

Fitnesswürfel



3 Jahre
**HERSTELLER-
GARANTIE**

KUNDENSERVICE
☎ +49 6831 6986624
Zum Festnetzpreis
💻 [aspiria-de@
sertronics.de](mailto:aspiria-de@sertronics.de)
Art.-Nr.: 1012868

GEBRAUCHSANLEITUNG

Art.-Nr.: 1012868

Inhaltsverzeichnis

1. Allgemeines	3
2. Verwendete Symbole	3
3. Bestimmungsgemäße Verwendung.....	4
4. Sicherheitshinweise	5
5. Lieferumfang / Teilebeschreibung.....	7
6. Lieferumfang prüfen	8
7. Batterie wechseln	8
8. Fitnessbänder montieren	9
9. Länge der Fitnessbänder einstellen	9
10. Fitnessbänder als Expander verwenden.....	10
11. Computer verwenden	10
12. Mit dem Fitnesswürfel trainieren - Trainingshinweise	11
13. Auf den Stepper steigen	13
14. Vom Stepper steigen	13
15. Reinigung und Wartung.....	13
16. Aufbewahrung	14
17. Entsorgungshinweise	15
18. Fehlersuche (FAQ).....	16
19. Technische Daten	16

Allgemeines



Bitte lesen Sie die Gebrauchsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, vor dem ersten Gebrauch sorgfältig durch und verwenden Sie den Fitnesswürfel nur wie in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Hinweise kann zu schweren Verletzungen führen. Die Gebrauchsanleitung ist fester Bestandteil des Fitnesswürfels. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung zum späteren Nachschlagen auf und geben Sie diese mit, wenn Sie den Fitnesswürfel an einen anderen Benutzer weitergeben.

Diese Gebrauchsanleitung kann auch als PDF-Datei bei unserem Kundenservice angefordert werden. Kontaktieren Sie hierfür die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse.

Verwendete Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanleitung, auf dem Fitnesswürfel oder auf der Verpackung verwendet.



Vor Gebrauch Anleitung beachten!



WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol weist auf nützliche Zusatzinformationen und Tipps hin.



Altgeräte nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Batterien nicht im Hausmüll entsorgen (s. Abschnitt „Entsorgungshinweise“).



Konformitätserklärung: Mit diesem Symbol markierte Artikel erfüllen die Anforderungen der EU-Richtlinien. Die vollständige Konformitätserklärung können Sie unter der auf der Garantiekarte angegebenen Serviceadresse anfordern.



Maximale Belastbarkeit: 100 kg

Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Fitnesswürfel wurde zum häuslichen Training konzipiert und dient der Stärkung von Ausdauer und Kraft. Der Fitnesswürfel ist kein Spielzeug. Der Fitnesswürfel ist ausschließlich als Trainingsgerät für den Privatgebrauch im Heimbereich bestimmt und ist nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Verwenden Sie den Fitnesswürfel nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen. Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahren für Kinder und Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten (beispielsweise teilweise Behinderte, ältere Personen mit Einschränkung ihrer physischen und mentalen Fähigkeiten) oder Mangel an Erfahrung und Wissen (beispielsweise ältere Kinder).

- Der Fitnesswürfel kann von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Fitnesswürfels unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstanden haben.
- Der Fitnesswürfel ist kein Kinderspielzeug. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt mit dem Fitnesswürfel. Bewahren Sie auch die Verpackungsmaterialien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.



WARNUNG! Explosions- und Verätzungsgefahr!

- Bei unsachgemäßem Umgang mit Batterien besteht die Gefahr von Explosionen oder Verätzungen durch auslaufende Batteriesäure.
- Setzen Sie Batterien nicht starker Hitze aus und werfen Sie diese nicht ins offene Feuer.
- Achten Sie darauf, dass die Batterie mit der richtigen Polarität (+ und -) eingesetzt werden.
- Ersetzen Sie die Batterie nur durch Batterien desselben Typs.
- Schließen Sie die Batterien nicht kurz.
- Versuchen Sie niemals nicht aufladbare Batterien zu laden.
- Laden Sie aufladbare Batterien außerhalb des Fitnesswürfels.
- Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander.

