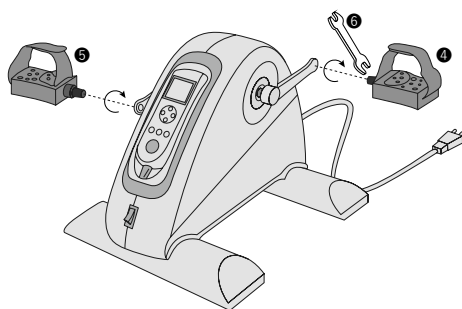
Disimballare tutti i componenti e disporli chiaramente sul pavimento.

Verificare innanzitutto lo stato e la completezza di tutte le parti. Non utilizzare mai parti già danneggiate. Contattateci in caso di danni o incompletezza.



Montaggio dei piedini

Fissare i piedini 2 alla sezione principale 1 utilizzando le viti 3 (x 4) alla sezione principale 1.



Fissare i pedali

Inserire il pedale destro 4 nella pedivella destra. Osservare la marcatura R sul pedale e sulla pedivella. Assicurarsi di ruotare il pedale in senso orario.

Inserire il pedale sinistro 5 nella pedivella sinistra. Osservare il contrassegno L sul pedale e sulla manovella. Assicurarsi di ruotare il pedale in senso antiorario.

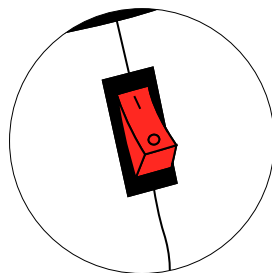
Nota: assicurarsi di inserire i pedali lentamente per evitare un avvvitamento errato e danni alla filettatura.

INTERRUTTORE PRINCIPALE

Per accendere l'apparecchio, inserire la spina di rete e spostare l'interruttore principale sulla posizione "1".

Per spegnere l'apparecchio, posizionare prima l'interruttore principale sulla posizione "0" e poi scollegare la spina dalla presa di corrente.

Non eseguire mai l'operazione inversa per non danneggiare l'apparecchio.



TELECOMANDO CON DISPLAY

Premere il pulsante POWER del telecomando per accendere il dispositivo.

Se l'arm and leg exerciser non viene acceso entro 10 secondi dall'accensione, lo schermo passa in modalità sleep.



SPEED (VELOCITÀ)

Premere i pulsanti di velocità +/- per aumentare o diminuire la velocità. Selezionare tra i livelli di velocità da 1 a 12.



TIME (TEMPO)

Premere il pulsante del tempo +/- per selezionare il tempo di allenamento desiderato: 3, 6, 9, 12 o 15 minuti.



POWER (POTENZA)

L'allenamento può essere messo in pausa premendo brevemente il pulsante POWER. Quando si è pronti a riprendere l'allenamento, premere di nuovo brevemente il pulsante POWER.



MODE (MODALITÀ)

Quando accendi il move 8.0, la modalità "0" è già preimpostata: si tratta della modalità manuale. In questa modalità è possibile modificare la velocità, il tempo e la direzione. Per selezionare uno dei 6 programmi automatici disponibili, tenere premuto il pulsante della modalità fino a raggiungere il programma desiderato (1-6). Per il programma selezionato viene impostata automaticamente una durata di allenamento di 15 minuti. Per i programmi automatici non è possibile regolare la velocità, il tempo e la direzione.



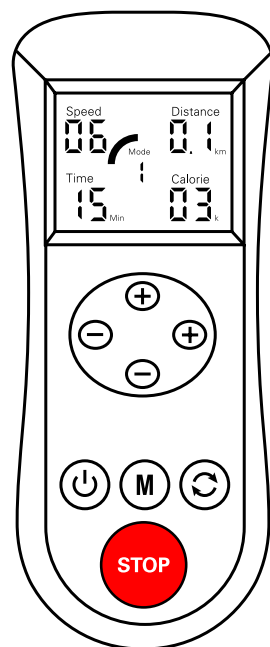
DIRECTION (DIREZIONE)

Premere il pulsante di direzione per passare dal movimento in avanti a quello all'indietro.



STOP

Premendo il pulsante STOP, il move 8.0 si spegne automaticamente.



DE

EN

FR

IT

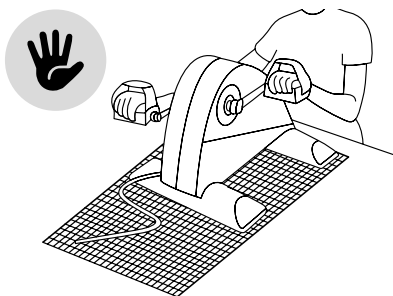
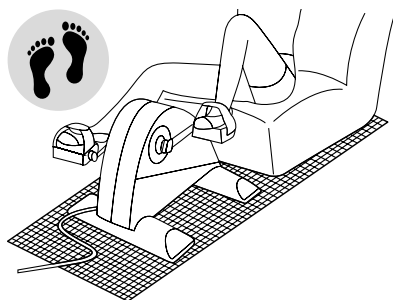
ES

NL

ACCESSORIO

TAPPETINO ANTISCIVOLO

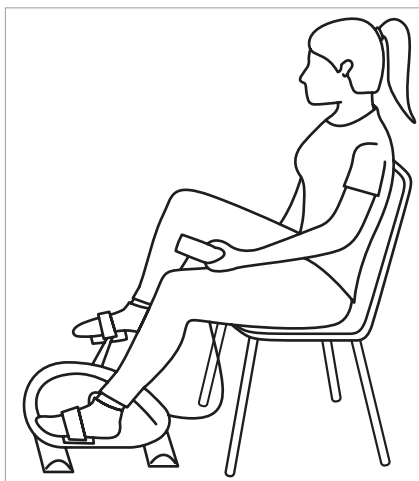
Per evitare che il move 8.0 scivoli, si consiglia di posizionare sotto di essa il tappetino antiscivolo. In questo modo è possibile allenarsi in modo sicuro e confortevole.



FORMAZIONE

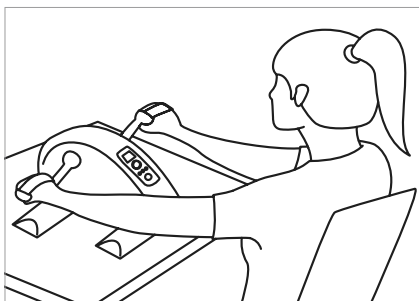
POSIZIONE 1: SEDUTI (PARTE INFERIORE DEL CORPO)

- Utilizzare una sedia stabile e robusta.
- Posizionare il dispositivo a una distanza confortevole dalla sedia per evitare di affaticare troppo le gambe.
- Assicurarsi che la parte inferiore della schiena sia sostenuta. Si consiglia di posizionare un piccolo cuscino sulla parte inferiore della schiena.
- Sedersi sulla sedia e appoggiare i piedi sui pedali.
- Rimuovere il telecomando dal telaio del dispositivo. Accendere il dispositivo e selezionare il programma di allenamento desiderato per iniziare l'allenamento.



