

Gebrauchsanleitung

Mobilitätstrainer

Art.-Nr. 11400 050

PZN 09338545



Lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor der Anwendung genau durch, befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanleitung sorgfältig auf! Wird dieses Hilfsmittel von anderen Personen verwendet, müssen diese vor der Benutzung über die hier angegebenen Hinweise vollständig informiert werden.

Dieser Mobilitätstrainer soll dem Anwender helfen ein regelmäßiges Bewegungstraining für Arme und Beine durchzuführen. Dabei kann die erreichte Rundenzahl und die Trainingsdauer auf dem Display abgelesen werden. Je nach Steigerungsgrad kann der Widerstand über eine Schraube erhöht oder reduziert werden. Auf diese Weise kann das Training individuell nach den eigenen Bedürfnissen gesteigert werden. Das Ziel ist die Erhaltung und Steigerung der vorhandenen Muskelkraft. Dafür wird der regelmäßige Einsatz von 2-3 Übungsphasen über 5-10 Minuten täglich empfohlen.



Sicherheitshinweise



- Achten Sie während der Montage und vor dem Benutzen auf lose, beschädigte, verschlissene oder nicht vorhandene Bauteile. Tauschen Sie schadhafte Bestandteile sofort aus, da sonst die Funktion und die Sicherheit beeinträchtigt werden!
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für den professionellen Gebrauch, sondern nur für die private Anwendung entwickelt.
- Vor Beginn der Anwendung und bei auftretendem Unwohlsein während des Trainings sollten Sie Ihren Arzt zu Rate ziehen!
- Kinder sollten den Mobilitätstrainer nur nach genauer Anweisung und unter Aufsicht benutzen!
- Ziehen Sie sich für die Übungen bequeme Kleidung an. Vermeiden Sie jedoch weite Hosenbeine oder Ärmel, die im Pedalwerk hängen bleiben können!
- Stellen Sie vor dem Beginn der Übung sicher, dass der Mobilitätstrainer auf einem festen, ebenen und rutschfesten Untergrund steht!
- Führen Sie vor dem Training leichte Streckübungen durch. Fangen Sie mit langsamem Treten an und erhöhen Sie die Geschwindigkeit, bis Sie die gewünschte Leistungsstufe erreicht haben. Brechen Sie das Training nicht plötzlich ab, sondern reduzieren Sie langsam die Geschwindigkeit!
- Stellen Sie sich nicht auf den Mobilitätstrainer! Hierfür ist er nicht konstruiert!
- Die Metallteile können sich während der Anwendung erwärmen. Nach der Anwendung abkühlen lassen und nicht sofort am Pedalarm anfassen.

Lieferumfang

Basis-Gerät mit Computer (1 Batterie LR 44 ist bereits eingelegt), Schraube zur Regulierung des Widerstandes, 2 Befestigungsbänder aus Klett und Flausch.

Montage

Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial. Klappen Sie beide Beine des Mobilitätstrainers nach außen, bis die Sicherungsstifte einrasten. Stellen Sie ihn vor sich und drehen Sie die Widerstandsschraube in das Gewinde auf der gegenüberliegenden Seite des Displays. Je fester Sie die Schraube anziehen, desto höher wird der Schwierigkeitsgrad.

Die Schlaufen an den Pedalen sind bereits vormontiert – sie können in zwei unterschiedlichen Weiten eingestellt werden. Dazu lösen Sie die Schlaufen an der Innenseite der Pedale und befestigen sie wieder an den inneren oder äußeren Löchern.

Anzeige

Der elektronische Rundenzähler ist bereits mit einer Batterie LR 44 ausgestattet. Er ist in die Gehäusefassung eingesetzt und kann leicht für Batteriekontrolle oder -wechsel herausgenommen werden. Stecken Sie einen Schraubendreher in die kleine Aussparung am Rande des Rundenzählers und hebeln ihn vorsichtig heraus. Wenn nötig, können Sie die Kabelsteckverbindung lösen.

Achten Sie beim Wiedereinsetzen darauf, dass die Kabelsteckverbindung wieder hergestellt und der Rundenzähler korrekt eingesetzt ist!