- Vermeiden Sie den Kontakt von Batteriesäure mit Haut, Augen und Schleimhäuten.
- Entfernen Sie Batterieflüssigkeit nicht mit bloßen Händen. Tragen Sie Schutzhandschuhe. Spülen Sie bei Kontakt mit der Batteriesäure die betroffenen Stellen sofort mit reichlich klarem Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wenn Sie den Artikel länger nicht benutzen, entnehmen Sie die Batterie.
- Entfernen und entsorgen Sie verbrauchte Batterien direkt und ordnungsgemäß.
- Halten Sie Batterien von Kindern fern und bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Wenn Batterien verschluckt werden oder auf andere Art und Weise in den Körper gelangen, suchen Sie sofort einen Arzt auf.

⚠ VORSICHT! Verletzungsgefahr!

- Das Sicherheitsniveau des Fitnesswürfels kann nur aufrechterhalten werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß überprüft wird.
- Benutzen Sie den Fitnesswürfel nicht, wenn er Schäden aufweist.
- Lassen Sie defekte Teile austauschen und benutzen Sie den Fitnesswürfel bis zur Instandsetzung nicht.

HINWEIS! Sachschäden vermeiden.

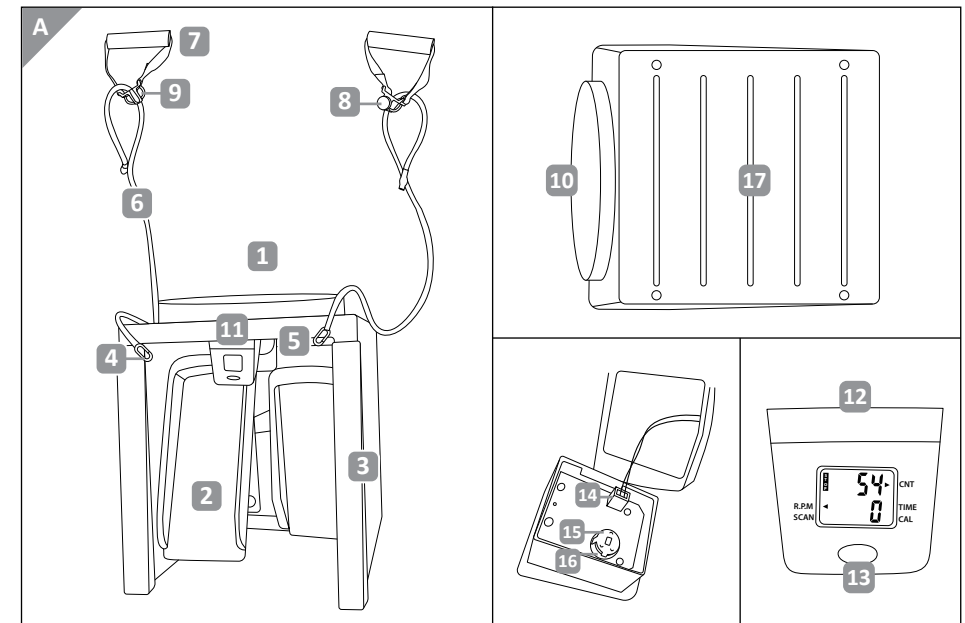
Unsachgemäßer Umgang mit dem Fitnesswürfel kann zu Beschädigungen führen.

- In das Gehäuse des Computers eingedrungenes Wasser oder andere Flüssigkeiten können einen Kurzschluss verursachen. Tauchen Sie den Computer niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser oder andere Flüssigkeiten in das Gehäuse des Computers gelangen.

- Beim Absetzen des Fitnesswürfels kann der Untergrund beschädigt werden. Verwenden Sie eine geeignete Unterlage zum Schutz des Untergrundes.

Lieferumfang / Teilebeschreibung

- | | |
|--------------------------------|--------------------|
| 1 Fitnesswürfel x 1 | 11 Computer |
| 2 Stepper | 12 Display |
| 3 Gummigriffe | 13 MODE Taste |
| 4 Öse | 14 Stecker |
| 5 Schraubkettenglied | 15 Batteriefach |
| 6 Fitnessband x 2 | 16 Lasche |
| 7 Fitnessbandgriff | 17 Trainingsfläche |
| 8 Einstellschraube Fitnessband | Workout-Poster |
| 9 Fitnessband-Öse | Gebrauchsanleitung |
| 10 Drehscheibe | |



Lieferumfang prüfen

HINWEIS! Beschädigungsgefahr!