POSIZIONE 2: SEDUTI (PARTE SUPERIORE DEL CORPO)

- Utilizzare una superficie solida e rialzata, come un tavolo, in modo che il dispositivo sia all'altezza del petto con il lato del telecomando rivolto verso di voi. Sedersi su una sedia stabile di fronte al tavolo.
- Posizionare il dispositivo a una distanza comoda per evitare di affaticare troppo le braccia.
- Accendere il dispositivo e selezionare il programma di allenamento desiderato per iniziare l'allenamento.



DESCRIZIONE DELLE MODALITÀ

INTERVALLI DI TEMPO

Durata totale dell'allenamento (min.)	3	6	9	12	15
Tempo per intervallo	18 Sec.	36 Sec.	54 Sec.	1 Min. 12 Sec.	1 Min. 30 Sec.

LE MODALITÀ

MODE 1	Tempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Senso di rotazione	MANUALE									

Con i pulsanti (+ e -) del telecomando si imposta il livello di velocità (SPEED) e il tempo (TIME). Una volta iniziato l'allenamento, è possibile modificare la velocità (pulsanti +/-) e la direzione del movimento della pedalata (pulsante DIREZIONE), ma non è più possibile modificare il tempo impostato. Il tempo può essere modificato solo PRIMA dell'inizio dell'esercizio.

MODE 2	Tempo	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Senso di rotazione	MANUALE									

Inserire il tempo di allenamento desiderato (TEMPO) utilizzando i pulsanti (+ e -) del telecomando. Una volta iniziato l'allenamento, non è più possibile modificare il tempo selezionato, ma è possibile cambiare la velocità (pulsanti +/-) e la direzione del movimento di pedalata (pulsante DIREZIONE) durante l'esercizio.

Se si modifica la velocità, le sezioni successive aumentano proporzionalmente. Ad esempio, se si aumenta la velocità dal livello 1 al livello 4 (+3 livelli) durante la prima sezione, il livello sarà 5 quando si passa alla seconda sezione, 6 nella terza e così via. Ciò significa che in ciascuna delle sezioni si aggiungono 3 livelli ai valori indicati nella tabella precedente.

MODE 3	Tempo	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Senso di rotazione	MANUALE									

Inserire il tempo di allenamento desiderato (TIME) utilizzando i pulsanti (+ e -) del telecomando. Una volta iniziato l'allenamento, non sarà più possibile modificare il tempo selezionato, ma si potrà cambiare la velocità (pulsanti +/-) e la direzione del movimento di pedalata (pulsante DIREZIONE) durante l'esercizio.

Se si modifica la velocità, le sezioni successive aumentano proporzionalmente. Ad esempio, se si aumenta la velocità dal livello 1 al livello 4 (+3 livelli) durante la prima sezione, il livello sarà 7 nella seconda sezione, 4 nella terza e così via. Ciò significa che in ciascuna delle sezioni si aggiungono 3 livelli ai valori indicati nella tabella precedente.

MODE 4	Tempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Senso di rotazione										

Inserire il tempo di allenamento desiderato (TIME) utilizzando i pulsanti (+ e -) del telecomando. Una volta iniziato l'allenamento, non è più possibile modificare il tempo selezionato, ma è possibile cambiare la velocità (pulsanti +/-) durante l'esercizio. In questo programma, la velocità è costante durante tutte le sezioni.

Se si modifica la velocità a un certo punto, essa rimarrà al nuovo livello selezionato fino alla fine dell'allenamento. Ad esempio, se si aumenta la velocità dal livello 1 al livello 4 (+3 livelli) durante la prima sezione, la velocità rimarrà al livello 4 durante tutte le sezioni fino alla fine del tempo selezionato. In questo programma non è possibile regolare la direzione del movimento della pedalata. Il senso di rotazione cambia in ciascuno dei 10 intervalli di tempo uguali in cui è suddiviso l'intero tempo selezionato. Ad esempio, se è stato selezionato un tempo di 3 minuti, si avranno 10 intervalli di 18 secondi ciascuno. Se, per esempio, il tempo selezionato è di 15 minuti, si avranno 10 intervalli di un minuto e mezzo ciascuno.

MODE 5	Tempo	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Senso di rotazione										

Inserire il tempo di addestramento desiderato (TIME) utilizzando i tasti (+ e -) del telecomando. Una volta iniziato l'allenamento, non è più possibile modificare il tempo selezionato. Anche la direzione del movimento della pedalata è preconfigurata e non può essere modificata. È possibile modificare la velocità (pulsanti +/-) in qualsiasi momento durante l'esercizio.

Se si modifica la velocità, le sezioni successive aumentano proporzionalmente. Ad esempio, se si aumenta la velocità dal livello 1 al livello 4 (+3 livelli) durante la prima sezione, il livello rimarrà 4 nella seconda sezione, poi aumenterà a 7 nella terza sezione e così via. Ciò significa che in ciascuna delle sezioni verranno aggiunti 3 livelli ai valori indicati nella tabella precedente. La direzione del movimento di pedalata cambia automaticamente. Si alterna in ciascuno dei 10 intervalli di tempo uguali in cui è suddiviso l'intero tempo selezionato. Ad esempio, se si seleziona un tempo di 3 minuti, si avranno 10 intervalli di 18 secondi ciascuno. Se, per esempio, il tempo selezionato è di 15 minuti, si avranno 10 intervalli di un minuto e mezzo ciascuno.

MODE 6	Tempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Senso di rotazione	CAMBIA OGNI 5 SECONDI									

Inserire il tempo di allenamento desiderato (TIME) con i tasti (+ e -) del telecomando. Una volta iniziato l'allenamento, non è più possibile modificare i parametri di tempo, velocità o direzione di questo programma. Sono tutti preimpostati. La velocità sarà sempre costante al livello 1 in questa modalità di allenamento. Il senso di rotazione si alterna ogni 5 secondi per tutta la durata del programma.



PULIZIA

Spegnere l'apparecchio e staccare la spina. Pulire quindi l'apparecchio con un panno morbido e un detergente delicato e non abrasivo. I detergenti abrasivi e/o le spugne abrasive possono danneggiare gravemente il prodotto e non devono essere utilizzati. Assicurarsi sempre di asciugare l'apparecchio dopo la pulizia e di evitare che acqua/liquidi penetrino all'interno dell'apparecchio.

CURA E MANUTENZIONE

Eseguire un controllo di sicurezza del prodotto a intervalli regolari o in caso di dubbi. Prestare attenzione agli elementi di fissaggio e serrarli se necessario. In caso di dubbi sulla sicurezza dell'apparecchio, non utilizzarlo. In caso di necessità di assistenza tecnica, contattare il nostro servizio di assistenza.

ELIMINACIÓN



Non smaltire questo apparecchio con i rifiuti domestici. La maggior parte delle autorità locali dispone di un sistema di raccolta speciale per gli apparecchi elettrici. Lo smaltimento è gratuito per l'utente finale.

