



# Bedienungsanleitung



**Sport-Tec Arm- und Beintrainer  
move 3.0 mit Display, klappbar**

**Art.-Nr. 22002**

**▶▶▶ [zum Produkt ...](#)**

**Arm- und Beintrainer**

**▶▶▶ [zur Kategorie...](#)**

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 3.0 ist optimal für Ihr Heimtraining. Machen Sie es sich gemütlich und trainieren Sie Ihre Arme und Beine an nur einem Gerät. Der Klappmechanismus erlaubt Ihnen, den Bewegungstrainer leicht zu verstauen und bequem zu transportieren. Zusammengeklappt passt der move 3.0 in jeden Rucksack. Dank der einfachen Bedienung ist dieses Trainingsgerät ideal für ältere Menschen geeignet.

## 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 Bolzen an beiden Füßen eingerastet 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. Den Widerstand prüfen Sie, indem Sie die Pedale drehen. 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



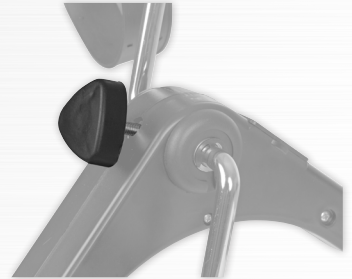
1. Nehmen Sie den Arm- und Beintrainer move 3.0 aus der Verpackung. Die FüÙe des GeräÙs sind nach innen eingeklappelt.



2. Klappen Sie die Beine aus und stellen Sie sicher, dass die Bolzen an den Gelenken beider FüÙe sicher einrasten.



3. Schrauben Sie das mitgelieferte Stellrad zur Regulierung des Widerstands an der Rückseite des Bewegungstrainers in die dafür vorgesehene Aufnahme.



4. Je weiter Sie das Stellrad eindrehen, desto größer wird der Widerstand. Den Widerstand prüfen Sie, indem Sie die Pedale drehen.



5. Schalten Sie das Display ein, indem Sie die rote Taste betätigen.



6. Klappen Sie die FüÙe nach dem Training wieder ein.

## DISPLAY

Das Display schaltet sich ein, sobald die Pedale bewegt werden. Alternativ können Sie das Display durch Betätigen der roten Taste manuell einschalten.

Nach 4 Minuten Inaktivität (es wird keine Bewegung erkannt) schaltet sich das Display automatisch aus.

Das Display bietet folgende Anzeigemöglichkeiten:

- absolvierte Umdrehungen (CNT),
- Umdrehungen pro Minute (R.P.M.),
- Trainingszeit (TIME),
- verbrannte Kalorien (CAL),
- Trainingszeit, absolvierte Umdrehungen, Umdrehungen pro Minute und verbrannte Kalorien im Wechsel (SCAN).

Durch aufeinanderfolgendes Drücken der roten Taste springen Sie zwischen den verschiedenen Anzeigemodi hin und her.

### ANZEIGE ZURÜCKSETZEN

Um alle Werte zurückzusetzen, halten Sie die rote Taste für 4 Sekunden gedrückt.

#### ABSOLVIERTE UMDREHUNGEN (CNT)

Der Arm- und Beintrainer move 3.0 zählt die Umdrehungen mit. Im oberen Bildschirmbereich werden Ihnen die bisher absolvierten Umdrehungen (CNT) angezeigt. Diese Information ist immer eingeblendet, unabhängig davon, welche Information Sie sich im unteren Bildschirmbereich anzeigen lassen.

Anzeigeformat: 0 - 9999

#### UMDREHUNGEN PRO MINUTE (R.P.M)

Wenn Sie sich die Umdrehungen pro Minuten anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (◀) auf „R.P.M“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen nun die Umdrehungen pro Minute angezeigt.

Anzeigeformat: 0 - 9999

#### TRAININGSZEIT (TIME)

Wenn Sie sich die Trainingszeit anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (▶) auf „TIME“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms wird Ihnen nun die Trainingszeit angezeigt.

Anzeigeformat: 00:00 (STD:MIN)

## VERBRANNT KALORIEN (CAL)

Wenn Sie sich die verbrannten Kalorien anzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (▶) auf „CAL“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen nun die verbrannten Kalorien angezeigt.

Anzeigeformat: 0 - 9999

## WECHSELNDE ANZEIGE (SCAN)

Wenn Sie sich die Trainingszeit, die absolvierten Umdrehungen, die Umdrehungen pro Minute und die verbrannten Kalorien im Wechselanzeigen lassen möchten, drücken Sie die rote Taste unterhalb des Displays so lange bis der Pfeil (◀) auf „SCAN“ zeigt. Im unteren Bereich des Bildschirms werden Ihnen die Informationen im Wechsel angezeigt.

## PEDALSCHLAUFEN VERSTELLEN

Die Pedalschlaufen sind in zwei Größen verstellbar. Sie lassen sich mit Hilfe eines Schraubenziehers lösen und umstecken.

