



moveo

Bewegung ist Leben

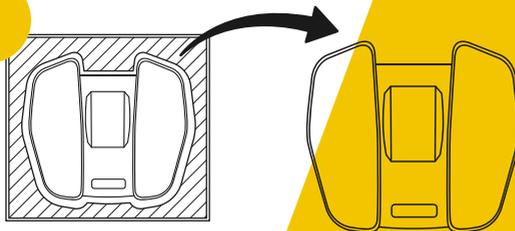


BEDIENUNGSANLEITUNG

WILLKOMMEN

BEI IHREN ERSTEN SCHRITTEN IN EIN GESÜNDERES LEBEN!

1



Vor der Inbetriebnahme das Gerät aus dem Karton nehmen und auf einen festen Untergrund stellen.

2



Gerät am Stromnetz anschließen und mit der Fernbedienung oder über die App einschalten.

LOS!

Jetzt moveo App im App Store, Google Play Store oder unter www.moveo.at/app downloaden und alle Funktionen genießen!



www.moveo.at

RICHTIGE ANWENDUNG

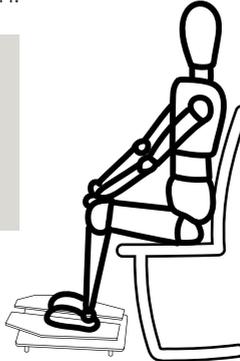
Anwendung SITZEND

Durch Abstützen der Unterarme auf den Knien können die Schultern bzw. der Oberkörper in das Training miteinbezogen werden.

Der Trainingseffekt verändert sich je nach Fußstellung!

- vorne: starker Trainingseffekt
- mittig: normaler Trainingseffekt
- hinten: geringer Trainingseffekt

Benutzen Sie den moveo nur auf einer feststehenden Sitzgelegenheit (keine Rollen, etc.)!



1

vorne



2

mittig



3

hinten



01

Anwendung

KNIEND

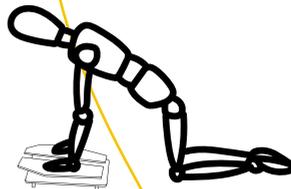
Diese Anwendungsmethode bitte **NUR** auf niedriger Stufe anwenden.

TRAININGSEFFEKT

- 1 Rumpf und gesamter Oberkörper;
- 2 Muskellockerung und Regeneration für den gesamten Oberkörper

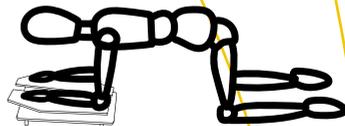
1

mit leicht gestreckten Armen



2

mit den Unterarmen am Gerät



02

Anwendung

LIEGEND

Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie Ihre Fußsohlen mittig auf die Auflageflächen.

TRAININGSEFFEKT

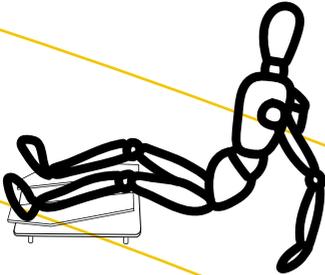
Muskellockerung
zur Erholung und
Regeneration;
Durchblutungs-
förderung in den
Beinen



1

mit den
Fußsohlen
auf dem
Gerät

03



Anwendung

AM BODEN SITZEND

Legen Sie Ihre Waden mittig auf die Auflageflächen.
Achten Sie dabei darauf, dass Ihre Fersen sich frei in der
Luft befinden.

TRAININGSEFFEKT

Muskellockerung
zur Erholung und
Regeneration;
Durchblutungs-
förderung in den Unter-
und Oberschenkeln



1

mit den
Waden
auf dem
Gerät

EINFACHE STEUERUNG ÜBER DIE FERNBEDIENUNG



On/Off

Den Knopf 2 Sekunden gedrückt halten um das Gerät einzuschalten.

Ein kurzer Druck auf den On/Off Knopf wechselt zwischen dem Auto und Manual Modus.

Auto: automatisches voreingestelltes Programm

Manual: manuelle Einstellung der Intensität

Langsamer

Schneller

HINWEIS:

Der moveo schaltet sich nach 15 Minuten Betrieb automatisch ab!

SICHERHEITSHINWEIS, GEWÄHRLEISTUNG UND HAFTUNG

Dieses Trainingsgerät entspricht den vorgeschriebenen Sicherheitsbestimmungen. Ein unsachgemäßer Gebrauch kann jedoch zu Schäden an Personen und Dingen führen. Lesen Sie die Betriebsanleitung aufmerksam durch bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Sie enthält wichtige Hinweise für die Inbetriebnahme, die Sicherheit und die Anwendung. Dadurch schützen Sie sich und vermeiden Schäden am Gerät. Gewährleistung- und Haftungsansprüche bei Personen- und Sachschäden sind ausgeschlossen, wenn sie auf eine oder mehrere der folgenden Ursachen zurückzuführen sind:

- nicht bestimmungsgemäße Verwendung
- unsachgemäßes Montieren, in Betrieb nehmen und Bedienen
- Inbetriebnahme bei defekten und / oder nicht funktionsfähigen Sicherheit- und Schutzeinrichtungen
- eigenmächtige bauliche Veränderungen
- unsachgemäß durchgeführte Reparaturen
- Katastrophenfälle durch Fremdkörpereinwirkung und höhere Gewalt

GEFAHREN DURCH ELEKTRISCHE ENERGIE

Bei ordnungsgemäßer Verwendung des Gerätes, besteht keine Gefahr durch elektrische Energie.



Das Kabel ist bei einem Defekt sofort zu ersetzen. Bei Berührung besteht die Gefahr eines elektrischen Schlages.



Das Gerät darf nicht in Feuchträumen betrieben werden. Die Umgebungstemperatur soll zwischen 10°C und 30°C liegen. Das Gerät schaltet sich nach 10 Minuten automatisch ab. Benutzen Sie das Gerät ohne Schuhe.



Schalten Sie das Gerät niemals in aufgestellter Position ein!



Nicht auf dem Gerät stehen!