



Használati  
útmutató

*crane*<sup>®</sup>

# OKOS FITNESZKARIKA IDŐZÍTŐVEL



# Tartalomjegyzék

Általános tudnivalók.....	3
Alkalmazott szimbólumok .....	3
Rendeltetésszerű használat .....	4
Biztonsági tudnivalók .....	5
A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése .....	8
A csomag tartalmának ellenőrzése .....	8
A karika összeszerelése.....	9
A karika szétszerelése .....	9
Elemcsere.....	10
Az időzítő használata .....	10
Tisztítás és karbantartás .....	11
Tárolás.....	11
Ártalmatlanítási tudnivalók .....	11
Műszaki adatok .....	13

## Általános tudnivalók



Az első használat előtt olvassa el alaposan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat, és csak a használati útmutatóban leírtaknak megfelelően használja az okos fitnesskarikát.

A következő útmutatások be nem tartása súlyos sérüléseket okozhat. A használati útmutató az okos fitnesskarika elválaszthatatlan részét képezi. Későbbi tájékozódás céljára őrizze meg a használati útmutatót. Ha az okos fitnesskarikát más felhasználónak adja tovább, mellékelje a használati útmutatót is.

A használati útmutató ügyfélszolgálatunknál PDF-fájlként is beszerezhető. Az ügyfélszolgálattal a garanciális adatlapon megadott szervizcímen veheti fel a kapcsolatot.

A jobb átláthatóság érdekében az időzítővel rendelkező okos fitnesskarikát a továbbiakban csak „karika” megnevezéssel említjük.

## Alkalmazott szimbólumok

A használati útmutatóban, a karikán és a csomagoláson a következő jelöléseket és jelzőszavakat használtuk.



A használat előtt vegye figyelembe az útmutatót!



**FIGYELMEZTETÉS!**

Ez a jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



**VIGYÁZAT!**

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet, ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

**ÉRTESÍTÉS!**

Ez a jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.



Ez a jelölés hasznos kiegészítő információkra és tanácsokra utal.



Megfelelőségi nyilatkozat: Az ezzel a jellel jelölt árucikkek megfelelnek az EU-irányelvek követelményeinek. A teljes megfelelőségi nyilatkozatot a garanciakártyán megadott szervizcímen kérheti le.



A leselejtezett készülékeket ne kezelje háztartási hulladékként (lásd „Ártalmatlanítási tudnivalók” c. fejezet).



Az elemek nem kerülhetnek a háztartási hulladékba (lásd „Hulladékkezelés” c. fejezet).



Ez a szimbólum egyenárammal üzemeltethető árucikkeket jelöl.



Az elemek gyermekek elől elzárva tartandók.

## Rendeltetészerű használat

A karika kizárólag magáncélú használatra alkalmas. A karikát kizárólag otthoni edzésre tervezték. A karika professzionális, gyógyászati és terápiás felhasználási célokra nem alkalmas. A karika nem játék és 14 hónaposnál fiatalabb gyermekek számára nem alkalmas. A karikát kizárólag a használati útmutatóban ismertetett módon használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt vagy személyi sérülést okozhat. A gyártó és a forgalmazó nem vállal felelősséget a rendeltetésellenes vagy helytelen használatból eredő károkért.

## Biztonsági tudnivalók



**FIGYELMEZTETÉS!** Sérülésveszély!

Kérjük, az elemek használatára vonatkozóan feltétlenül vegye figyelembe az alábbi biztonsági tudnivalókat. A szakszerűtlen használat személyi sérüléshez és anyagi kárhoz vezethet.