Der Rundenzähler wird durch Drücken des roten Start-Knopfes oder einfach durch Betätigen der Pedale aktiviert. Er verfügt über die folgenden Anzeigefunktionen, die mit dem roten Knopf durch mehrmaliges Drücken aufgerufen werden können:

Scan: In diesem Modus wechselt die Anzeige automatisch zwischen den verschiedenen Anzeigefunktionen, hier haben Sie alle Trainingswerte im Überblick.

Zeit/Time: In diesem Modus wird die Dauer des aktuellen Trainings angezeigt.

Zähler/Count:	In diesem Modus werden Ihnen die im aktuellen Training absolvierten Runden angezeigt.
Kalorien/Cal:	In diesem Modus werden die im aktuellen Training verbrauchten Kalorien angezeigt. Es handelt sich dabei nur um ungefähre Richtwerte.
Runden pro Minute/ R.P.M.:	In diesem Modus wird Ihnen die Geschwindigkeit in Runden pro Minute angezeigt. Sollte die digitale Anzeige nur noch schwach lesbar sein, tauschen Sie bitte die Batterie aus. Der Rundenzähler schaltet sich nach ca. 4 Minuten Nichtgebrauch automatisch ab. Um alle Werte wieder auf 0 zu stellen, halten Sie den roten Knopf für ca. 4 Sekunden gedrückt.

Anwendung

Stellen Sie den Mobilitätstrainer vor sich auf. Beginnen Sie Ihr Training mit einem leichten Widerstand. Dazu lösen Sie die Widerstandsschraube.

Für das Beintraining setzen Sie sich auf eine stabile Sitzgelegenheit, z. B. Stuhl oder Bettkante und stellen das Gerät vor sich auf die Erde. Sollten Sie nicht mehr auf der Bettkante sitzen können, kann der Mobilitätstrainer auch mit einer Stütze auf das Fußende des Bettes gestellt werden. Stellen Sie sicher, dass die aufgestellte Stütze nicht verrutschen kann. Mit Hilfe der beiliegenden Klettbänder können Sie den Mobilitätstrainer am Bettrahmen befestigen.

Für ein Armtraining sollten Sie den Mobilitätstrainer auf einer rutschfesten und stabilen Auflagefläche, z. B. einen Tisch stellen. Machen Sie vor dem Training leichte Lockerungs- und Aufwärmübungen, um die Muskeln auf das Training vorzubereiten. Nach dem Training sollten Sie eine kurze Entspannung einplanen, um dem Körper die Möglichkeit der Regenerierung zu geben.

Reinigung

Der Mobilitätstrainer kann mit einem herkömmlichen Haushaltsreiniger gereinigt werden. Benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Nach der Reinigung trocken abwischen. Keine Feuchtigkeit in den Rundenzähler eindringen lassen.

Lagerung

Bei längerem Nichtgebrauch sollten Sie den Mobilitätstrainer an einem trockenen und lichtgeschützten Ort lagern. Für eine platzsparende Aufbewahrung können Sie die Beine des Mobilitätstrainers einklappen. Ziehen Sie dazu die Stifte mit den Schlüsselringen an und klappen Sie beide Beine ein. ☀️ ☔

Entsorgung



Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden, sie sind mit einer durchgekreuzten Tonne – siehe nebenstehend – versehen. Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet Batterien bei einer Sammelstelle seiner Gemeinde/seines Stadtteils oder im Handel abzugeben, damit diese umweltschonend entsorgt werden können.

Schadstoffhaltige Batterien sind zusätzlich mit den chemischen Bezeichnungen des Schadstoffes (Cd = Cadmium; HG = Quecksilber; Pb = Blei) gekennzeichnet.

Zur Entsorgung des Bewegungstrainers und des Rundenzählers sprechen Sie bitte Ihren lokalen Entsorger an.

Technische Daten

- Länge: ca. 47 cm
- Höhe: ca. 24 cm
- Breite: ca. 37 cm
- Gewicht: ca. 2,5 kg

Weitere Produkte finden Sie im Internet. Besuchen Sie uns unter www.russka.de.



User Instructions

Mobility trainer

Item No. 11400 050



Please read these notes carefully before use. Be sure to follow the instructions and keep them in a safe place! If this aid is to be used by other persons, they must be fully informed of these safety warnings before use.

