

Sport-Thieme Fußwippe / Venentrainer „Lightfeet“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Gerät haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung zunächst vollständig durchlesen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

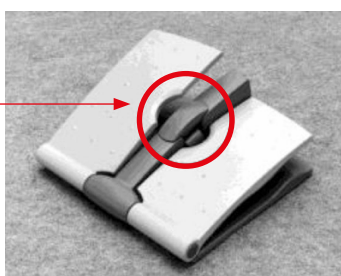
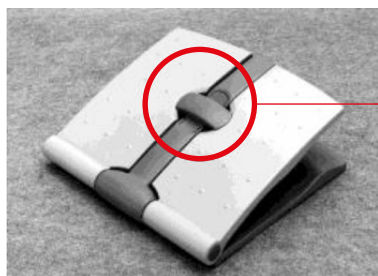


Abb. 1



Abb. 2



Dieses Gerät basiert auf medizinischen Untersuchungen, die belegen, dass die moderne, sitzende Lebensweise unserem Körper Schaden zufügt. Ungenügende Bewegung führt zu schlechtem Kreislauf mit den entsprechenden, gesundheitlichen Folgen. In der Medizin wurde weltweit nach einer Möglichkeit gesucht, den Kreislauf zu verbessern, ohne auf potentiell schädigende Arzneimittel zurückgreifen zu müssen. Dieses Gerät regt den Kreislauf an und kann die Durchblutung um bis das Fünffache steigern. Dieses Gerät wird empfohlen für Personen die beruflich oder aus anderen Gründen für längere Zeit eine Sitzhaltung einnehmen müssen. Es empfiehlt sich für jene, die einen schlechten Kreislauf haben, bedingt durch eingeschränkte Bewegung, z. B. bei Diabetes, Obesitas, Schwangerschaft, Genesung nach einer Operation, u.s.w. Sie können „Lightfeet“ zu Hause, im Büro, während einer langen Zug- oder Flugreise und überall dort, wo Sie nur sitzen können aber sich bewegen möchten, benutzen. Der regelmäßige Gebrauch des Gerätes hat einen positiven Einfluss auf den Kreislauf und kann Folgen mangelnder Bewegung vorbeugen.

VOR GEBRAUCH SORGFÄLTIG LESEN:

Beim Auspacken des Gerätes den Riegel in geschlossener (horizontaler) Position lassen. Dieser Riegel blockiert die Pedale und vereinfacht den Transport. Setzen Sie das Gerät auf den Boden vor ihrem Stuhl oder Sessel.

- **Abb. 1:** Entriegeln Sie die Pedale durch Drehen des Riegels in die vertikale Position.
- **Abb. 2:** Setzen Sie sich und stellen Sie ihre Füße auf die Pedale. Suchen Sie eine komfortable Sitzhaltung und passen Sie die Lage des Gerätes an. Ihre Füße behalten Sie auf den Pedalen und können so mit der Pedalbewegung einfach beginnen. Rhythmus, Pedalwinkel und Dauer der Übung müssen von Ihnen selbst Ihren Möglichkeiten angepasst werden. Es gibt keine empfohlene Beschränkung der Übungsdauer. Je mehr sie „wandern“, umso besser!

WICHTIG:

NIE MALS auf das Gerät stellen! „Lightfeet“ ist nur für eine sitzende Benutzung im Sitzen konstruiert. Die Pedale nicht während des Gebrauchs verriegeln. Das Gerät ist kein Spielzeug. Bitte von Kindern fernhalten. Diese Verpackung ist einfach zu handhaben, und sollte deshalb wiederverwendet werden, um das Gerät zu transportieren.

REINIGUNG

Reinigen Sie das Gerät mit einem Tuch und Seife, und trocknen lassen. Vor Sonne schützen. Nicht untertauchen! Wir wünschen Ihnen eine angenehme „Wanderung“ und eine verbesserte Gesundheit!