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

	Sport-Tec Mini Cyclette Motorizzato per Braccia e Gambe move 8.0
Art.n.	22006
Colore	05-nero-grigio / 06-bianco-nero
Alimentazione	Spina di rete
Tensione nominale	AC 220-240 V
Frequenza nominale	50/60 Hz
Potenza nominale	massimo 70 W
Classe	HC
Peso massimo Peso utente	120 kg
Peso	4,5 kg
Dimensioni (LxPxA)	42x40x29 cm
Paese di origine	Made in China

INFORMACIÓN GENERAL

El move 8.0 es un mini bicicleta estática para brazos y piernas. Permite el entrenamiento pasivo y está diseñado para ayudar a fortalecer los músculos.

El aparato es ideal para el entrenamiento en casa. Las breves sesiones de entrenamiento pueden integrarse en cualquier rutina diaria y se realizan cómodamente sentado.

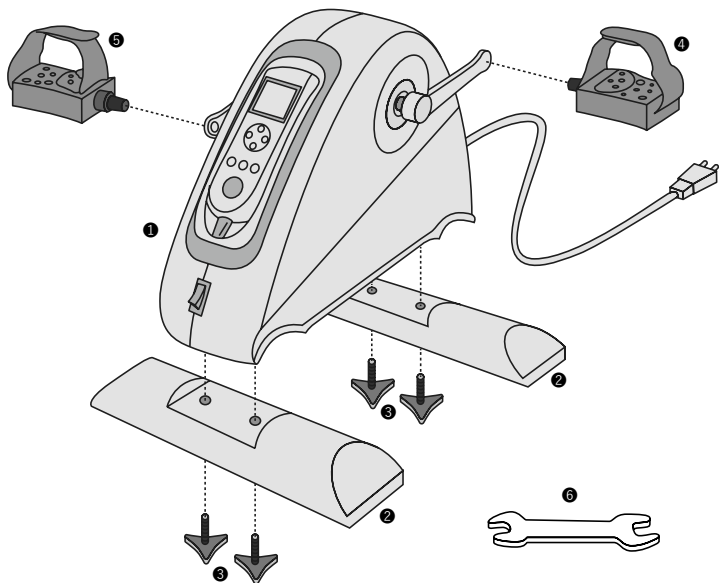
El mando a distancia extraíble permite manejar el move 8.0 con facilidad. Puede elegir entre 12 niveles de velocidad, direcciones de avance y retroceso y varios intervalos de tiempo. También puede elegir entre un total de 6 modos de entrenamiento y llevar a cabo el programa de entrenamiento especificado.

CONTENIDO DE LA ENTREGA

COMPONENTES

El producto consta de las siguientes componentes:

No.	Denominación	Cantidad
1	Unidad principal con mando a distancia	1x
2	Sección de pie	2x
3	Tornillo	4x
4	Pedal derecho	1x
5	Pedal izquierdo	1x
6	Llave	1x



INDICACIONES DE SEGURIDAD

El producto está diseñado exclusivamente para el uso doméstico.

Un uso indebido puede provocar lesiones.

Antes de cada uso, compruebe que el aparato está en buen estado y asegúrese de que los tornillos están bien apretados. En caso de componentes defectuosos o ruidos extraños durante el uso, interrumpa inmediatamente el entrenamiento. En caso necesario, haga revisar el aparato por personal cualificado antes de volver a utilizarlo.

Asegúrese de que la tensión de red es adecuada para el aparato antes de conectarlo.

No utilice el aparato si el cable de alimentación está desgastado o dañado. Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes y no lo coloque debajo de una alfombra o moqueta. Asegúrese de que el cable de alimentación no estorbe y de que nadie pueda tropezar con él.

No permita que los niños jueguen con este aparato.

No deje nunca el aparato sin vigilancia cuando esté enchufado. Desconecte el enchufe de la toma de corriente después de cada sesión de entrenamiento. Para desconectar el aparato, coloque primero el interruptor en la posición «0» y, a continuación, extraiga el enchufe de la toma de corriente.

No es aconsejable almacenar el aparato en un lugar húmedo durante largos periodos de tiempo, ya que es susceptible de oxidarse.

No utilice el aparato en cuartos de baño ni en lugares húmedos o mojados, ni al aire libre.

Consulte a un médico antes de utilizar el aparato por primera vez o antes de realizar una nueva forma de ejercicio. No utilices el aparato si te encuentras mal o acabas de comer. Preste siempre atención a las señales de su cuerpo durante el entrenamiento y deje de entrenar inmediatamente si experimenta síntomas como presión en el pecho o latidos irregulares del corazón, o si siente dolor o malestar. En este caso, ponte en contacto inmediatamente con tu médico.

Asegúrate de calentar lo suficiente antes de entrenar y deja tiempo para enfriarte lentamente después del entrenamiento.

Coloca el aparato para entrenar sobre una superficie plana con al menos 0,5 metros de espacio libre a los lados y detrás. Lleva ropa y calzado adecuados para el entrenamiento que no puedan engancharse en los pedales. Asegúrate de que el cable no entra en contacto con los pedales durante el uso.

No toque ninguna pieza móvil ni introduzca ningún objeto en el aparato durante su funcionamiento.

Tenga a mano el mando a distancia extraíble durante el entrenamiento para poder intervenir en el programa de entrenamiento en cualquier momento y detenerlo inmediatamente si es necesario.

Puede detener el entrenamiento en cualquier momento pulsando el botón rojo  del mando a distancia.

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



Advertencia Peligro de descarga eléctrica y lesiones.

No repare nunca el aparato usted mismo. Recomendamos que las reparaciones de los aparatos eléctricos sean realizadas únicamente por el fabricante o el centro de atención al cliente responsable.

ANTES DE USAR

Retire con cuidado todo el embalaje. Evite utilizar cuchillos u otros objetos afilados, ya que podrían dañar la superficie del producto.

Compruebe si el aparato presenta daños visibles. Si observa algún daño o sospecha de algún defecto, no utilice el aparato y póngase en contacto con nuestro servicio de asistencia técnica.

MONTAJE

Información importante:

Antes de comenzar el montaje, lea atentamente todos los pasos.

El pedal izquierdo debe apretarse en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj. El pedal derecho debe apretarse en el sentido de las agujas del reloj. Si los pedales se aprietan en el sentido incorrecto, la rosca se dañará, lo que invalidará la garantía.

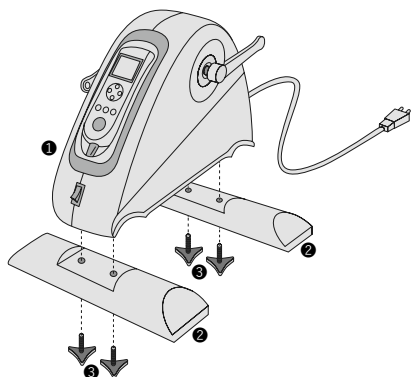
Nota:

Derecha e izquierda se refieren a la posición que adopta el usuario durante el entrenamiento.

PREPARACIÓN

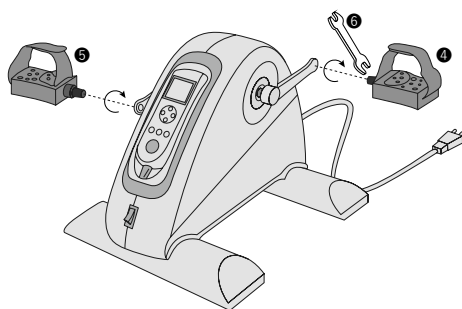
Desembale todas las piezas y colóquelas claramente en el suelo.

