



## ARM- UND BEINTRAINER MOVE 1.0

GEBRAUCHSANWEISUNG



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

## ALLGEMEINES

Der Arm- und Beintrainer move 1.0 ist für das leichte Bewegungstraining konzipiert und ermöglicht ein Training zu Hause oder im Büro. Der Widerstand ist stufenlos verstellbar.

## WARNHINWEISE

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

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

Stellen Sie sicher, dass der Arm- und Beintrainer auf einer stabilen und geraden Fläche steht. Schützen Sie Ihren Boden ggf. mit einer Unterlage. Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung, die ausreichend Bewegungsfreiheit bietet und sich nicht im Gerät verfangen kann.

Stellen Sie das Stellrad zur Regulierung des Widerstands zu Beginn des Trainings auf eine geringe Widerstandsstufe ein. Halten Sie bzgl. der Auswahl des Widerstands ggf. Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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

# HINWEISE ZUR BENUTZUNG



1. Stellen Sie das Stellrad auf den gewünschten Widerstand ein. Drehen Sie das Stellrad im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu reduzieren.

Um verschiedene Muskelgruppen zu bearbeiten können Sie vorwärts oder rückwärts treten.



2. Die Pedalschlaufen sind in zwei Größen verstellbar. Sie lassen sich mit Hilfe eines Schraubenziehers lösen und umstecken. Für einen besseren Halt und um ein Abrutschen zu verhindern, sollten die Pedalschlaufen Ihre Füße umschließen.



## ANWENDUNG AUF DEM BODEN

1. Stellen Sie den Bewegungstrainer in einer bequemen Position vor sich. Legen Sie zum Schutz des Bodens ggf. eine Matte unter.
2. Nehmen Sie Platz und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale. Beginnen Sie nun mit dem Treten.



## ANWENDUNG AUF DEM TISCH

1. Platzieren Sie den Bewegungstrainer auf der Tischplatte und setzen Sie sich auf einen Stuhl in einer bequemen Position davor.
2. Halten Sie Ihren Rücken gerade. Greifen Sie die Pedale mit den Händen und beginnen Sie zu kurbeln. Versuchen Sie sich dabei nicht nach vorne zu lehnen.

# PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 1.0</b>
Art.-Nr.	22331
Farbe	schwarz / silber
Gewicht	2 kg
Maße (LxBxH)	50x42x28 cm
Ursprungsland	Made in China





# MINI EXERCISE BIKE MOVE 1.0

USERS MANUAL



Read these instructions carefully before use. Follow the instructions and keep the manual in a safe place as you may need to use it later.

## INTRODUCTION

The Mini Exercise Bike move 1.0 enables training at home or in the office. The Mini Exercise Bike is designed for light movement training. The resistance is infinitely adjustable.

## SAFETY INFORMATION

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

Before each use, check that the device is in good condition and make sure that the screws are tightened. In the event of defective components or unusual noises during use, interrupt the workout and correct the problem before continuing the training.

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

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

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

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

# INSTRUCTIONS FOR USE

English



1. Set the adjustment wheel to the desired resistance. Turn the adjustment wheel clockwise to increase the resistance and counterclockwise to reduce the resistance.

You can step forward or backward to work on different muscle groups.



2. The pedal loops are adjustable in two sizes. They can be loosened and repositioned using a screwdriver. For a better grip and to prevent slipping, the pedal loops should enclose your feet.



## APPLICATION ON THE FLOOR

1. Place the exercise bike in a comfortable position in front of you. If necessary, place a mat underneath to protect the floor.
2. Take a seat and put your feet on the pedals. Now start pedaling.



## APPLICATION ON THE TABLE

1. Place the exercise bike on the table top and sit on a chair in a comfortable position in front of it.
2. Keep your back straight. Grasp the pedals with your hands and start cranking. Try not to lean forward.

# PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Sport-Tec Mini Exercise Bike move 1.0</b>
Item no.	22331
Colour	black / silver
Weight	2 kg
Dimensions (LxBxH)	50x42x28 cm
Country of origin	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