Instructions for Use

The device you have purchased is based on medical research proving that our modern sedentary lifestyle causes damage to the human body. Insufficient walking leads to poor blood circulation and consequently, to poor health. Throughout the world doctors have been searching for a way to enhance blood circulation without resorting to potentially hazardous medications. The Lightfeet device effectively enhances the venous and arterial circulation (up to 5 times faster), thus contributing to normal body function and maintenance of good health. Lightfeet is recommended for healthy individuals who, due to work or other reasons, find themselves confined to a sedentary position for extended periods. It is also beneficial to those who suffer from poor circulation due to a physical condition (diabetes, obesity, pregnancy, recovery from surgery, etc.). Consistent use of the device will improve your blood and lymphatic circulation and prevent health problems that arise from lack of walking. You can use the Lightfeet device at home, in the office, during long train or air travel- anywhere you can sit, you can relax and enjoy "walking." Please read carefully prior to use:

- When taking the device out of the box, keep the locking knob in the closed (horizontal) position (**Figure 1**). Locking the device prevents the pedals from moving, allowing easy transport from place to place. Place the device on a level surface in front of your chair, armchair or couch. Position the device so that the Lightfeet logo is facing you.
- Unlock the pedals by rotating the locking knob to the vertical position.
- Sit down and place your feet on the pedals. Find the most comfortable sitting position and adjust the location of the device accordingly. Your feet should remain on the pedals and be able to complete the pedaling motion smoothly without effort (**Figure 2**). The pace, pedal angle, and duration of the pedaling exercise are up to you. There is no recommended limit to the "walking" activity.

Important Notices:

Safe when used as directed. Do not stand on the device! The Lightfeet device was designed for use while sitting only. Do not lock the pedals while in use. The device is not a toy. Keep it away from children. Do not use the device if damaged. Pedals should move freely without effort. Difficulty in moving pedals and/or loud noise may indicate device is damaged and you are advised to stop using the device and contact your dealer.

Cleaning Instructions:

Wipe with soapy cloth and dry in shade. Do not soak! We wish you pleasant walking and improved health!

MODE D'EMPLOI

L'appareil que vous avez acheté est le fruit de recherches médicales et d'expériences qui ont démontré que notre mode de vie moderne et sédentaire endommageait le corps humain. Il a été prouvé qu'un manque de marche à pied était à l'origine d'une mauvaise circulation sanguine et, par conséquent, d'une mauvaise santé. De par le monde, des médecins ont cherché une solution qui allait améliorer la circulation sanguine sans pour autant faire appel à des médicaments potentiellement dangereux. L'appareil LIGHTFEET améliore de manière efficace la circulation veineuse et artérielle (elle peut même multiplier sa vitesse par cinq), contribuant de cette façon au bon fonctionnement du corps et à la préservation d'une bonne santé. LIGHTFEET est recommandée aux personnes en bonne santé qui, à cause de leur travail ou pour d'autres raisons, sont confinées à une position sédentaire pendant des périodes prolongées. Elle s'avère également bénéfique pour les personnes souffrant d'une mauvaise circulation sanguine en raison de leur état physique (diabète, obésité, grossesse, convalescence faisant suite à une opération, etc.). L'utilisation régulière de cet appareil améliorera votre circulation sanguine et lymphatique et vous épargnera les problèmes de santé liés au manque de marche à pied. L'appareil LIGHTFEET peut être utilisé au domicile, au bureau, au cours de longs trajets en train ou en avion, partout où vous pouvez vous asseoir et « marcher » pour le plaisir.

