

# SPORTleg

ejercitador de piernas



ejercita  
tus piernas  
sentado

# Manual



**Español**  
04

ES

**Portugues**  
12

PO

**English**  
20

EN

**Français**  
28

FR

**Italiano**  
36

IT

**Deutsch**  
44

DE

Estimado consumidor,

Gracias por adquirir el Sistema de Entrenamiento **SPORTleg** de Vida10.

Desde hace ya más de 15 años, ayudarte a cuidar de tu bienestar es nuestro objetivo principal y más importante. Por eso, hemos vuelto a conseguir que tengas a tu disposición un dispositivo de Entrenamiento Personal Doméstico elaborado gracias a la última tecnología, de fácil manejo y cómodo uso, para que puedas cuidar de ti estés donde estés y cuando lo necesites.

Guarde este manual para poder consultarlo en caso de duda.

Recuerde:

1. Las fotos del producto corresponden al modelo más reciente y sólo sirven de referencia.
2. Este manual contiene las recomendaciones de uso.



#### Correcta eliminación de este producto

Éste símbolo indica que dentro de la UE este producto no debería de tirarse junto a otros residuos domésticos. Para prevenir posibles daños al medioambiente o a la salud de las personas causados por una eliminación incontrolada de residuos, reciclelo responsablemente para promover una reutilización sostenible de recursos materiales. Para devolver su aparato usado, utilice los cauces de devolución y recogida o contacte con el vendedor. Ellos pueden llevar el producto al punto de reciclaje.

# índice

- 6** Introducción
- 7** Cómo utilizar
- 8** Funciones del mando
- 8** Equivalencia de niveles
- 9** Recomendaciones de Uso
- 9** Entrena diariamente
- 11** Datos técnicos

## ¿Pasa hora tras hora, día tras día sentado o de pie sin hacer ningún tipo de ejercicio?

Esta falta de movimiento puede deteriorar su bienestar diario, empeorando su actitud positiva y sentimiento de plenitud.

Si pasa largas horas del día sentado en el sillón de su casa o en su lugar de trabajo, notará sus piernas debilitadas y una sensación incómoda tras mantener una misma postura durante tiempo prolongado.

El ejercitador de piernas personal **Sportleg** es la única solución motorizada de ejercicio pasivo que crea un movimiento constante de las piernas para estimular sus extremidades inferiores mientras permanece sentado.

Permite hacer ejercicio con las piernas de forma cómoda, mientras que las técnicas tradicionales de ejercicios requieren de unos espacios y unas posiciones que, para muchas personas, son imposibles de realizar debido a diferentes dificultades.



## Cómo utilizar el Ejercitador de piernas

1. Conecte el adaptador de alimentación con el aparato y enchúfelo en una toma de corriente.



2. Pulse el botón ON/OFF (B) para encender el aparato; pulse los botones + o – para aumentar o disminuir la velocidad entre el nivel 1 y el nivel 5.

3. Siéntese y posicione sus pies sobre los pedales (A).

4. Cuando quiera terminar el ejercicio, apague el aparato.



### **Opcional**

Para inclinar el aparato hacia arriba, saque las patas (C) de la parte inferior.

## Funciones del Mando a Distancia



### Equivalencia de cada nivel

**Nivel 1:** equivalente a 32 pasos por minuto.

**Nivel 2:** equivalente a 36 pasos por minuto.

**Nivel 3:** equivalente a 40 pasos por minuto.

**Nivel 4:** equivalente a 44 pasos por minuto.

**Nivel 5:** equivalente a 52 pasos por minuto.



## Recomendaciones de uso

- No se siente ni se ponga de pie en el aparato.
- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños.
- Este dispositivo no tiene una finalidad lúdica ni debe ser utilizado como si fuera un juguete.
- No use el aparato en una superficie que se deslice o esté inclinada.
- No moje el aparato.
- No ponga los dedos o los dedos del pie entre los pedales.

## Entrena diariamente para mejorar su bienestar

**Sportleg** está especialmente diseñado para contribuir a mejorar el bienestar a personas con poco movimiento en su día a día, y que están obligadas a pasar gran parte del tiempo sentadas.

Un uso constante en momentos donde podamos permanecer sentados realizando alguna otra tarea paralela, puede ser la mejor ocasión para utilizar **Sportleg** y beneficiarnos de su acción positiva sobre nuestra sensación de bienestar.



Cada vez más los profesionales deben permanecer sentados durante toda su jornada de trabajo. El ejercitador de piernas es la mejor herramienta para prevenir molestias causadas por la falta de movimiento.

Gracias a este dispositivo, se crea un movimiento constante de las piernas para mantenerlas en continúa actividad. Este movimiento mejora visiblemente la sensación positiva de nuestro cuerpo.

Además, como se trata de un sistema de ejercicio pasivo, entrenará sus piernas sin ningún esfuerzo.