This mobility trainer is meant to help the user to carry out regular mobility training for arms and legs. The number of rounds achieved and the length of the training time can be read from the display. The resistance can be raised or reduced with the aid of a screw, according to the degree of increase.

The training can thus be individually increased according to the user's own needs. The aim is to maintain and increase existing muscle power. To do this, it is recommended that 2-3 exercise phases of 5-10 minutes per day are carried out.

Safety Instructions

- Please pay attention to loose, damaged, worn out or missing parts during assembling and before usage!
- Please replace damaged parts immediately, because otherwise the function and safety is affected!
- Regularly check the tight fit of the screws and nuts!
- This training device is only suitable for use at home, not for professional use!
- You should consult your doctor before starting the exercise and in case of occurrence of indisposition during the work out!
- Children should only use the mobility trainer after being given exact instructions and under supervision!
- Comfortable clothing should be worn for doing the exercises. However, you should avoid wide trouser legs or sleeves, which may get caught by the pedals!
- Before you begin exercising ensure that the mobility trainer is standing on a firm, level and non-slip surface!
- Before you begin training it is recommended that you do several stretching exercises. Begin pedalling slowly and increase the speed until you have reached the desired performance level! Do not stop the exercises suddenly, but slowly reduce the movements until your pulse has reached its normal level once again!
- Never put your full bodyweight on the appliance! The appliance is not designed to support this!
- The metal parts may become hot during use. Allow these parts to cool after use and do not pick up the unit immediately by the pedal arm.

Scope of delivery

1 Base unit, 1 battery (LR 44, already inserted in the cycle counter), 1 resistance screw, 2 velcrostraps

Assembly Instructions

Remove all packaging material. Fold both legs of the mobility trainer outwards until the locking pins engage. Place it in front of you and turn the resistance screw in the thread on the opposite side of the display. The more you tighten the screw, the greater the degree of difficulty.

The loops on the pedals are already pre-mounted – they can be adjusted in two different widths. To do this, loosen the loops on the inside of the pedals and fasten them again to the inner or outer holes.

Display

It is inserted into the frame of the body and can be easily taken out for battery control or change. For that purpose you stick a screwdriver into the little gap at the side of the round counter and carefully lift it up. If necessary you can loosen the cable connector.

When reinstalling make sure that the cable connector is in the right place and that the round counter is correctly inserted.

By pressing the red start button or simply by moving the pedal, the round counter is activated. It offers the following display functions, which can be selected by repeatedly pressing the red button:

Scan: In this mode the display changes automatically between the different display functions, here you have got a successive overview of all work out results.

Time: In this mode the duration of the current work out is displayed. The maximal duration is 99:59 min.

Count:	In this mode you are shown the completed rounds of the current work out.
Calories:	In this mode the burnt calories of the current work out are displayed. This is only an approximate value.
Laps per minute/	This mode displays the speed in laps per minute.
R.P.M.:	Please replace the battery in case the display can not be read clearly anymore. After a disuse of approx. 4 minutes the round counter switches off automatically. To reset all data press red button for about 4 seconds.

Instructions for use

Set up the mobility trainer in front of you. Begin your training with a light resistance, loosening the screw to do this.

For the leg training, sit down on a stable object e.g. a chair or the side of the bed, and put the device in front of you on the ground. If the user cannot sit on the side of the bed, the mobility trainer can also be set up on the foot of the bed using a support. Make sure that the support cannot slip. You can fasten the mobility trainer to the bed-frame with the help of the velcro strips that are included.

For the arm training you should place the mobility trainer on a firm standing surface, e.g. a table.

To prepare the muscles for the work out you should do some warm and loosening-up exercises before you start.

To give your body the possibility of regeneration, you should include time for a short relaxation after the work out. In doing so you can e.g. keep on pedalling in the lowest level possible.

Cleaning

The body and the pedals can be cleaned with a damp cloth. Do not use any aggressive cleaning agents. Afterwards use a soft cloth for wiping. Make sure that no water enters the equipment. Do not allow moisture to penetrate the lap counter.