A LIRE ATTENTIVEMENT AVANT L' EMPLOI:

- Lorsque vous sortez l'appareil de son emballage, laissez le verrou en position fermée (à l'horizontale). Le verrouillage de l'appareil empêche les pédales de bouger, ce qui facilite son transport. Placez l'appareil sur un sous-sol égal, face à votre chaise ou fauteuil, avec le logo de LIGHTFEET devant vous. Débloquez les pédales en mettant le verrou en position verticale (1).
- Asseyez-vous et placez les pieds sur les pédales. Adoptez la position qui vous semble la plus confortable et ajustez l'emplacement de l'appareil en fonction de celle-ci. Vos pieds doivent rester sur les pédales et être à même d'effectuer les mouvements du pédalage en douceur. Le rythme, l'angle de pédalage et la durée de l'exercice doivent être déterminés comme bon vous semble. Il n'y a pas de limite recommandée à l'activité de « marche ».

REMARQUES IMPORTANTES

Sans danger si utilisé selon les indications. Ne vous mettez pas debout sur l'appareil ! L'appareil LIGHTFEET a été conçu pour être utilisé en position assise exclusivement. Ne verrouillez pas les pédales lors de l'utilisation de l'appareil. Cet appareil n'est pas un jouet. Gardez-le hors de portée des enfants. N'utilisez pas l'appareil en cas d' endommagement. Les pédales doivent bouger sans peine. Si vous avez des difficultés à bouger les pédales et/ou vous entendez un bruit fort, l'appareil pourrait être endommagé. Veuillez arrêter l'utilisation et contacter votre distributeur.

INSTRUCTIONS DE NETTOYAGE :

Nettoyez avec une lavette et du savon, et laissez sécher hors du soleil. Ne pas plonger dans l'eau ! Nous vous souhaitons une « marche » agréable et une meilleure santé !

GEBRUIKSAANWIJZING

Het toestel dat u hebt aangekocht is gebaseerd op medisch onderzoek, waarbij onderzocht en bewezen werd dat onze moderne, zittende levensstijl schade berokkent aan het menselijk lichaam. Er werd aangetoond dat onvoldoende lichaamsbeweging leidt tot een slechte bloedcirculatie en, als gevolg hiervan, tot een verminderde gezondheid. Wereldwijd hebben onderzoekers naar een oplossing gezocht ter verbetering van de bloedcirculatie zonder beroep te moeten doen op potentieel gevaarlijke medicatie. Het LIGHTFEET toestel bevordert daadwerkelijk de doorbloeding (tot 5 keer sneller), en draagt zodoende bij tot een verbeterde functionering van het lichaam en tot het behoud van een goede gezondheid. De LIGHTFEET is aanbevolen voor mensen die, op het werk of elders, verplicht zijn om lange perioden in een zittende houding door te brengen. Het is ook gunstig voor zij die lijden aan een slechte bloedcirculatie veroorzaakt door een verminderde fysieke conditie (diabetes, zwaarlijvigheid, zwangerschap, herstel na operatie, enz.). Een regelmatig gebruik van het toestel heeft een gunstige invloed op de bloedsomloop en kan gezondheidsproblemen als gevolg van een gebrek aan lichaamsbeweging voorkomen. U kan de LIGHTFEET gebruiken bij u thuis, op het werk, gedurende lange trein- of vliegtuigreizen – overal waar u wenst kan u gaan zitten en « wandelen ».

GELIEVE AANDACHTIG TE LEZEN VOOR GEBRUIK :

- Wanneer u het toestel uit de verpakking neemt, houdt u de vergrendelingsknop in de gesloten (horizontale) positie (1). De vergrendeling blokkeert de pedalen en vergemakkelijkt het transport. Zet het toestel op een vlakke ondergrond voor uw stoel of zetel, met het LIGHTFEET logo naar u toe. Ontgrendel de pedalen door de vergrendelingsknop in verticale positie te zetten. Ga zitten en zet uw voeten op de pedalen.
- Zoek de meest comfortabele zithouding en pas de plaats van het toestel hieraan aan. Uw voeten moeten op de pedalen blijven en in staat zijn om de pedaalbeweging gemakkelijk en moeiteloos uit te voeren (2). De snelheid, de pedaalhoek en de duur van de beweging moet u aanpassen aan uw eigen mogelijkheden. Er is geen aanbevolen limiet voor het uitoefenen van deze « wandel »beweging.