Por ejemplo, 3 horas de ejercicio tienen un resultado similar a estar 1 hora caminando.

Mantiene tu cuerpo activo

Ayuda a estimular tus piernas tras largo tiempo sentado

Mejora tu día a día

# SPORTleg

ejercitador de piernas

## Características

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| <b>Alimentación</b> | 24V   1000mA       |
| <b>Input</b>        | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensidades</b> | 5 niveles          |
| <b>Peso</b>         | 4-4'5 KG           |
| <b>Medidas</b>      | 46x40x13'5cm       |

**VIDA 10**®

[vida10.es](http://vida10.es)

### Importador

European Smart Investment S.L.U.  
CIF: B85960425  
Avd. La Ballestera.  
19208. Alovera.  
(Guadalajara-Spain).

Fabricado en P.R.C.



Prezado consumidor,

Obrigado por adquirir o **Sistema de Treino SPORTleg da Vida 10**.

Há mais de 15 anos, o nosso objetivo principal e o mais importante é ajudá-lo a cuidar do seu bem-estar. Por isso, mais uma vez conseguimos que tenha à sua disposição um dispositivo de Treino Pessoal Doméstico desenvolvido graças à mais recente tecnologia, fácil e confortável de utilizar, para que possa se cuidar onde quer que esteja e quando precisar.

Guarde este manual para poder consultá-lo em caso de dúvida.

Lembre-se:

1. As fotos do produto correspondem ao modelo mais recente e servem apenas como referência.
2. Este manual contém as recomendações para uso.



#### Remoção correta deste produto

Este símbolo indica que, dentro da UE, este produto não deve ser colocado junto com outro lixo doméstico. Para prevenir possíveis danos ao meio ambiente ou à saúde das pessoas causados pelo descarte não controlado de resíduos, recicle-os de forma responsável para promover a reutilização sustentável de recursos materiais. Para devolver seu aparelho usado, utilize os meios de devolução e coleta ou entre em contacto com o vendedor. Eles poderão levar o produto até o ponto de reciclagem.

# Índice

**14**

Introdução

**15**

Cómo utilizar

**16**

Funções do Controlo Remoto

**16**

Equivalenzia de niveles

**17**

Recomendações para utilização

**17**

Treine diariamente

**19**

Datos técnicos

## **Passa hora após hora, dia após dia sentado ou em pé sem fazer nenhum tipo de exercício?**

Essa falta de movimento pode deteriorar o seu bem-estar diário, assim como piorar a sua atitude positiva e sentimento de plenitude.

Se permanece muitas horas do dia sentado na poltrona da sua casa ou no lugar de trabalho, irá sentir as suas pernas enfraquecidas e uma sensação desconfortável após manter a mesma posição durante muito tempo.

O exercitador pessoal de pernas Sportleg é a única solução motorizada de exercício passivo que cria um movimento constante das pernas para estimular as suas extremidades inferiores enquanto permanece sentado.

Permite realizar exercício com as pernas de uma forma confortável, enquanto as técnicas tradicionais de exercícios requerem espaços e posições que, para muitas pessoas, são impossíveis de realizar devido a diversas dificuldades.



## Cómo utilizar el Ejercitador de piernas

1. Conecte el adaptador de alimentación con el aparato y enchúfelo en una toma de corriente..



2. Pulse el botón ON/OFF (B) para encender el aparato, pulse los botones + o – para aumentar o disminuir la velocidad entre el nivel 1 y el nivel 5.

3. Siéntese y posicione sus pies sobre los pedales (A).

4. Cuando quiera terminar el ejercicio, apague el aparato.



### Opcional

Para inclinar o aparelho para cima, remova as pernas (C) da parte inferior.

## Funções do Controle Remoto



### Equivalência de cada nível

**Nível 1:** equivalente a 32 passos por minuto.

**Nível 2:** equivalente a 36 passos por minuto.

**Nível 3:** equivalente a 40 passos por minuto.

**Nível 4:** equivalente a 44 passos por minuto.

**Nível 5:** equivalente a 52 passos por minuto.



## Recomendações para utilização

- Não sente ou fique em pé no aparelho.
- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Este dispositivo não foi projetado para finalidade lúdica e não deve ser utilizado como se fosse um brinquedo.
- Não utilize o aparelho numa superfície que deslize ou esteja inclinada.
- Não molhe o aparelho.
- Não coloque os dedos das mãos ou dos pés entre os pedais.

## Treine diariamente para melhorar o seu bem-estar

**Sportleg** está especialmente projetado para ajudar a melhorar o bem-estar das pessoas com pouco movimento no seu dia-a-dia, e que são forçadas a passar muito tempo sentadas.

O uso constante enquanto permanecemos sentados executando alguma outra tarefa paralela, pode ser a melhor ocasião para utilizar o **Sportleg** e nos beneficiar da sua ação positiva na nossa sensação de bem-estar.