Storage

During disuse you should store the mobility trainer in a dry place. You can fold up the legs of the mobility trainer in order to store it easily. To do this, screw tight the pins with the key-rings and fold both legs. ☀️ ☔

Disposal



Batteries may not be disposed of in household waste, they have a crossed out waste bin marked on them – see illustration. Every consumer is legally obliged to give batteries to a collection point within the local area, or to a shop, so that they can be disposed in an environmentally friendly way.

Batteries that contain toxic elements are also marked with the chemical signs of the pollutants (Cd = cadmium; HG = mercury; Pb = lead).

Please consult your local disposal company for disposal of the movement trainer and lap counter.

Technical data

- Length: approx. 47 cm
- Height: approx. 24 cm
- Width: approx. 37 cm
- Weight: approx. 2,5 kg



Mode d'emploi

Entraîneur de mobilité

art. No 11400 050



Lire attentivement le mode d'emploi avant utilisation. Suivre les indications et les conserver précieusement !
Si ce produit est utilisé par d'autres personnes, celles-ci doivent être bien informées sur les conseils suivant avant toute utilisation.

Cet entraîneur de mobilité doit aider l'utilisateur à pratiquer un entraînement de mouvement régulier pour les bras et les jambes. Le nombre de longueurs et la durée de l'entraînement peuvent être lus sur l'écran pendant ce temps. La résistance peut être augmentée ou réduite au moyen d'une vis, selon le degré d'élévation. Il est possible ainsi d'intensifier l'entraînement selon les propres besoins individuels. L'objectif est le maintien et l'augmentation de la force musculaire existante. Il est recommandé à cet effet une pratique régulière de 2-3 phases d'exercices de 5-10 minutes chaque jour.

Consignes de sécurité

- Lors du montage et avant l'utilisation, vérifiez si des pièces sont desserrées, endommagées, usées ou absentes !
- Remplacez immédiatement les pièces endommagées car elles pourraient compromettre le fonctionnement et la sécurité de l'appareil !
- Vérifiez régulièrement la tenue des vis et des écrous !
- Cet appareil d'entraînement n'est pas conçu pour l'usage professionnel, mais pour l'utilisation privée !
- Demandez conseil à votre médecin avant l'utilisation ou si vous sentez un malaise lors de l'entraînement !
- Les enfants doivent uniquement utiliser l'entraîneur de mobilité après avoir reçu des consignes précises et sous surveillance !
- Pour les exercices veuillez porter des vêtements confortables ! Cependant éviter de porter des jambes de pantalons ou des manches larges qui pourraient s'accrocher des le pédalier !
- Avant de commencer l'exercice, assurez-vous que l'entraîneur de mobilité est posé sur une surface stable, plane et antidérapante !
- Veuillez vous échauffer avant l'entraînement ! Commencez avec une petite vitesse puis augmentez-la jusqu'au niveau de travail souhaité. N'interrompez pas l'entraînement soudainement mais réduisez plutôt lentement la vitesse !
- Ne mettez pas tout votre poids sur l'entraîneur de mobilité ! Il n'est pas conçu pour cela !
- Les parties métalliques peuvent chauffer pendant l'utilisation. Laisser reposer après utilisation et ne pas saisir par le levier de pédale.

Contenu

1 appareil de base, 1 pile (LR 44, déjà positionnée dans le compte-tours), 1 vis de résistance, 2 rubans-crochets.

Instructions de Montage

Retirez l'ensemble du matériel d'emballage. Rabattez vers l'extérieur les deux jambes de l'entraîneur de mobilité, jusqu'à ce que les goupilles de sécurité s'enclenchent. Placez-le devant vous et tournez la vis de résistance dans le filetage du côté opposé de l'écran. Plus vous vissez la vis, plus grand sera le degré de résistance.

Les sangles sont déjà pré-montées sur les pédales – elles peuvent être réglées sur deux largeurs différentes. Pour cela, desserrez les sangles du côté intérieur de la pédale et resserrez-les aux trous intérieurs ou extérieurs.

Le compte-tours électronique

Le compte-tours électronique dispose déjà d'une pile. Elle est placée dans le boîtier et peut être facilement retirée pour un contrôle ou son remplacement. Pour cela, placez un tournevis dans l'ouverture sur le côté du compte-tours et soulevez-le doucement. Si nécessaire, vous pouvez enlever la fiche de connexion du câble.