- Soha ne tegyen kárt az elemben, ne próbálja meg kinyitni vagy rövidre zárni.
- Az elemeket ne dobja tűzbe.
- Az egyszer használatos elemeket ne töltsse fel újra. Robbanásveszély áll fenn.
- Töltés előtt mindig vegye ki az újratölthető elemeket az időzítóból.
- A majdnem teljesen lemerült, ill. lemerült elemeket távolítsa el az időzítóból. Fokozott kifolyásveszély áll fenn! Kerülje az akkumulátorsav bőrrel, szemmel és nyálkahártyával való érintkezését. Érintkezés esetén öblítse le az érintett területeket bő vízzel és szappannal. Szembe vagy nyálkahártyára kerülés esetén azonnal forduljon orvoshoz. Amennyiben az elem kifolyt, húzzon védőkesztyűt és száraz kendővel tisztítsa meg az elemtartó rekeszt.
- Ne tegye ki az elemet olyan szélsőséges körülményeknek, mint például a hő (pl. fűtőtestek vagy nap). Robbanásveszély áll fenn! Az elemet tartsa távol gyermekektől és illetéktelen személyektől. Figyeljen arra, hogy gyermekek ne vegyék a szájukba az elemet.
- A behelyezéskor ügyeljen a helyes polaritásra. Mindig azonos típusú elemeket használjon, és ne helyezzen be régi és új elemeket egyidejűleg. Ha ezt nem tartja be, akkor az elemek a feszültséghatárait meghaladóan lemerülhetnek és kifolyhatnak. A károk elkerülése érdekében azonnal vegye ki az elemeket.
- Ha sokáig nem használja a karikát, vegye ki az elemet az elemtartó rekeszből.

**FIGYELMEZTETÉS!****Sérülésveszély!**

- 14 év alatti gyermekek ne férhessenek hozzá a karikához. Gyermekek nem játszhatnak a karikával.
- A 14 év feletti gyermekek és a csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel rendelkező személyek (pl. mozgáskorlátozottak, csökkent fizikai és szellemi képességű idősök) vagy a kellő tapasztalattal és ismerettel nem rendelkező személyek (pl. gyermekek) csak felügyelet mellett használhatják a karikát, és csak abban az esetben, ha tájékoztatást kaptak a biztonságos használatról, és megértették az ezzel járó kockázatokat.
- Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek szerelési és tisztítási munkákat a terméken.
- Ne hagyja, hogy gyermekek játsszanak a csomagolófóliával. Játék közben belegabalyodhatnak, és megfulladhatnak.
- Biztosítsa, hogy a karika stabilan záródjon a csípője körül, és ne tudjon magától kinyílni.
- Ügyeljen arra, hogy elegendő hely legyen Ön körül, amikor a karikával edz. Vegye figyelembe a súly sugarát. Ügyeljen arra, hogy edzés közben ne sérülhessenek meg más emberek vagy háziállatok.
- Ne helyezze a karikát a nyaka köré. A karika csak a csípőre helyezésre alkalmas.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

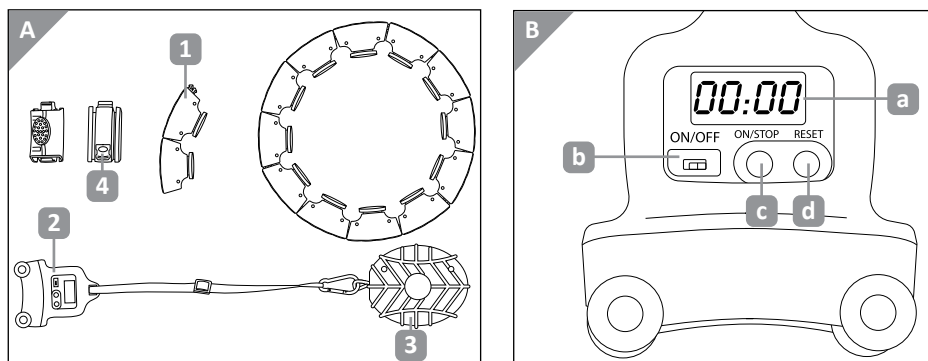
A karika szakszerűtlen kezelése sérüléseket okozhat. Ha nincs olyan egészségi állapotban, hogy a karikával edzen, akkor a gyakorlatok károsíthatják egészségét. Az egészségkárosodás elkerüléséhez, feltétlenül vegye figyelembe az alábbi tudnivalókat.