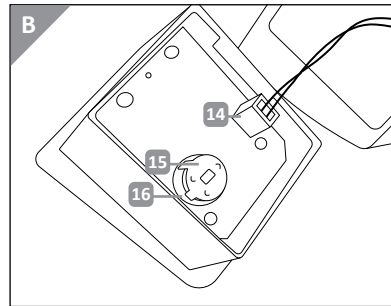
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann der Fitnesswürfel schnell beschädigt werden. Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Fitnesswürfel aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist.
3. Prüfen Sie, ob der Fitnesswürfel oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Fitnesswürfel nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.

Batterie wechseln

Wenn Sie den Fitnesswürfel neu erwerben, ist die Batterie bereits eingesetzt. Wenn die Batterie leer ist, tauschen Sie sie gegen eine neue Knopfzellenbatterie des Typs LR44 1,5V.

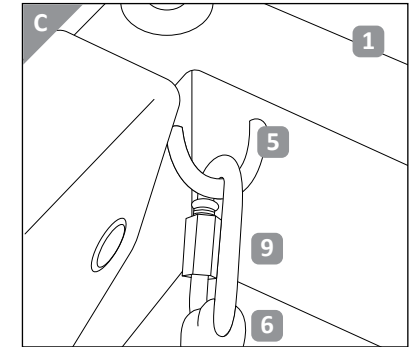
1. Ziehen Sie den Computer **11** nach oben vom Gehäuse ab. Gehen Sie dabei vorsichtig vor, um das verbundene Kabel nicht zu beschädigen.
2. Entfernen Sie den Stecker **14**.
3. Biegen Sie die Lasche **16** nach oben.
4. Schieben Sie die Batterie heraus.
5. Setzen Sie die neue Knopfzellenbatterie des Typs LR44 1,5 V in das Batteriefach **15** ein. Achten Sie dabei auf die richtige Polarität.
6. Stecken Sie den Stecker **14** wieder an. Achten Sie darauf, dass der Stecker wieder richtig verbunden ist.
7. Setzen Sie den Computer **11** wieder in das Gehäuse ein. Achten Sie darauf, dass Sie dabei das Kabel nicht knicken oder beschädigen.



Fitnessbänder montieren

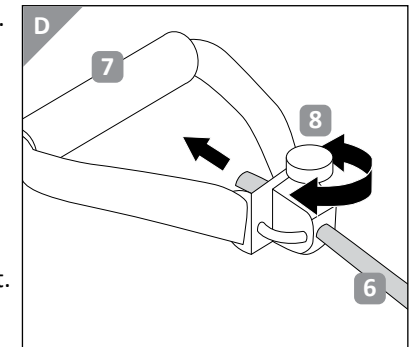
Sie können die Fitnessbänder **6** zum Training am Fitnesswürfel **1** befestigen.

1. Führen Sie die Schraubkettenglieder **5** durch die Ösen **4** und schrauben Sie die Schraubkettenglieder **5** zu. Achten Sie darauf, dass die Fitnessbänder **6** sicher montiert sind und die Schraubkettenglieder **5** fest zugeschraubt sind.



Länge der Fitnessbänder einstellen

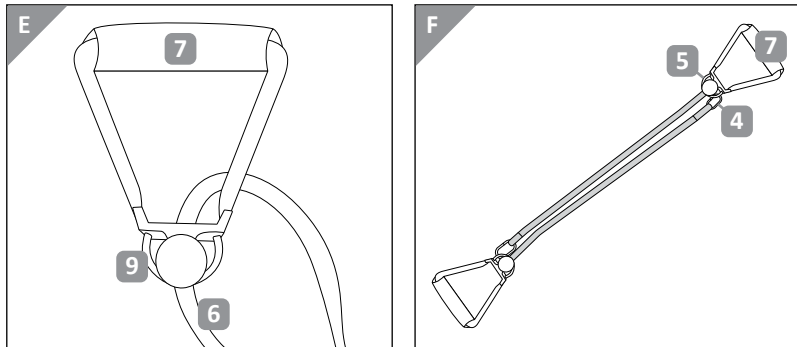
1. Lösen Sie die Einstellschraube **8** am Griff **7**.
2. Ziehen Sie das Fitnessband **6** durch die Führung am Griff **7**. Stellen Sie eine Länge zwischen 60-90 cm ein. Stellen Sie die Fitnessbänder **6** nicht auf eine Länge unter 60 cm ein (siehe Markierung auf dem Fitnessband).
3. Stellen Sie die Einstellschraube **8** wieder fest.
4. Sichern Sie überstehendes Band in der Einsparung am Griff **7**.