BELANGRIJKE OPMERKINGEN

Het toestel is veilig indien het gebruikt wordt zoals voorgeschreven. Ga niet op het toestel staan ! De LIGHTFEET is ontworpen om uitsluitend vanuit een zittende positie te gebruiken. Vergrendel de pedalen niet tijdens het gebruik. Het toestel is geen speelgoed. Houdt het buiten het bereik van kinderen. Gebruik het toestel niet wanneer het beschadigd is. De pedalen moeten vrij en moeiteloos kunnen bewegen. Moeilijkheden bij het bewegen van de pedalen en/of een luid lawaai kan betekenen dat het toestel beschadigd is. In dit geval raden wij u aan te stoppen met het gebruik van het toestel en uw verdeler te contacteren.

REINIGING VAN HET TOESTEL

Reinig met een doek en zeep, en laat het toestel drogen uit de zon. Niet onderdompelen in water ! Wij wensen u een aangename « wandeling » en een verbeterde gezondheid !

Montage der Ersatzteile

Assembly of Spare Parts



Abb. / Picture 1

Die Verpackung enthält eine kleine Nylontasche mit 3 Ersatzkomponenten (Abb. 1), die im Falle von Materialermüdung, übermäßigem Gebrauch usw. leicht ausgetauscht werden können. Auf diese Weise können Sie den Artikel über Jahre hinweg genießen. Die Ersatzteiltasche enthält eine kurze Metallachse, lange Metallachse und Metallfeder.

Es ist ganz einfach, diese Ersatzteile zu ersetzen, Sie benötigen dazu nur einen Schraubendreher (Flachkopf & Kreuzschlitz).

The LightFeet gift box contain small nylon bag holding 3 replacement components (Picture 1) which can easily be replaced in case of material fatigue, over use etc. In this manner, you can enjoy the use of LightFeet for decades of years. The spare parts bag holds short metal axis, long metal axis, and metal spring. It is quite easy to replace these spare parts, while you only need screwdrivers (flat head & Phillips head) to do it.



Abb. / Picture 2

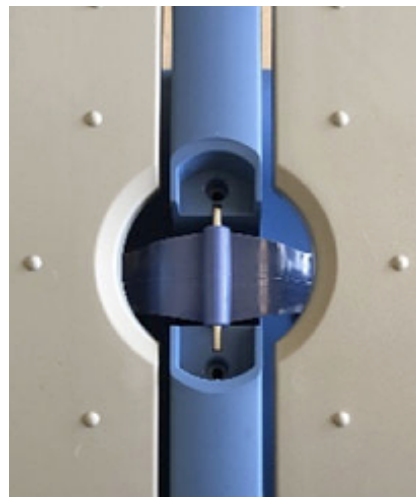


Abb. / Picture 3



Abb. / Picture 4

Bitte lesen Sie die Anleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch:

Drehen Sie den Venentrainer LightFeet auf den Kopf und öffnen Sie die beiden Schrauben (Abb. 2) mit einem Kreuzschlitzschraubendreher. Sobald die Schrauben entfernt sind, kann das verriegelnde (obere) Kunststoffelement leicht entnommen werden, danach das Kunststoffschwingelement (Abb. 3), indem Sie es sanft entlang der blauen Schiene der Hauptstruktur schieben. Sie haben jetzt 3 Kunststoffelemente in Händen (Abb. 4).

Please read carefully prior to use:

Turn the LightFeet upside down and open the two screws (Picture 2) using Phillips screwdriver, once the screws have been removed, the locking (upper) plastic element will easily come out first, and then the plastic swing element (Picture 3) by sliding it softly along the blue track of the main structure, you will now have 3 plastic elements in hands (Picture 4)

Auswechseln der kurzen Metallachse:

Schieben Sie die kurze Achse in der Mitte des Schwingelements heraus und tauschen Sie diese aus.