Compruebe primero el estado y la integridad de todas las piezas. No utilice nunca piezas que ya estén dañadas. Póngase en contacto con nosotros en caso de que estén dañadas o incompletas.



Montaje de los pies

Fije los pies (2) a la sección principal (1) utilizando los tornillos (3) (x 4) a la sección principal (1).



Fijación de los pedales

Inserte el pedal derecho (4) en la biela derecha. Observe la marca R en el pedal y la biela. Asegúrese de girar el pedal en el sentido de las agujas del reloj.

Inserte el pedal izquierdo (5) en la biela izquierda. Observe la marca L en el pedal y en la manivela. Gire el pedal en sentido antihorario.

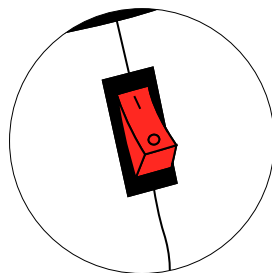
Nota: Asegúrese de insertar los pedales lentamente para evitar un atornillado incorrecto y daños en la rosca.

INTERRUPTOR PRINCIPAL

Para encender el aparato, enchufe la clavija de red y coloque el interruptor principal en la posición «1».

Para apagar el aparato, coloque primero el interruptor principal en la posición «0» y, a continuación, desconecte el enchufe de la toma de corriente.

Nunca haga lo contrario, ya que podría dañar el aparato.



MANDO A DISTANCIA CON PANTALLA

Pulse el botón POWER del mando a distancia para encender el aparato.

Si el ejercitador de brazos y piernas no se enciende transcurridos 10 segundos desde su encendido, la pantalla pasa al modo de reposo.



SPEED (VELOCIDAD)

Pulse los botones de velocidad +/- para aumentar o disminuir la velocidad. Seleccione entre los niveles de velocidad 1 al 12.



TIME (TIEMPO)

Pulse el botón de tiempo +/- para seleccionar el tiempo de entrenamiento deseado: 3, 6, 9, 12 ó 15 minutos.



POWER (POTENCIA)

El entrenamiento puede pausarse pulsando brevemente el botón POWER. Cuando esté listo para reanudar el entrenamiento, vuelva a pulsar brevemente el botón POWER.



MODE (MODO)

Cuando enciendes el move 8.0, el modo «0» ya está preajustado: es el modo manual. En este modo, puede cambiar la velocidad, el tiempo y la dirección. Para seleccionar uno de los 6 programas automáticos disponibles, mantenga pulsado el botón de modo hasta llegar al programa deseado (1-6). Se establece automáticamente una duración de entrenamiento de 15 minutos para el programa seleccionado. La velocidad, el tiempo y la dirección no pueden ajustarse para los programas automáticos.



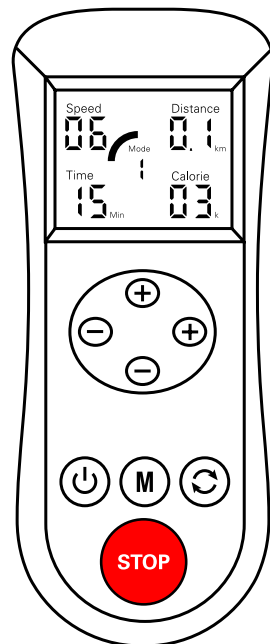
DIRECTION (DIRECCIÓN)

Pulse el botón de dirección para cambiar entre el movimiento hacia delante y hacia atrás.



STOP

Si pulsa el botón STOP, el move 8.0 se apaga automáticamente.



DE

EN

FR

IT

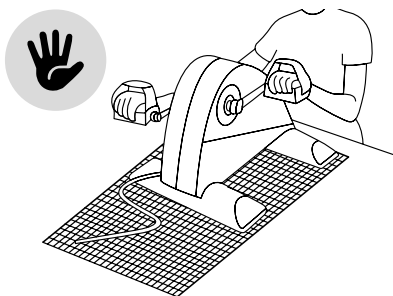
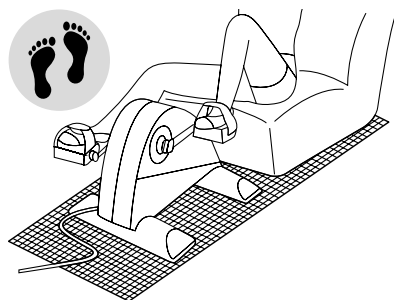
ES

NL

ACCESORIO

ALFOMBRILLA ANTIDESLIZANTE

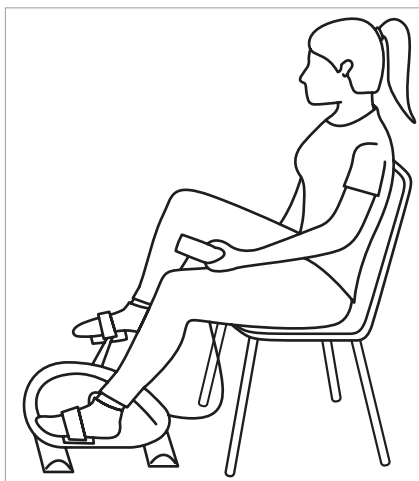
Para evitar que el move 8.0 estática resbale, recomendamos colocar la alfombrilla antideslizante debajo. Así podrá entrenar de forma segura y cómoda.



FORMACIÓN

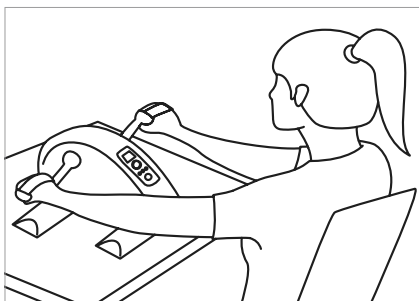
POSICIÓN 1: SENTADO (PARTE INFERIOR DEL CUERPO)

- Utilice una silla estable y robusta.
- Coloque el aparato a una distancia cómoda de la silla para evitar estirar demasiado las piernas.
- Asegúrese de que la parte inferior de la espalda está apoyada. Se recomienda colocar un pequeño cojín en la parte inferior de la espalda.
- Siéntese en la silla y coloque los pies en los pedales.
- Retire el mando a distancia del marco del aparato. Encienda el aparato y seleccione el programa de entrenamiento deseado para iniciar su entrenamiento.



POSICIÓN 2: SENTADO (PARTE SUPERIOR DEL CUERPO)

- Utilice una superficie elevada y sólida, como una mesa, de modo que el aparato quede a la altura del pecho con el lado del mando a distancia orientado hacia usted. Siéntate en una silla estable frente a la mesa.
- Coloca el aparato a una distancia cómoda para evitar estirar demasiado los brazos.
- Enciende el aparato y selecciona el programa de entrenamiento que desees para empezar a entrenar.