Fitnessbänder als Expander verwenden

Sie können die Fitnessbänder miteinander verbinden und diese dann als Expander zum Training verwenden.

1. Lösen Sie die Fitnessbänder **6** vom Fitnesswürfel **1**. Schrauben Sie dafür die Schraubkettenglieder **5** am Fitnessband **6** auf und haken Sie ihn aus der Öse **4** am Fitnesswürfel **1** aus.
2. Haken Sie die Schraubkettenglieder **5** jeweils in der Fitnessband-Öse **9** am Griff **7** des anderen Fitnessbandes **6** ein.
3. Schrauben Sie die Schraubkettenglieder **5** wieder zu.



Wenn Sie die Fitnessbänder verbinden und als Expander verwenden, können Sie den Expander ebenfalls in der Länge verstellen. Achten Sie bei der Längenverstellung darauf, die beiden Fitnessbänder auf exakt die gleiche Länge einzustellen.

Computer verwenden

Der Fitnesswürfel entspricht der Genauigkeitsklasse C. Daher besteht kein Anspruch auf Genauigkeit der Anzeige im Computer.

Computer ein- und ausschalten

1. Drücken Sie die MODE-Taste **13**, um den Computer **11** anzuschalten. Alternativ schaltet sich der Computer **11** von selbst an, sobald Sie den Stepper **2** benutzen.

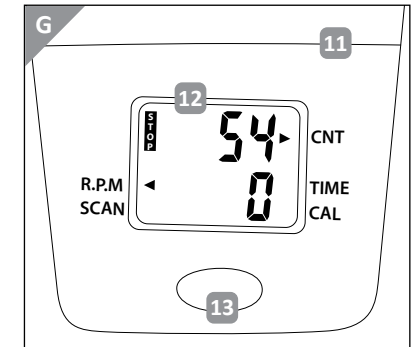


Der Computer **11** schaltet sich von selber ab, wenn Sie den Stepper **2** mehrere Minuten nicht benutzen.

Computeranzeigen wählen

Sie können folgende Modi im Display auswählen:

- CNT** Anzahl der Schritte
- TIME** Verstrichene Trainingszeit
- CAL** Verbrauchte Energie in Kilokalorien
- R.P.M** Anzahl der Schritte pro Minute
- SCAN** Die Modi werden abwechselnd nacheinander angezeigt



1. Drücken Sie die MODE-Taste **13**, um den gewünschten Modus auszuwählen. Ein Pfeil auf dem Display **12** zeigt an, welcher Modus aktiv ist.

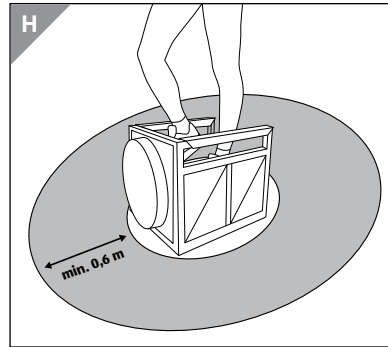
Anzeige zurücksetzen

1. Drücken Sie die MODE-Taste **13** länger, um alle Anzeigen wieder auf null zu setzen.

Mit dem Fitnesswürfel trainieren - Trainingshinweise

Stellen Sie sicher, dass Sie diese Vorsichtsmaßnahmen gelesen haben, um sich nicht zu verletzen. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zu Tod führen. Der Fitnesswürfel ist kein Spielzeug. Bewahren Sie den Fitnesswürfel immer außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