- Minden edzés előtt ellenőrizze a karika esetleges sérüléseit. Ha sérüléseket talál a karikán, ne használja azt.
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje és levezető gyakorlatokkal fejezze be.
- Mindig a teljesítményszintjének megfelelően végezze az edzést.
- Ha edzés közben panaszok lépnek fel, akkor azonnal hagyja abba az edzést, és forduljon orvoshoz.
- A serdülőkorúak és a már meglévő betegségben szenvedők az edzés megkezdése előtt konzultáljanak orvosukkal.
- A túlterhelés és a gyakorlatok hibás kivitelezése egészségkárosodást okozhat.
- Edzés előtt vizsgáltsa ki általános edzettségi állapotát háziorvosával. Kérdezze meg orvosát, van-e ellenjavallata egészségi szempontból a karikával való testedzésnek.
- Ismert egészségi problémák esetén (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések), vagy ha Ön gyermeket vár, akkor a karikával végzett edzés előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- Hányinger, szédülés, mellkasi fájdalom vagy más, rendkívüli fájdalom és tünet fellépése esetén azonnal szakítsa félbe a testedzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Edzés közben viseljen megfelelő sportruházatot és -cipőt.
- Testedzés közben ügyeljen a megfelelő izomtónusra.
- Ha bizonytalan abban, hogy helyesen végzi-e a gyakorlatot, akkor forduljon professzionális fitness edzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten, vagy a szakirodalomból.

**ÉRTESÍTÉS!****Károsodás veszélye!**

- Ne gyakoroljon képernyők és más drága vagy értékes tárgyak közelében.

## A csomag tartalma / alkatrészek megnevezése



- 1** Dugaszolható alkatrész, x 16
- 2** Időzítővel rendelkező görgős alkatrész
  - a** LED kijelző
  - b** On/Off kapcsoló
  - c** On/Stop gomb
  - d** Reset gomb
- 3** Labdasúly
- 4** Nyomógomb

Használati útmutató

## A csomag tartalmának ellenőrzése

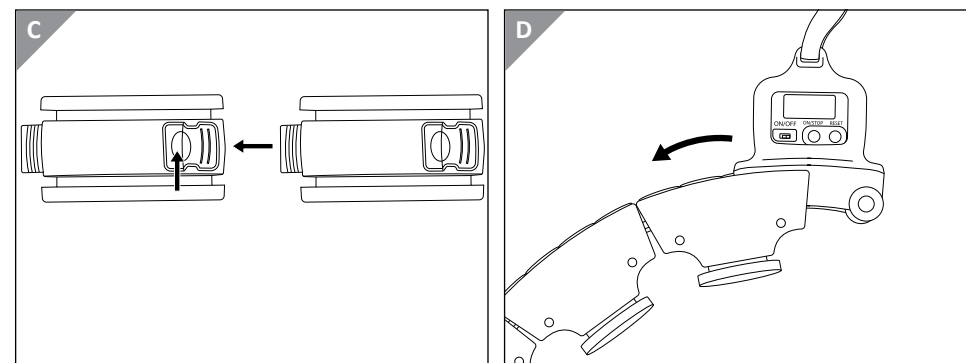
### ÉRTEŚÍTÉS! Károsodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, kárt tehet a karikában. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

Ellenőrizze a csomag tartalmának hiánytalanságát és a karika épségét. Hiányosság vagy károsodás esetén ne használja a karikát. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási tájékoztató megadott szervizcímen.

## A karika összeszerelése

1. Fogja meg a két dugaszolható alkatrészt **1**.
2. Nyomja meg a nyomógombot **4** az egyik dugaszolható alkatrészen.
3. Tolja össze a két dugaszolható alkatrészt (lásd a „C” ábrán).
4. Addig ismétlje ezt a műveletet, amíg a karika az Ön méretének megfelelő nem lesz.  
A karika körbezáródásához legalább 11 dugaszolható alkatrészt kell összeillesztenie.
5. Csúsztassa rá az időzítővel rendelkező görgős alkatrészt **2** a dugaszolható alkatrészekre (lásd a „D” ábrán).
6. Helyezze a karikát a dereka köré, és illessze össze az utolsó két dugaszolható alkatrészt.
7. Biztosítsa hogy a karika szorosan helyezkedjen el a derekán, de ne szorítson.
8. Biztosítsa, hogy a dugaszolható alkatrészek stabilan illeszkedjenek egymásba, és ne tudjanak kinyílni.
9. A labdasúlyon állítsa be a szalag **3** hosszát. Az edzés nehézségi szintje a szalag hosszának beállításával szabható személyre.
10. Kezdje meg az edzést.