DESCRIPCIÓN DE LOS MODOS

INTERVALOS DE TIEMPO

Duración total del entrenamiento (min.)	3	6	9	12	15
Tiempo por intervalo	18 Seg.	36 Seg.	54 Seg.	1 Min. 12 Seg.	1 Min. 30 Seg.

LOS MODOS

MODE 1	Tiempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sentido de giro	MANUAL									

Utilice los botones (+ y -) del mando a distancia para ajustar el nivel de velocidad (SPEED) y el tiempo (TIME). Una vez iniciado el entrenamiento, podrá modificar la velocidad (botones +/-) y la dirección del movimiento de pedaleo (botón DIRECCIÓN), pero ya no podrá modificar el tiempo ajustado. El tiempo sólo puede modificarse ANTES de que comience el ejercicio.

MODE 2	Tiempo	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Sentido de giro	MANUAL									

Introduzca el tiempo de entrenamiento deseado (TIEMPO) mediante los botones (+ y -) del mando a distancia. Una vez iniciado el entrenamiento, ya no podrá modificar el tiempo seleccionado, pero podrá modificar la velocidad (botones +/-) y la dirección del movimiento de pedaleo (botón DIRECCIÓN) durante el ejercicio.

Si modifica la velocidad, los tramos siguientes aumentarán proporcionalmente. Por ejemplo, si aumenta la velocidad del nivel 1 al nivel 4 (+3 niveles) durante la primera sección, el nivel será 5 cuando pase a la segunda sección, 6 en la tercera sección y así sucesivamente. Esto significa que en cada una de las secciones se añaden 3 niveles a los valores indicados en la tabla anterior.

MODE 3	Tiempo	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Sentido de giro	MANUAL									

Introduzca el tiempo de entrenamiento deseado (TIEMPO) mediante los botones (+ y -) del mando a distancia. Una vez iniciado el entrenamiento, ya no podrá modificar el tiempo seleccionado, pero podrá modificar la velocidad (botones +/-) y la dirección del movimiento de pedaleo (botón DIRECCIÓN) durante el ejercicio.

Si modifica la velocidad, los tramos siguientes aumentarán proporcionalmente. Por ejemplo, si aumenta la velocidad del nivel 1 al nivel 4 (+3 niveles) durante la primera sección, el nivel será 7 cuando pase a la segunda sección, 4 en la tercera sección y así sucesivamente. Esto significa que en cada una de las secciones se añaden 3 niveles a los valores indicados en la tabla anterior.

MODE 4	Tiempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sentido de giro										

Introduzca el tiempo de entrenamiento deseado (TIME) con los botones (+ y -) del mando a distancia. Una vez iniciado el entrenamiento, ya no podrá modificar el tiempo seleccionado, pero podrá modificar la velocidad (botones +/-) durante el ejercicio. En este programa, la velocidad es constante durante todas las secciones.

Si cambia la velocidad en un momento determinado, se mantendrá en el nuevo nivel seleccionado hasta el final del entrenamiento. Por ejemplo, si aumenta la velocidad del nivel 1 al nivel 4 (+3 niveles) durante la primera sección, la velocidad permanecerá en el nivel 4 durante todas las secciones hasta el final del tiempo seleccionado. En este programa, no puede ajustar la dirección del movimiento de pedaleo. El sentido de giro cambia en cada uno de los 10 intervalos de tiempo iguales en los que se divide todo el tiempo seleccionado. Por ejemplo, si se ha seleccionado un tiempo de 3 minutos, tendremos 10 intervalos de 18 segundos cada uno. Si, en otro ejemplo, el tiempo seleccionado es de 15 minutos, tendremos 10 intervalos de un minuto y medio cada uno.

MODE 5	Tiempo	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Sentido de giro										

Introduzca el tiempo de entrenamiento deseado (TIEMPO) con los botones (+ y -) del mando a distancia. Una vez iniciado el entrenamiento, ya no podrá modificar el tiempo seleccionado. La dirección del movimiento de pedaleo también está preconfigurada y no puede modificarse. Puede modificar la velocidad (botones +/-) en cualquier momento durante el ejercicio.

Si modifica la velocidad, los tramos siguientes aumentarán proporcionalmente. Por ejemplo, si aumenta la velocidad del nivel 1 al nivel 4 (+3 niveles) durante la primera sección, el nivel seguirá siendo 4 en la segunda sección, luego aumentará a 7 en la tercera sección y así sucesivamente. Esto significa que en cada una de las secciones se añadirán 3 niveles a los valores indicados en la tabla anterior. La dirección del movimiento de pedaleo cambiará automáticamente. Se alterna en cada uno de los 10 intervalos de tiempo iguales en los que se divide todo el tiempo seleccionado. Por ejemplo, si se selecciona un tiempo de 3 minutos, tendremos 10 intervalos de 18 segundos cada uno. Si, en otro ejemplo, el tiempo seleccionado es de 15 minutos, tendremos 10 intervalos de un minuto y medio cada uno.

MODE 6	Tiempo	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sentido de giro	CAMBIA CADA 5 SEGUNDOS									

Introduzca el tiempo de entrenamiento deseado (TIEMPO) con los botones (+ y -) del mando a distancia. Una vez iniciado el entrenamiento, ya no podrá modificar los parámetros de tiempo, velocidad o dirección de este programa. Todos ellos están preajustados. La velocidad será siempre constante en el nivel 1 en este modo de ejercicio. El sentido de rotación se alterna cada 5 segundos durante toda la duración del programa.

LIMPIEZA

Apague el aparato y desenchúfelo de la red eléctrica. A continuación, limpie el aparato con un paño suave y un producto de limpieza suave y no abrasivo. Los productos de limpieza abrasivos y/o los estropajos abrasivos pueden dañar gravemente el aparato y no deben utilizarse. Asegúrese siempre de secar el aparato después de limpiarlo y de que no entre agua ni líquido en su interior.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Realice un control de seguridad del producto a intervalos regulares o si tiene alguna duda. Preste atención a los elementos de fijación y apriételos si es necesario. Si tiene dudas sobre la seguridad del aparato, no lo utilice. Póngase en contacto con nuestro servicio de asistencia si necesita ayuda técnica.

ELIMINACIÓN



No debe desechar este aparato con la basura doméstica. La mayoría de las autoridades locales tienen un sistema de recogida especial para aparatos eléctricos. La eliminación es gratuita para el usuario final.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

	Sport-Tec Mini Bicicleta Estática para Brazos y Piernas move 8.0
No. de artículo	22006
Color	05-negro-gris / 06-blanco-negro
Alimentación	Enchufe de red
Tensión nominal	CA 220-240 V
Frecuencia nominal	50/60 Hz
Potencia nominal	70 W máx.
Clase	HC
Máx. Peso del usuario	120 kg
Peso	4,5 kg
Dimensiones (LxAxS)	42x40x29 cm
País de origen	Made in China

ALGEMEEN

De move 8.0 is een gemotoriseerde arm- en beentrainer. Het maakt passieve training mogelijk en is ontworpen om de spieren te helpen versterken.