Lors du repositionnement, vérifiez que la connexion du câble est bien réalisée et que le compte-tours est bien positionné.

Le compte-tours s'active en actionnant le bouton de démarrage rouge ou simple lors de l'actionnement de la pédale. Il dispose des fonctions d'affichage suivantes, celles-ci sont indiquées en appuyant plusieurs fois sur le bouton rouge:

Lors du repositionnement, vérifiez que la connexion du câble est bien réalisée et que le compte-tours est bien positionné.

Pour fixer l'écran, tirez de nouveau les deux vis latérales de l'écran.

Le compte-tours s'active en actionnant le bouton de démarrage rouge ou simple lors de l'actionnement de la pédale. Il dispose des fonctions d'affichage suivantes, celles-ci sont indiquées en appuyant plusieurs fois sur le bouton rouge:

Scan :	Dans ce mode, l'affichage indique automatiquement les fonctions par intermittence, vous avez ici l'aperçu de toutes les informations d'entraînement les unes après les autres.
Temps/Time :	Dans ce mode, la durée de l'entraînement actuel est affichée. La durée maximale est 99:59 min.
Compteur/Count :	Dans ce mode, le nombre de tours effectués lors de l'entraînement actuel vous est indiqué.
Calories :	dans ce mode, les calories brûlées lors de l'entraînement actuel sont affichées. Il s'agit ici uniquement d'une valeur indicative.
Tours par minute/ R.P.M. :	La vitesse des tours par minute vous est indiquée dans ce mode. Si l'indicateur n'est plus que difficilement lisible, remplacez la pile. Le compte-tours s'éteint automatiquement après env. 4 minutes de non-utilisation.

Domaine d'utilisation

Placez l'entraîneur de mobilité devant vous. Commencez votre entraînement avec une faible résistance en desserrant pour cela la vis de résistance.

Pour l'entraînement des jambes, asseyez-vous sur un siège stable, par exemple, une chaise ou le bord du lit et placez l'appareil devant vous sur le sol. Si l'utilisateur ne pouvait plus s'asseoir sur le bord du lit, l'entraîneur de mobilité peut être placé aussi au pied du lit avec un support. Assurez-vous que le support installé ne peut pas glisser. Vous pouvez fixer l'entraîneur de mobilité au cadre du lit à l'aide des rubans-crochets accompagnant l'entraîneur.

Pour le travail des bras, posez l'entraîneur de mobilité sur une surface stable comme une table par exemple.

Faites des assouplissements et des exercices d'échauffement avant l'entraînement afin de préparer les muscles à l'entraînement.

Après l'entraînement, planifiez une petite détente pour donner la possibilité à votre corps de se régénérer. Pour cela, vous pourriez par exemple continuer votre course lentement avec la plus petite résistance.

Nettoyage

Vous pouvez nettoyer l'enveloppe et les pédales avec un chiffon humide. N'utilisez aucuns produits de nettoyage agressifs. Ensuite séchez le tout avec un chiffon doux. Faites attention à ce que de l'eau ne s'infiltre pas dans l'appareil. Ne laisser aucune humidité pénétrer dans le compteur de tours.

Stockage

En cas de non-utilisation, veuillez ranger l'entraîneur de mobilité dans un endroit sec. Pour un entreposage non encombrant, vous pouvez rabattre les jambes de l'entraîneur de mobilité. Tirez pour cela les goupilles à l'aide des anneaux et rabattez les deux jambes. ☀️ ☔

Traitement des déchets



Les piles ne doivent pas être éliminées dans les ordures ménagères. Elles sont pourvues d'un container barré (voir ci-contre). Chaque consommateur est dans l'obligation par la loi de remettre les piles à un centre de collecte de sa commune/son quartier ou dans le commerce, afin que celles-ci soient éliminées dans le respect de l'environnement.

Les piles contenant des substances nocives sont caractérisées en plus avec les désignations chimiques de la substance nocive (Cd = Cadmium ; HG = Mercure ; Pb = Plomb).

Pour éliminer l'entraîneur de mouvement et le compteur de tours, adressez-vous à votre centre local d'élimination des déchets.

