



# Bedienungsanleitung



## LIGHTFEET Venentrainer

Art.-Nr. 22238

▶▶▶ [zum Produkt ...](#)

Stepper

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)

## **Gebrauchsanweisung Lightfeet Venentrainer**

Das von Ihnen gekaufte Gerät basiert auf medizinischen Untersuchungen, die belegen, dass die modernen sitzende Lebensweise unserem Körper Schaden zugefügt. Ungenügende Bewegung führt zu schlechtem Kreislauf mit den entsprechenden gesundheitlichen Folgen.

In der Medizin wurde weltweit nach einer Möglichkeit gesucht, den Kreislauf zu verbessern, ohne auf potentiell schädigende Arzneimittel zurückgreifen zu müssen.

Der LIGHTFEET Venentrainer regt den Kreislauf an und kann die Durchblutung um bis zum Fünffachen steigern. Dieses Gerät wird empfohlen für Leute, die beruflich oder aus anderen Gründen für längere Zeit eine Sitzhaltung einnehmen müssen. Es empfiehlt sich für jene, die einen schlechten Kreislauf haben, bedingt durch eingeschränkte Bewegung, z.B. Diabetes, Obesitas, Schwangerschaft, Genesung nach einer Operation usw.

Sie können den LIGHTFEET zu Hause, im Büro, während einer langen Zug- oder Flugreise und überall dort, wo Sie nur sitzen können aber sich bewegen möchten, benutzen. Der regelmäßige Gebrauch des Gerätes hat einen positiven Einfluss auf den Kreislauf und kann Folgen mangelnder Bewegung vorbeugen.

### **Vor Gebrauch sorgfältig lesen:**

Beim Auspacken des Gerätes den Riegel in geschlossener (horizontaler) Position lassen. Dieser Riegel blockiert die Pedale und vereinfacht den Transport. Setzen Sie das Gerät auf den Boden vor Ihrem Stuhl oder Sessel.

Entriegeln Sie die Pedale durch Drehen des Riegels in die vertikale Position.

Setzen Sie sich und stellen Sie ihre Füße auf die Pedale.

Suchen Sie eine komfortable Sitzhaltung und passen Sie die Lage des Gerätes an. Ihre Füße behalten Sie auf den Pedalen und können so mit der Pedalbewegung einfach anfangen.

Rhythmus, Pedalwinkel und Dauer der Übung müssen von Ihnen selbst Ihren Möglichkeiten angepasst werden. Es gibt keine empfohlene Beschränkung der Übungsdauer. Je mehr Sie „wandern“ umso besser!

### **WICHTIG!**

NIEMALS auf das Gerät stellen! LIGHTFEET ist nur für eine sitzende Bewegung im Sitzen konstruiert.

Die Pedale nicht während des Gebrauches verriegeln.

Das Gerät ist kein Spielzeug. Bitte von Kindern fernhalten.

Diese Verpackung ist einfach zu handhaben und sollte deshalb wiederverwendet werden, um das Gerät zu transportieren.

### **Reinigung**

Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch und Seife und trocknen lassen. Vor Sonne schützen! Nicht untertauchen!

*Wir wünschen Ihnen eine angenehme „Wanderung“  
und eine verbesserte Gesundheit!*





==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0

**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220

**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)

**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)