Replacing the short metal axis:

Simply slide out with a push the short axis in the middle of the swing element and replace it

Montage der Ersatzteile (Forts.)

Assembly of Spare Parts (Conti.)



Abb. / Picture 5

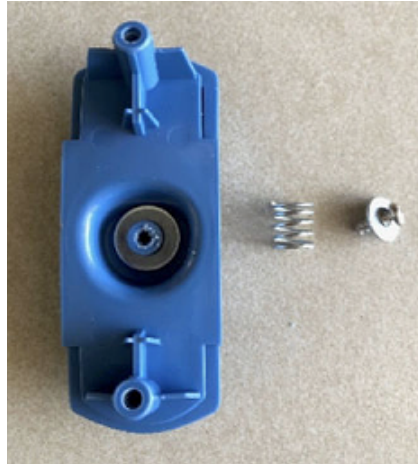


Abb. / Picture 6

Auswechseln der Metallfeder

Öffnen Sie die Schraube am Verriegelungselement mit einem Kreuzschlitzschraubendreher (Abb. 5).

Ersetzen Sie die Metallfeder unterhalb des Rings. (Abb. 6).

Replacing the metal spring

Open the screw at the top of the upper plastic locking element using Phillips screwdriver (Picture 5).

Replace the metal Spring underneath the ring (Picture 6).



Abb. / Picture 7

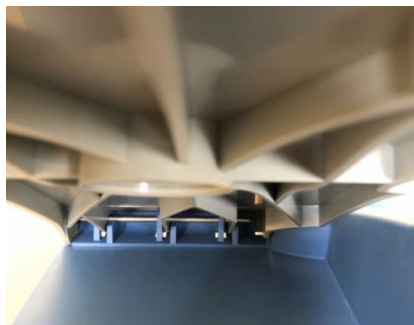


Abb. / Picture 8

Auswechseln der langen Metallachse

Entfernen Sie den grünen Knopf (Abb. 7), der sich an der Seite des Venentainers befindet, mit einem flachen Schraubendreher.

Sie müssen ihn nur an der Seite der gebrochenen Stange entfernen

Drücken Sie dann mit dem flachen Schraubendreher die lange Achse von innen heraus (Abb. 8),

in Richtung der runden Öffnung, an welcher der grüne Knopf entfernt wurde (Abb. 9).

Schieben Sie die neue Achse nun in die Öffnung (Abb. 10).

Replacing the long metal axis

Remove the green button (Picture 7) that located at the side of the LightFeet using a flat screwdriver.

You only need to remove it at the side of the broken pole

Then use the flat screwdriver to push the long axis out from the inside (Picture 8) toward the round opening where the green button has been removed (Picture 9)

Push the new axis firmly inside via the Picture 9 same axis' path (Picture 10)

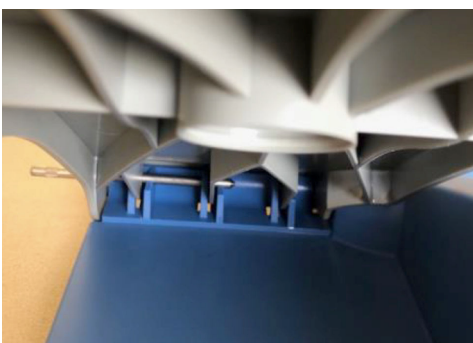


Abb. / Picture 9

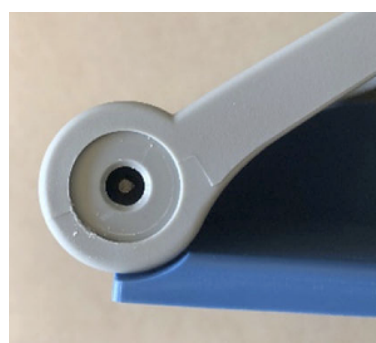


Abb. / Picture 10