Caracteristiques techniques

- Longueur: env. 47 cm
- Hauteur: env. 24 cm
- Largeur: env. 37 cm
- Poids: env. 2,5 kg



Gebruiksaanwijzing

Mobiliteitstrainer

Art. nr. 11400 050



Lees a.u.b. vóór het gebruik de instructies zorgvuldig door. Neem de aanwijzingen in acht en bewaar deze op een veilige plaats! Wanneer dit produkt door andere personen gebruikt wordt, dan moeten deze vóór het gebruik over de onderstaande aanwijzingen volledig geïnformeerd worden.

De in de hoogte verstelbare toiletstoel verhoogt de zelfstandigheid bij het gebruik van het toilet en verbetert de daarmee gepaard gaande lichaamshygiënische maatregelen, meer bepaald doordat hij belemmerde of ontbrekende functies van het bewegings- of stopapparaat compenseert. De toiletstoel is geschikt voor patiënten met een lichaamsgewicht van max. 130 kg. Hoog zitcomfort wordt door de brede en diepe zitting gerealiseerd. Het onderstel van stalen buizen zorgt voor een stabiel houvast. Rugleuning, armleuning, stoelzitting en afdekplaat zijn met zacht schuim gestoffeerd en ook met kunstleder overtrokken en aan elkaar gelast, waardoor het binnendringen van vochtigheid voorkomen wordt.

Veiligheidsinstructies

- Let tijdens de montage en vóór het gebruik op losse, beschadigde, versleten of onbeschikbare componenten!
- Wissel defecte bestanddelen onmiddellijk uit, omdat anders de werking en de veiligheid in negatieve zin beïnvloed worden!
- Controleer regelmatig de vaste zitting van de schroeven en van de moeren!
- Dit trainingstoestel is niet voor professioneel gebruik, maar voor privé-gebruik ontwikkeld!
- Vooraleer met het gebruik van start te gaan en indien u zich tijdens de training onwel voelt, dient u uw arts te raadplegen!
- Kinderen mogen de mobiliteitstrainer uitsluitend volgens nauwgezette instructies en onder toezicht gebruiken!
- Trek voor de oefeningen comfortabele kledij aan. Vermijd echter wijde broekspijpen of mouwen, die in de pedaalinrichting kunnen blijven hangen!
- Zorg er vóór het begin van de oefening beslist voor dat de mobiliteitstrainer op een vaste, effen en slipvrije ondergrond staat!
- Voer vóór de training lichte stretchoefeningen door. Begin door langzaam te trappen en verhoog de snelheid totdat u de gewenste vermogenstrap bereikt hebt. Onderbreek de training niet plotseling, maar verlaag langzaam de snelheid!
- Ga niet met heel uw lichaamsgewicht op de mobiliteitstrainer staan! Hiervoor is hij niet geconstrueerd!
- De metalen onderdelen kunnen tijdens de toepassing warm worden. Na de toepassing laten afkoelen en niet onmiddellijk bij de pedaalarm vastgrijpen.

Leveringomfang

1 basistoestel, 1 batterij (LR 44 reeds in de rondeteller aangebracht), 1 weerstandsschroef, 2 klittenbanden.

Montage-aanwijzing

Verwijder al het verpakkingsmateriaal. Klap beide poten van de mobiliteitstrainer naar buiten totdat de borgpennen vastklikken. Zet de trainer vóór u en draai de weerstandsschroef in de schroefdraad aan de tegenovergestelde zijde van het display. Hoe vaster u de schroef aandraait, hoe hoger de moeilijkheidsgraad wordt.

De lussen aan de pedalen zijn reeds vooraf gemonteerd – ze kunnen in twee verschillende wijden ingesteld worden. Daarvoor maakt u de lussen aan de binnenzijde van de pedalen los en bevestigt u ze weer aan de binnenste of buitenste gaten.