## BATTERIE WECHSELN

Bei undeutlicher Anzeige, ersetzen Sie die Batterie des Displays. Nehmen Sie das Display dazu heraus, indem Sie vorsichtig am Rahmen ziehen. Die Batterie befindet sich auf der Rückseite. Achten Sie darauf, dass Sie die Batterie korrekt einsetzen (Plus Pol zeigt nach oben).

Batterie: V13GA/LR44

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Sport-Tec Arm- und Beintrainer move 3.0</b>
Art.-Nr.	22002
Farbe	schwarz / silber
Batterie	V13GA/LR44
Gewicht	2,5 kg
Klappmaß (LxBxH)	31x36x14 cm
Maße (LxBxH)	48,5x36x23,5 cm
Ursprungsland	Made in China

Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.



# MINI EXERCISE BIKE MOVE 3.0

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.

## GENERAL INFORMATION

The Mini Exercise Bike move 3.0 is perfect for your home workout. Make yourself comfortable and train your arms and legs with just one training device. The folding mechanism allows you to easily stow the Mini Exercise Bike and carry it comfortably with you. When folded, the move 3.0 fits in any backpack. Thanks to the simple operation, this training device is perfect for older people.

## WARNINGS

To make sure that you do not have any health or physical limitations that affect your training, 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 pressure on the chest 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 pins on both tilt feet are securely locked. In the event of defective components or unusual noises during use, interrupt the workout and solve the problem before continuing the workout.

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



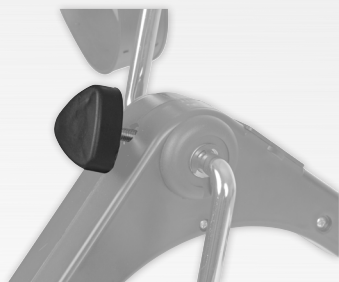
1. Take the Mini Exercise Bike move 3.0 out of the packaging. The tilt feet of the device are folded inwards.



2. Fold out the tilt legs of the move 3.0 and make sure that the pins securely snap into place.



3. Screw the supplied adjusting wheel on the back of the move 3.0 into the designated hole.



4. The further you turn the adjusting wheel, the greater the resistance. Check the resistance by turning the pedals.



5. Switch on the display by pressing the red button.



6. Fold the tilt feet back inwards after your workout.



## DISPLAY

The display turns on as soon as the pedals are moved. You can manually switch on the display by pressing the red button.

After 4 minutes of inactivity (no movement is detected) the display switches off automatically.

The following information can be displayed:

- number of revolutions (CNT),
- revolutions per minute (R.P.M.),
- training time (TIME),
- calories burned (CAL),
- training time, number of revolutions, revolutions per minute and calories burned alternately (SCAN).

By pressing the red button in succession, you can switch between the different display modes.

### RESET DISPLAY

To reset all values, press and hold the red button for 4 seconds.

### NUMBER OF REVOLUTIONS (CNT)

The Mini Exercise Bike move 3.0 counts the turns. The revolutions completed so far (CNT) are shown in the upper part of the screen. This information is always displayed, regardless of the information you chose to display in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

### REVOLUTIONS PER MINUTE (R.P.M)

If you want to display the revolutions per minute, press the red button below the display until the arrow (◀) points to „R.P.M“. The revolutions per minute are now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

### TRAINING TIME (TIME)

If you want to display the training time, press the red button below the display until the arrow (▶) points to „TIME“. The training time is now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 00:00 (HR:MIN)

## CALORIES BURNED (CAL)

If you want to display the calories burned, press the red button below the display until the arrow (▶) points to „CAL“. The calories burned are now displayed in the lower area of the screen.

Display format: 0 - 9999

## ALTERNATING DISPLAY (SCAN)

If you want to display the training time, the completed revolutions, the revolutions per minute and the calories burned alternately, press the red button below the display until the arrow (◀) points to „SCAN“. The information are displayed alternately in the lower area of the screen.

## ADJUST PEDAL LOOPS

The pedal loops are adjustable in two sizes. They can be loosened and repositioned by using a screwdriver.

## CHANGE BATTERY

If you have problems with displaying the information clearly, replace the battery of the display. To do this, remove the display by gently pulling on the frame. The battery is on the back of the display. Please make sure that the positive terminal of the battery faces up.

Battery: V13GA/LR44

## PRODUCT FEATURES

	<b>Sport-Tec Mini Exercise Bike move 3.0</b>
Item No.	22002
Color	black / silver
Battery	V13GA/LR44
Weight	2,5 kg
Measures when folded (LxBxH)	31x36x14 cm
Measures (LxBxH)	48,5x36x23,5 cm
Country of origin	Made in China

The device is not suitable for therapeutic use.



**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

**Web:** www.sport-tec.de