- Achten Sie auf genügend Bewegungsfreiraum. Um den Trainingsbereich sollte eine Fläche von mindestens 0,60 m frei gehalten werden.
- Prüfen Sie vor jeder Benutzung alle Teile, insbesondere die Pedale, die Ösen und die Fitnessbänder, auf Verschleiß. Benutzen Sie den Fitnesswürfel nicht, wenn er Schäden aufweist. Wenden Sie sich an den Kundenservice, um defekte Teile zu ersetzen und verwenden Sie den Fitnesswürfel erst wieder, wenn er repariert ist.
- Schützen Sie die Fitnessbänder vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Fragen Sie vor der Anwendung des Fitnesswürfels Ihren Hausarzt. Schwangere sollten besonders vorsichtig sein.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Sollte sich Ihre Leistungsfähigkeit während des Trainings ungewöhnlich stark verringern, beenden Sie das Training sofort und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.
- Bei Schmerzen, Brechreiz, Schwindel, Schwäche oder Brustschmerzen beenden Sie umgehend das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Das Körpergewicht des Benutzers darf 100 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen oder Sachschäden die Folge sein.
- Sorgen Sie für einen sicheren Stand des Fitnesswürfels. Trainieren Sie nur auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche.
- Hinterlassen Sie den Fitnesswürfel nach dem Gebrauch so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.
- Wenn Sie nicht mit den Fitnessbändern trainieren, haken Sie die Schraubkettenglieder aus den Ösen aus, um Stolpergefahr zu vermeiden.
- Befestigen Sie den Expander niemals an Türen oder anderen Gegenständen. Befestigen Sie den Expander ausschließlich an dem Fitnesswürfel.
- Stellen Sie sich niemals auf den Expander. Fixieren Sie den Expander niemals mit Ihren Füßen.
- Wärmen Sie sich vor dem Training immer auf.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrem Leistungsstand.



- Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperspannung und ein gutes Gleichgewicht.
- Achten Sie darauf, eine sichere Trainingsposition einzunehmen.
- Führen Sie alle Übungen langsam und gewissenhaft durch und vermeiden Sie ruckhafte Bewegungen.
- Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, fragen Sie einen professionellen Fitnesstrainer um Rat oder informieren Sie sich mit Hilfe entsprechender Fachliteratur oder des Internets.

Übungsbeispiele finden Sie auf dem beiliegenden Workout-Poster. Jede dieser Übungen kann während des Trainings bis zu 3 Mal wiederholt werden.

Für Übungen mit den Fitnessbändern beachten Sie außerdem die nachfolgenden Hinweise.

- Nehmen Sie die Griffe in die Hände und halten Sie die Griffe horizontal, wenn Sie an den Fitnessbändern ziehen.
- Halten Sie die Hände gerade und winkeln Sie die Handgelenke nicht an, um das Gelenk nicht zu überlasten.
- Wickeln Sie die Fitnessbänder nicht um Ihre Handgelenke.
- Achten Sie auf ausreichend Spannung in den Armen.
- Überprüfen Sie vor dem Training, ob die Schraubkettenglieder fest an den Ösen befestigt sind.
- Beachten Sie die minimale und maximale Einstelllänge der Fitnessbänder (s. Kapitel „Technische Daten“).
- Beachten Sie die maximalen Strecklängen für Fitnessbänder und Expander (s. Kapitel „Technische Daten“). Dehnen Sie die Fitnessbänder nicht über diese Werte hinaus.
- Je kürzer Sie die Fitnessbänder einstellen, desto größer ist der Kraftaufwand.
- Je länger Sie die Fitnessbänder ziehen, desto größer ist der Kraftaufwand.

Auf den Stepper steigen

1. Drücken Sie ein Pedal mit dem Fuß nach unten, sodass das Pedal auf dem Grundgestell aufliegt.
2. Steigen Sie mit Ihrem Fuß auf die Trittfläche des unteren Pedals. Den anderen Fuß setzen Sie auf das obere Pedal.

Vom Stepper steigen

1. Drücken Sie eines der Pedale mit dem Fuß ganz nach unten, sodass das Pedal auf dem Grundgestell aufliegt.
2. Steigen Sie zuerst vom oberen Pedal mit dem Fuß herunter.
3. Nehmen Sie anschließend den anderen Fuß vom unteren Pedal.

Reinigung und Wartung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

- Verwenden Sie keine Hochdruckreiniger.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder lösungsmittelhaltige Reiniger, metallische Schwämme oder feste Bürsten.
- Es darf keine Feuchtigkeit in das Batteriefach eindringen. Ist dennoch Feuchtigkeit in das Batteriefach eingedrungen, verwenden Sie den Fitnesswürfel nicht mehr.