De elektronische rondeteller

De elektronische rondeteller is reeds met een batterij LR 44 uitgerust. Deze is in de behuizing aangebracht en kan met het oog op een controle of een wissel gemakkelijk verwijderd worden. Daarvoor steekt u een schroevendraaier in de kleine uitsparing aan de rand van de rondeteller en tilt u ze er voorzichtig uit. Zo nodig, kunt u de kabelsteekverbinding losmaken. Wanneer de batterij terug ingelegd wordt, dient u erop te latten dat de kabelsteekverbinding terug tot stand gebracht en de rondeteller correct gebruikt wordt.

De rondeteller wordt door het indrukken van de rode startknop of gewoon door het bedienen van de pedalen geactiveerd. Hij beschikt over de hierna volgende displayfuncties, deze kunnen opgeroepen worden doordat de rode knop meermaals ingedrukt wordt:

Scan:	In deze modus wisselt het display automatisch tussen de verschillende displayfuncties, hier hebt u een overzicht van alle trainingswaarden na elkaar.
Tijd/Time:	In deze modus wordt de duur van de actuele training aangegeven. De maximale duur bedraagt 99:59 minuten.
Teller/Count:	In deze modus worden de tijdens de huidige training voltooide ronden voor u aangegeven.
Calorieën/Cal:	In deze modus worden de tijdens de actuele training verbruikte calorieën aangegeven. Het betreft daarbij een benaderende richtwaarde.
Ronden per minuut/ R.P.M.:	In deze modus wordt voor u de snelheid in ronden per minuut aangegeven. Indien het digitale display nog maar zwak leesbaar is, gelieve dan de batterij uit te wisselen. De rondeteller wordt automatisch uitgeschakeld als hij na ca. 4 minuten niet gebruikt wordt.

Toepassing

Zet de mobiliteitstrainer vóór u. Begin uw training met een lichte weerstand, daarvoor draait u de weerstandsschroef los.

Voor de training van uw benen gaat u op een stabiele zitplaats, bijvoorbeeld stoel of bedrand, zitten en zet u het apparaat vóór u op de grond. Indien de gebruiker niet meer op de bedrand kan zitten, kan de mobiliteitstrainer ook met een steunstuk op het voeteinde van het bed gezet worden. Zorg er beslist voor dat het geïnstalleerde steunstuk niet kan wegglijden. Met behulp van de bijgevoegde klittenbanden kunt u de mobiliteitstrainer aan het bedframe bevestigen.

Voor een training van de armen dient u de mobiliteitstrainer op een vaststaand oppervlak, bijvoorbeeld een tafel, te zetten.

Doe vóór de training lichte versoepelende en opwarmende oefeningen om de spieren op de training voor te bereiden. Na de training dient u een korte ontspanningpauze in te lassen om het lichaam de mogelijkheid op herleving te geven. Daarbij kunt u bijvoorbeeld op het laagste weerstandsniveau langzaam verder trappen.

Reiniging

U kunt de behuizing en de pedalen met een vochtig doekje schoonvegen. Maak geen gebruik van agressieve reinigingsmiddelen. Vervolgens met een zacht doekje afdrogen. Let erop dat er geen water in het toestel binnendringt. Geen vochtigheid in de rondeteller laten binnendringen.

Opslag

Als het toestel niet gebruikt wordt, dient u de mobiliteitstrainer op een droge plaats te bewaren. Voor een plaatsbesparende bewaring kunt u de poten van de mobiliteitstrainer inklappen. Trek daarvoor de pennen met de sleutelringen aan en klep beide poten in. 

Afvalverwijdering



Batterijen mogen niet samen met het huisvuil verwijderd worden, ze zijn van een doorkruiste vuilnisbak – zie hier-naast - voorzien. Iedere consument is wettelijk verplicht, batterijen op een inzamelpunt van zijn gemeente/zijn woonwijk af te geven, opdat de batterijen op milieuvriendelijke wijze verwerkt kunnen worden.

Batterijen, die schadelijke stoffen bevatten, zijn bovendien met de chemische benamingen van de schadelijke stof (Cd = cadmium; HG = kwikzilver; Pb = lood) gekenmerkt.

Gelieve met het oog op de afvalverwerking van de bewegingstrainer en van de rondeteller uw lokaal recyclingpark aan te spreken.

Technische gegevens

- Lengte: ca. 47 cm
- Hoogte: ca. 24 cm
- Breedte: ca. 37 cm
- Gewicht: ca. 2,5 kg