Het apparaat is ideaal voor training thuis. De korte trainingssessies kunnen worden geïntegreerd in elke dagelijkse routine en worden comfortabel zittend uitgevoerd.

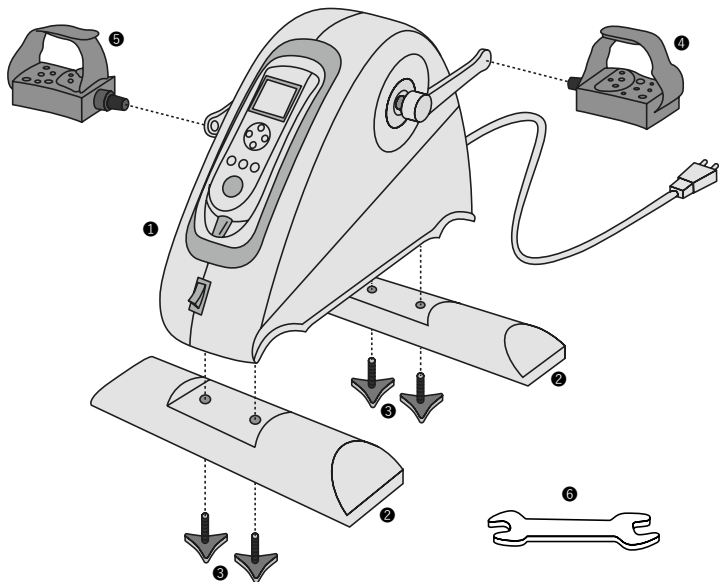
Met de afneembare afstandsbediening kun je de move 8.0 gemakkelijk bedienen. Je kunt kiezen uit 12 snelheidsniveaus, voorwaartse en achterwaartse richtingen en verschillende tijdsintervallen. Je kunt ook kiezen uit in totaal 6 trainingsmodi en het opgegeven trainingsprogramma uitvoeren.

INBEGREPEN IN DE LEVERING

ONDERDELEN

Het product bestaat uit de volgende afzonderlijke onderdelen:

Nr.	Benaming	Aantal
1	Hoofdeenheid met afstandsbediening	1x
2	Voetgedeelte	2x
3	Schroef	4x
4	Rechter pedaal	1x
5	Pedaal links	1x
6	Moersleutel	1x



VEILIGHEIDSISTRUCTIES

Het product is uitsluitend ontworpen voor thuisgebruik.

Onjuist gebruik kan leiden tot letsel.

Controleer voor elk gebruik of het apparaat in goede staat is en of de schroeven goed vastzitten. In geval van defecte onderdelen of ongewone geluiden tijdens het gebruik, stop onmiddellijk met trainen. Laat het apparaat indien nodig controleren door gekwalificeerd personeel voordat u het opnieuw gebruikt.

Zorg ervoor dat de netspanning geschikt is voor het apparaat.

Gebruik het apparaat niet als het netsnoer versleten of beschadigd is. Houd het netsnoer uit de buurt van hete oppervlakken en leg het niet onder een tapijt of vloerkleed. Zorg ervoor dat het netsnoer niet in de weg ligt en dat niemand erover kan struikelen.

Laat kinderen niet met dit apparaat spelen.

Laat het apparaat nooit onbeheerd achter als de stekker in het stopcontact zit. Trek na elke training de stekker uit het stopcontact. Om het apparaat uit het stopcontact te halen, zet u eerst de schakelaar in de stand "0" en trekt u vervolgens de stekker uit het stopcontact.

Het is niet aan te raden om het apparaat voor langere tijd op een vochtige plaats op te bergen, omdat het gevoelig is voor roest.

Gebruik het apparaat niet in badkamers, op natte of vochtige plaatsen of buitenshuis.

Raadpleeg een arts voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt of voordat u een nieuwe vorm van lichaamsbeweging uitvoert. Gebruik het apparaat niet als u zich onwel voelt of net gegeten hebt. Let altijd op de signalen van uw lichaam tijdens het trainen en stop onmiddellijk met trainen 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 je arts.

Zorg ervoor dat u voor de training voldoende opwarmt en na de training de tijd neemt om langzaam af te koelen.

Plaats het apparaat voor de training op een vlakke ondergrond met minstens 0,5 meter vrije ruimte aan de zijkanten en achterkant. Draag voor de training geschikte kleding en schoenen die niet verstrikt kunnen raken in de pedalen. Zorg ervoor dat de kabel tijdens het gebruik niet in contact komt met de pedalen.

Raak geen bewegende onderdelen aan en steek geen voorwerpen in het apparaat tijdens het gebruik.

Houd tijdens de training de afneembare afstandsbediening bij de hand zodat u op elk moment in het trainingsprogramma kunt ingrijpen en het indien nodig onmiddellijk kunt stoppen.

U kunt de training op elk moment stoppen door op de rode knop  op de afstandsbediening te drukken.

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



Waarschuwing! Gevaar voor elektrische schokken en letsel!

Voer nooit zelf reparaties uit aan het apparaat. Wij raden aan om reparaties aan elektrische apparaten alleen te laten uitvoeren door de fabrikant of de verantwoordelijke klantenservice.

DE

EN

FR

IT

ES

NL

VOOR GEBRUIK

Verwijder voorzichtig alle verpakking. Vermijd het gebruik van messen of andere scherpe voorwerpen, aangezien dit het oppervlak van het product kan beschadigen.

Controleer het apparaat op zichtbare schade. Als u schade opmerkt of een defect vermoedt, gebruik het apparaat dan niet en neem contact op met onze serviceafdeling voor ondersteuning.

MONTAGE

Belangrijke informatie:

Lees alle stappen zorgvuldig door voordat je met de montage begint.

Het linker pedaal moet LINKSOM worden vastgedraaid. Het rechter pedaal moet met de klok mee worden vastgedraaid. Als de pedalen in de verkeerde richting worden aangedraaid, zal de schroefdraad beschadigd raken, waardoor de garantie vervalt.

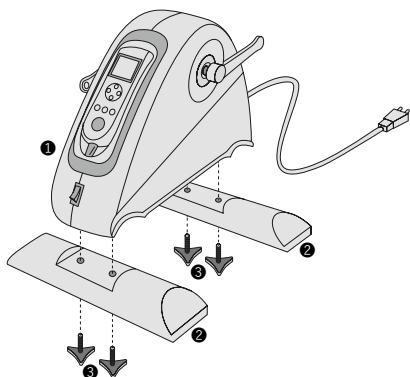
Opmerking:

Rechts en links verwijzen naar de positie die de gebruiker aanneemt tijdens de training.

VOORBEREIDING

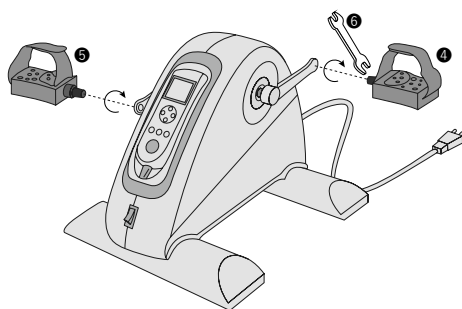
Pak alle onderdelen uit en leg ze overzichtelijk op de grond.