Entfernen Sie vor jeder Reinigung die Batterien aus dem Fitnesswürfel.

Reinigen Sie den Fitnesswürfel mit einem weichen, feuchten Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel. Trocknen Sie den Fitnesswürfel anschließend gut ab.

Aufbewahrung

Reinigen Sie den Fitnesswürfel vor der Lagerung und lassen Sie ihn vollständig trocknen. Wenn Sie den Fitnesswürfel über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, entfernen Sie die Batterie. Bewahren Sie den Fitnesswürfel an einem trockenen und gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie den Fitnesswürfel vor Frost und direkter Sonneneinstrahlung. Bewahren Sie den Fitnesswürfel für Kinder unzugänglich auf.

Entsorgungshinweise

Sämtliche Verpackungsbestandteile können über einen zugelassenen Entsorgungsbetrieb bzw. über die kommunale, hierfür zuständige Einrichtung gemäß geltender Vorschriften entsorgt werden. Die Mitarbeiter Ihrer Entsorgungseinrichtung informieren Sie auf Anfrage gerne über Möglichkeiten der korrekten und umweltgerechten Entsorgung.

Altgeräte



Alte Elektrogeräte müssen gemäß den gesetzlichen Bestimmungen an Sammelstellen für Elektro- und Elektronikschrott entsorgt werden. Adressen und Öffnungszeiten der Sammelstellen erfahren Sie bei Ihrer örtlichen Verwaltung.

Batterien



Batterien und Akkus dürfen nicht zusammen mit dem Hausmüll entsorgt werden. Verbraucher sind gesetzlich dazu verpflichtet, Batterien und Akkus einer getrennten Sammlung zuzuführen.

Batterien und Akkus können unentgeltlich bei einer Sammelstelle Ihrer Gemeinde/ Ihres Stadtteils oder im Handel abgegeben werden, damit sie einer umweltschonenden Entsorgung sowie einer Wiedergewinnung von wertvollen Rohstoffen zugeführt werden können. Bei einer unsachgemäßen Entsorgung können giftige Inhaltsstoffe in die Umwelt gelangen, die gesundheitsschädigende Wirkungen auf Menschen, Tiere und Pflanzen haben. In Elektrogeräten enthaltene Batterien und Akkus müssen nach Möglichkeit getrennt von ihnen entsorgt werden. Geben Sie Batterien und Akkus nur in entladenerem Zustand ab. Verwenden Sie wenn möglich wiederaufladbare Batterien anstelle von Einwegbatterien. Batterien mit erhöhtem Schadstoffgehalt sind zudem mit den folgenden Zeichen gekennzeichnet: Cd = Cadmium, Hg = Quecksilber, Pb = Blei.

Fehlersuche (FAQ)

Die Computeranzeige zeigt keine Werte an.

- Prüfen Sie, ob die Batterie erschöpft ist. Wechseln Sie ggf. die Batterie.
- Prüfen Sie, ob der Stecker korrekt verbunden ist. Achten Sie darauf, dass das Kabel nicht geknickt oder eingeklemmt ist.

Technische Daten

Batterie: 1x LR44 1,5V Knopfzellenbatterie (Im Lieferumfang enthalten)

Abmessungen: 43 x 38 x 39 cm (L x B x H)

Geräteklasse: HC (Nur für den Heimbereich geeignet, geringe Genauigkeit)

Gewicht: ca. 14 kg

Maximale Belastbarkeit: 100 kg

Fitnessband: Länge 60-90 cm

Max. Dehnungslänge

(Fitnessband, bei längster Bandeinstellung auf 90 cm) / Kraft in N: 235 cm / 33 N

Max. Dehnungslänge

(Expander, bei längster Bandeinstellung auf 90 cm) / Kraft in N: 185 cm / 46,5 N

EN ISO 20957-1:2013

DIN EN ISO 20957-1:2014-05

DIN 32935 – A

EN ISO 20957-8:2017



Stand: 2021-09

Made in China

Art.-Nr.: 1012868

Modell-Nr.: ANS-21-075

Hergestellt für:

aspiria nonfood GmbH
Lademannbogen 21-23
22339 Hamburg