## A karika szétszerelése

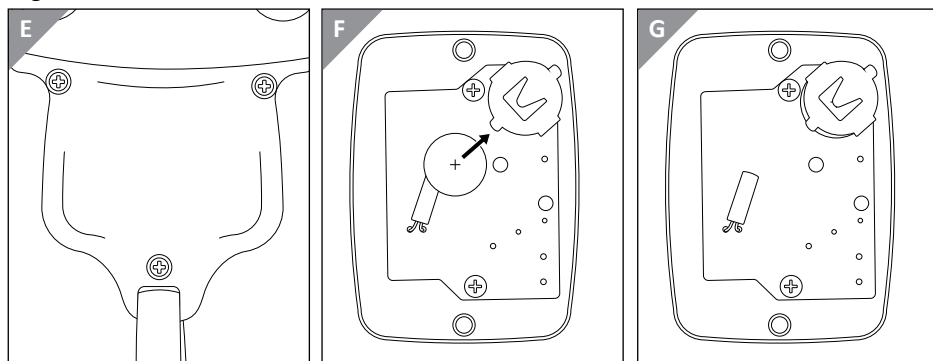
1. Nyomja meg a nyomógombot **4** az egyik dugaszolható alkatrészen **1**.
2. A széthúzás során mozgassa fel és le a dugaszolható alkatrészt.
3. A dugaszolható alkatrészek szétválhatnak.

## Elemcsere



Ehhez egy 1. méretű csillagcsavarhúzóra van szükség.

1. Távolítsa el a 3 csavart az időzítővel rendelkező görgős alkatrész hátoldalán **2**.
2. Távolítsa el az időzítőt a görgős alkatrészből.
3. Távolítsa el a 2 csavart az időzítő hátoldalán.
4. Nyissa ki az időzítőt.
5. Vegye ki az elemet.
6. Helyezzen be egy új elemet. Ennek során ügyeljen a megfelelő polaritásra.
7. Az időzítővel rendelkező görgős alkatrész visszazárásához fordított sorrendben végezze el a korábbi műveleteket.



## Az időzítő használata

1. Állítsa az On/Off kapcsolót **b** On helyzetbe.
2. Az időzítő elindításához nyomja meg az On/Stop gombot **c**.
3. Az időzítő szüneteltetéséhez nyomja meg ismét az On/Stop gombot **c**.
4. Az időzítő nullázásához nyomja meg a Reset gombot **d**.
5. Az időzítő kikapcsolásához állítsa az On/Off kapcsolót Off állásba **b**.

## Tisztítás és karbantartás

### ÉRTEŚÍTÉS!

### Károsodás veszélye!

- A tisztításhoz ne használjon agresszív, súroló hatású vagy oldószertartalmú tisztítószeret.
- Minden tisztítás előtt vegye ki az elemeket az időzítőből.
- Az időzítőbe nem juthat nedvesség. Ha netán mégis nedvesség jutna az időzítőbe, akkor ne használja tovább ezt.

A karikát nedves kendővel vagy szivaccsal tisztítsa. Ezután hagyja alaposan megszáradni a karikát.

## Tárolás

Ha a karikát hosszabb ideig nem használja, vegye ki az elemet (lásd „Az elemek cseréje” c. fejezetben). A karikát száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a karikát a közvetlen napsugárzástól, egyéb hőforrásoktól, valamint fagytól.

## Ártalmatlanítási tudnivalók

### Csomagolás

Valamennyi csomagolóanyag engedéllyel rendelkező hulladékkezelő vállalaton, ill. az illetékes kommunális intézményen keresztül, a hatályos előírások szerint kerülhet a hulladékba. A hulladékkezelő vállalat munkatársai érdeklődés esetén tájékoztatást adnak a helyes és környezetbarát hulladékkezelés lehetőségeiről.