Controleer eerst de staat en volledigheid van alle onderdelen. Gebruik nooit onderdelen die al beschadigd zijn. Neem contact met ons op in geval van schade of onvolledigheid.



De voeten monteren

Bevestig de voeten 2 aan het hoofdgedeelte 1 met behulp van de schroeven 3 (x 4) aan het hoofdgedeelte 1.



De pedalen bevestigen

Steek het rechter pedaal 4 in de rechter crank. Let op de markering R op het pedaal en de crank. Zorg ervoor dat u het pedaal met de klok mee draait.

Steek het linker pedaal 5 in de linker crank. Let op de markering L op het pedaal en de crank. Zorg ervoor dat u het pedaal linksom draait.

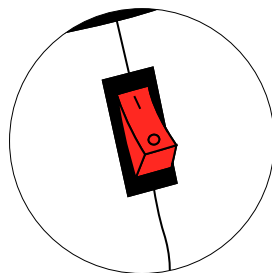
Opmerking: Zorg ervoor dat u de pedalen langzaam indooit om verkeerd vastschroeven en beschadiging van de schroefdraad te voorkomen.

HOOFDSCHAKELAAR

Om het apparaat in te schakelen, steekt u de stekker in het stopcontact en zet u de hoofdschakelaar in de stand "1".

Om het apparaat uit te schakelen, zet u eerst de hoofdschakelaar in de stand "0" en trekt u vervolgens de stekker uit het stopcontact.

Doe nooit het omgekeerde, want dan kan het apparaat beschadigd raken.



AFSTANDSBEDIENING MET DISPLAY

Druk op de POWER knop van de afstandsbediening om het apparaat in te schakelen.

Als de arm- en been-trainingsmachine niet binnen 10 seconden na het inschakelen wordt ingeschakeld, schakelt het scherm over naar de slaapstand.



SPEED (SNELHEID)



Druk op de snelheidsknoppen +/- om de snelheid te verhogen of te verlagen. Kies uit snelheidsniveaus 1 tot 12.



TIME (TIJD)

Druk op de tijdknop +/- om de gewenste trainingstijd te selecteren: 3, 6, 9, 12 of 15 minuten.



POWER (VERMOGEN)

U kunt de training pauzeren door kort op de knop "POWER" te drukken. Als je klaar bent om de training te hervatten, druk je nogmaals kort op de "POWER"-knop.



MODE (MODUS)

Wanneer u de arm- en beentrainer inschakelt, is modus "0" al ingesteld - dit is de handmatige modus. In deze stand kunt u de snelheid, tijd en richting veranderen. Om uit de 6 beschikbare automatische programma's te kiezen, houdt je de modusknop ingedrukt tot je bij het gewenste programma (1-6) bent. Voor het geselecteerde programma wordt automatisch een trainingsduur van 15 minuten ingesteld. De snelheid, tijd en richting kunnen niet worden aangepast voor de automatische programma's.



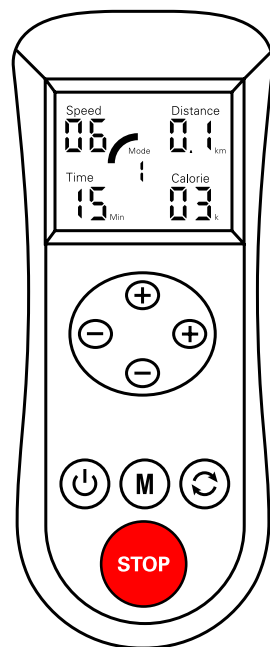
DIRECTION (RICHTING)

Druk op de richtingstoets om te schakelen tussen vooruit en achteruit bewegen.



STOP

Als u op de STOP knop drukt, schakelt de arm- en beentrainer automatisch uit.



DE

EN

FR

IT

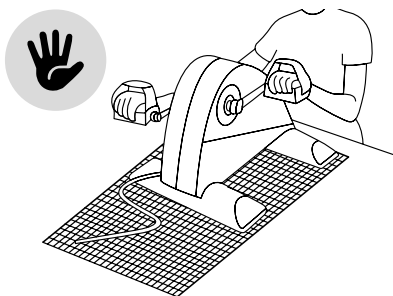
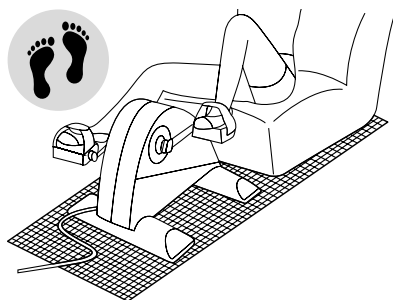
ES

NL

ACCESSOIRES

ANTISLIPMAT

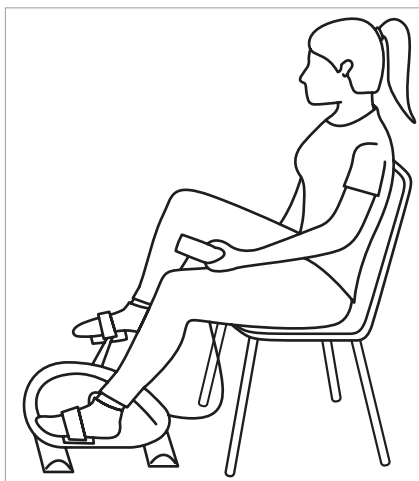
Om te voorkomen dat de move 8.0 wegglijdt, raden we aan de antislipmat eronder te leggen. Zo kun je veilig en comfortabel trainen.



TRAINING

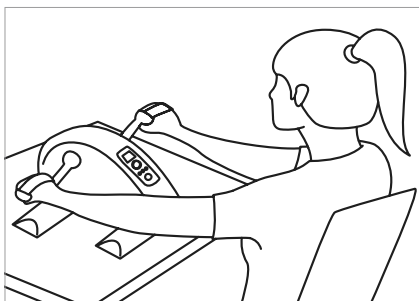
POSITIE 1: ZITTEND (ONDERLICHAAM)

- Gebruik een stabiele, stevige stoel.
- Plaats het apparaat op een comfortabele afstand van de stoel om te voorkomen dat uw benen overstreken.
- Zorg ervoor dat je onderrug wordt ondersteund. We raden aan om een klein kussen op het onderste deel van je rug te leggen.
- Ga op de stoel zitten en plaats je voeten op de pedalen.
- Haal de afstandsbediening uit het frame van het apparaat. Zet het apparaat aan en selecteer het gewenste trainingsprogramma om je training te starten.



POSITIE 2: ZITTEND (BOVENLICHAAM)

- Gebruik een verhoogd, stevig oppervlak zoals een tafel zodat het apparaat zich op borsthoogte bevindt met de kant met de afstandsbediening naar u toe. Ga op een stabiele stoel voor de tafel zitten.
- Plaats het apparaat op een comfortabele afstand zodat u uw armen niet te veel strekt.
- Zet het apparaat aan en selecteer het gewenste trainingsprogramma om met de training te beginnen.



BESCHRIJVING VAN DE MODI

TIJDSINTERVALLEN

Totale trainingsduur (min.)	3	6	9	12	15
Tijd per interval	18 Sec.	36 Sec.	54 Sec.	1 Min. 12 Sec.	1 Min. 30 Sec.

DIE MODI

MODE 1	Snelheid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Draairichting	HANDMATIG									

Gebruik de knoppen (+ en -) op de afstandsbediening om het snelheidsniveau (SPEED) en de tijd (TIME) in te stellen. Zodra de training is begonnen, kunt u de snelheid (+/- knoppen) en de richting van de trapbeweging (RICHTING knop) wijzigen, maar u kunt de ingestelde tijd niet meer wijzigen. De tijd kan alleen worden gewijzigd VOORDAT de oefening begint.

MODE 2	Snelheid	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1
	Draairichting	HANDMATIG									

Voer de gewenste trainingstijd (TIME) in met de knoppen (+ en -) op de afstandsbediening. Zodra de training is gestart, kunt u de geselecteerde tijd niet meer wijzigen, maar u kunt wel de snelheid (+/- toetsen) en de richting van de trapbeweging (RICHTING toets) tijdens de oefening wijzigen.

Als u de snelheid wijzigt, zullen de volgende secties evenredig toenemen. Als u bijvoorbeeld tijdens de eerste sectie de snelheid verhoogt van niveau 1 naar niveau 4 (+3 niveaus), wordt het niveau 5 in de tweede sectie, 6 in de derde sectie enzovoort. Dit betekent dat in elk van de secties 3 niveaus worden toegevoegd aan de waarden in de bovenstaande tabel.

MODE 3	Snelheid	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4
	Draairichting	HANDMATIG									

Voer de gewenste trainingstijd (TIME) in met de knoppen (+ en -) op de afstandsbediening. Zodra de training is gestart, kunt u de geselecteerde tijd niet meer wijzigen, maar u kunt wel de snelheid (+/- toetsen) en de richting van de trapbeweging (RICHTING toets) tijdens de oefening wijzigen.

Als u de snelheid wijzigt, zullen de volgende secties evenredig toenemen. Als u bijvoorbeeld tijdens de eerste sectie de snelheid verhoogt van niveau 1 naar niveau 4 (+3 niveaus), zal het niveau 7 zijn in de tweede sectie, 4 in de derde sectie enzovoort. Dit betekent dat in elk van de secties 3 niveaus worden toegevoegd aan de waarden in de bovenstaande tabel.

MODE 4	Snelheid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Draairichting										

Voer de gewenste trainingstijd (TIME) in met de knoppen (+ en -) op de afstandsbediening. Zodra de training is begonnen, kunt u de geselecteerde tijd niet meer wijzigen, maar u kunt wel de snelheid (+/- toetsen) tijdens de oefening wijzigen. In dit programma is de snelheid constant tijdens alle onderdelen.

Als je de snelheid op een bepaald punt verandert, blijft deze op het nieuw geselecteerde niveau tot het einde van de training. Als u bijvoorbeeld de snelheid tijdens het eerste deel verhoogt van niveau 1 naar niveau 4 (+3 niveaus), blijft de snelheid tijdens alle delen tot het einde van de geselecteerde tijd op niveau 4. In dit programma kunt u de richting van de trapbeweging niet aanpassen. De draairichting verandert in elk van de 10 gelijke tijdsintervallen waarin de hele geselecteerde tijd is verdeeld. Als er bijvoorbeeld een tijd van 3 minuten is geselecteerd, hebben we 10 intervallen van elk 18 seconden. Als, in een ander voorbeeld, de geselecteerde tijd 15 minuten is, hebben we 10 intervallen van elk anderhalve minuut.

MODE 5	Snelheid	1	1	4	1	4	1	4	1	4	1
	Draairichting										

Voer de gewenste trainingstijd (TIME) in met de toetsen (+ en -) op de afstandsbediening. Zodra de training is gestart, kunt u de geselecteerde tijd niet meer wijzigen. De richting van de trapbeweging is ook vooraf geconfigureerd en kan niet worden gewijzigd. U kunt de snelheid (+/- knoppen) op elk moment tijdens de training wijzigen.

Als u de snelheid wijzigt, zullen de volgende secties evenredig toenemen. Als je bijvoorbeeld tijdens de eerste sectie de snelheid verhoogt van niveau 1 naar niveau 4 (+3 niveaus), blijft het niveau 4 in de tweede sectie en wordt het verhoogd naar 7 in de derde sectie enzovoort. Dit betekent dat in elk van de secties 3 niveaus worden toegevoegd aan de waarden in de bovenstaande tabel. De richting van de trapbeweging zal automatisch veranderen. Het zal afwisselen in elk van de 10 gelijke tijdsintervallen waarin de totale geselecteerde tijd is verdeeld. Als er bijvoorbeeld een tijd van 3 minuten is geselecteerd, hebben we 10 intervallen van elk 18 seconden. Als, in een ander voorbeeld, de geselecteerde tijd 15 minuten is, hebben we 10 intervallen van elk anderhalve minuut.

MODE 6	Snelheid	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Draairichting	VERANDERT ELKE 5 SECONDEN									

Voer de gewenste trainingstijd (TIME) in met de toetsen (+ en -) op de afstandsbediening. Zodra de training is gestart, kun je de parameters voor tijd, snelheid of richting in dit programma niet meer wijzigen. Deze zijn allemaal vooraf ingesteld. De snelheid is altijd constant op niveau 1 in deze oefenmodus. De draairichting wisselt elke 5 seconden gedurende de hele duur van het programma.

REINIGING

Schakel het apparaat uit en trek de stekker uit het stopcontact. Reinig het apparaat vervolgens met een zachte doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel. Schurende schoonmaakmiddelen en/of schuursponsjes kunnen het product ernstig beschadigen en mogen niet worden gebruikt. Zorg er altijd voor dat u het apparaat na het schoonmaken droogveegt en dat er geen water/vloeistof in het apparaat terecht komt.

ONDERHOUD EN VERZORGING

Voer regelmatig een veiligheidscontrole van het product uit of als je je zorgen maakt. Let op de bevestigingselementen en draai ze indien nodig vast. Als u twijfelt aan de veiligheid van het apparaat, gebruik het dan niet. Neem contact op met onze serviceafdeling als u technische ondersteuning nodig hebt.

VERWIJDERING



Gooi dit apparaat niet weg met het huishoudelijk afval. De meeste gemeentes hebben een speciaal inzamelsysteem voor elektrische apparaten. Verwijdering is gratis voor de eindgebruiker.

PRODUCTEIGENSCHAPPEN

	Sport-Tec arm- en beentrainer move 8.0
Art.nr.	22006
Kleur	05-zwart-grijs / 06-wit-zwart
Stroomvoorziening	Stekker
Nominale spanning	AC 220-240 V
Nominale frequentie	50/60 Hz
Vermogen	70 W max.
Klasse	HC
Max. Gewicht gebruiker	120 kg
Gewicht	4,5 kg
Afmetingen (LxBxH)	42x40x29 cm
Land van herkomst	Made in China



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
Web: www.sport-tec.de