### Régi készülékek



Az áthúzott kerekes szemetesekukát ábrázoló szimbólum azt jelenti, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad a háztartási hulladékkal együtt kidobni. A fogyasztókat törvény kötelezi arra, hogy az elektromos és elektronikus berendezéseket hasznos élettartamuk végén a szétválogatatlan települési hulladéktól elkülönítve gyűjtsék. Ezzel biztosítható a környezetbarát és erőforrás-kímélő újrahasznosítás.

Azokat az elemeket és akkumulátorokat a gyűjtőhelyre történő leadás előtt le kell választani a készülékről és a kijelölt hulladékgyűjtő helyre kell vinni, amelyeket elektromos vagy elektronikus készülék nem foglal magába és amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók. Ugyanez vonatkozik azokra a lámpákra is, amelyek roncsolásmentesen eltávolíthatók a készülékből.

A magánháztartásból származó elektromos és elektronikus készülékek tulajdonosai a WEEE 2012/19-es előírásainak megfelelően a hulladékkezelő vállalatok gyűjtőhelyein, vagy a gyártók ill. forgalmazók által kialakított gyűjtőhelyeken adhatják le azokat. A régi készülékek leadása díjtalan. Az elektromos és elektronikus berendezéseket a legalább 400 m<sup>2</sup>-es eladótérrel rendelkező kereskedők kötelesek visszavenni. Ugyancsak kötelesek visszavenni az elektromos és elektronikus berendezések számára legalább 400 m<sup>2</sup>-es raktárterülettel rendelkező távértékesítő kereskedők. A forgalmazók észszerű távolságon belül biztosított megfelelő visszaküldési lehetőség biztosításával általában kötelesek gondoskodni a régi készülékek díjmentes visszavételéről. A fogyasztóknak lehetőségük van régi készüléket díjmentesen leadni a forgalmazónál, aki köteles azt visszavenni, ha Ön új, azonos értékű, lényegében azonos funkciójú készüléket vásárol. Ez a lehetőség magánháztartásba történő szállítás esetén is fennáll.

A forgalmazó az adásvételi szerződés megkötésekor köteles megkérdezni a fogyasztót a visszaadási szándékról.

Ezen túlmenően a fogyasztók a régi készülékeket ingyenesen leadhatják a forgalmazó gyűjtőhelyén, aki köteles azokat visszavenni, anélkül, hogy ez új készülék vásárlásához kapcsolódna. Az egyes eszközök élhossza azonban nem haladhatja meg a 25 cm-t.

## Elemek



AAz elemek és akkumulátorok nem dobhatók a háztartási hulladékba. A fogyasztók törvényileg kötelesek szelektíven ártalmatlanítani az elemeket és akkumulátorokat. Az elemek és akkumulátorok ingyenesen leadhatók az Önközségének/városrészének gyűjtőhelyén, illetve kereskedelmi helyeken annak érdekében, hogy környezetbarát ártalmatlanításukról és az értékes nyersanyagok újrahasznosításáról gondoskodhassanak. Szakszerűtlen ártalmatlanításuk esetén mérgező anyagok juthatnak a környezetbe, amelyek ártalmas hatást gyakorolhatnak emberekre, állatokra és növényekre. Az elektromos készülékekben található elemeket és akkumulátorokat lehetőség szerint a készüléktől külön kell ártalmatlanítani. Az elemeket és akkumulátorokat csak lemerült állapotban adja le. Lehetőség szerint az egyszer használatos elemek helyett használjon inkább újratölthető elemeket.

Lítiumtartalmú elemek és akkumulátorok esetén a leadás előtt ragassza le a pólusokat a külső rövidzárlat megelőzése érdekében.

A rövidzárlat tűzhez vagy robbanáshoz vezethet. A magas károsanyag-tartalmú elemek az alábbi jelölésekkel vannak ellátva:

Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

## Műszaki adatok

Elem: 1 x 1,5 V , LR1130 típus

---

---





Állapot: 2024-04

HU

Származási hely: Kína

Gyártó:

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG, GERMANY  
[www.aspiria-service.de](http://www.aspiria-service.de)

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT

838054

Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI**  
áruházakhoz.

A FOGYASZTÁSI CIKK TÍPUSA:  
ANS-23-224

10/2024

3

ÉV  
JÓTÁLLÁS