Cada vez mais os profissionais devem permanecer sentados durante a jornada de trabalho. O exercitador de pernas é a melhor ferramenta para prevenir o desconforto causado pela falta de movimento.

Graças a este dispositivo, é criado um movimento constante das pernas para mantê-las em atividade contínua. Este movimento melhora visivelmente a sensação positiva do nosso corpo.

Além disso, como é um sistema de exercício passivo, você irá treinar as suas pernas sem nenhum esforço.

Por exemplo, 3 horas de exercício têm um resultado semelhante ao de 1 hora de caminhada.

Mantém o seu corpo ativo

Ajuda a estimular as pernas após permanecer muito tempo sentado

Melhora o seu dia-a-dia

# SPORTleg

Exercitador de pernas

PO

## Características

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| <b>Alimentação</b>  | 24V   1000mA       |
| <b>Input</b>        | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensidades</b> | 5 niveles          |
| <b>Peso</b>         | 4-4'5 KG           |
| <b>Medidas</b>      | 46x40x13'5cm       |

VIDA 10<sup>®</sup>

[vida10.es](http://vida10.es)

### Importador

European Smart Investment S.L.U.  
CIF: B85960425  
Avd. La Ballestera.  
19208. Alovera.  
(Guadalajara-Spain).  
**Fabricado en P.R.C.**



Dear customer,

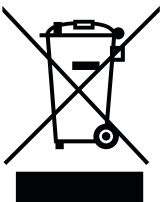
Thank you for acquiring the **Vida10 SPORTleg** training system.

For already more than 15 years, helping you to take care of your wellbeing is our main and most important aim. We provide you therefore with yet another personal domestic training device, conceived thanks to the latest technology, easy and practical to use, so that you may treat you to self-care wherever you are, whenever you need it.

Please store this manual in a safe place for future reference.

Please remember:

1. The photos of the product correspond to the latest model and are for reference purposes only.
2. This manual contains recommendations on how to use this product.



#### Correct disposal of this product

This symbol indicates that, within the EU, this product should not be disposed of along with other household waste. To prevent potential damage to the environment or human health from the uncontrolled elimination of waste, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of its material resources. To return your used product, use the return and collection channels or contact the seller. They can take the product to the recycling point.

# index

- 22** Introduction
- 23** How to use the leg exerciser
- 24** Remote control functions
- 24** Equivalence of each level
- 25** Usage recommendations
- 25** Exercise on a daily
- 27** Datos técnicos

## **Do you spend hour after hour, day after day sitting or standing without doing any kind of exercise?**

This lack of movement may afflict your daily wellbeing, disavouring your positive attitude and feeling of fulfillment.

If you spend long hours each day sitting in the same chair at home or at work, you will have noticed that your legs are weakened and feel uncomfortable after having sat in the same position for a prolonged time.

The personal leg exerciser Sportleg is the only motorized solution of a passive exerciser that creates a constant leg movement to stimulate your lower extremities while you remain seated.

It allows you to comfortably train your legs, while traditional exercise techniques require space and positions that, due to various difficulties, for many people are impossible to realise.



## How to use the leg exerciser

1. Connect the power adapter with the device and plug it into a power socket.



2. Press the ON/OFF button (B) to turn on the device; press the + or – button to increase or decrease the speed between level 1 and level 5.

3. Sit down and put your feet on the pedals (A).

4. Having finished your training, turn off the device.



### **Optional**

To incline the device upwards, pull out the legs (C) from the underside.

## Remote control functions



## Equivalence of each level

**Level 1:** equals 32 steps per minute.

**Level 2:** equals 36 steps per minute.

**Level 3:** equals 40 steps per minute.

**Level 4:** equals 44 steps per minute.

**Level 5:** equals 52 steps per minute.



## Usage recommendations

- Do not sit or stand on the device.
- Keep the device out of reach of children.
- This device does not have any playful purpose and must not be used as a toy.
- Do not use the device on a slippery or inclined surface.
- Do not wet the device.
- Do not put fingers or toes between the pedals.

## Exercise on a daily basis to improve your wellbeing

**Sportleg** has been especially designed to improve the wellbeing of people who move very little in their daily lives and have to remain seated for a long time each day.

A constant use in moments when we have to stay seated while performing a parallel task may be the best occasion to use **Sportleg** and benefit from its positive effect on our sensation of wellbeing.



More and more professionals find themselves forced to remain seated during their entire working day. The leg exerciser is the best tool to prevent discomfort and pain caused by a lack of exercise.

Thanks to this device, your legs stay active because of the constant leg movement it creates. This movement visibly improves the positive feeling of our body.

In addition to that, since device is a passive exercising system, you will train your legs without any effort. For example, 3 hours of exercise have a similar result as 1 hour of walking.

Keeps your body active

Helps to stimulate your legs after sitting for a long time

Improves your daily routine

# SPORTleg

Leg Exerciser

EN

## Technical details

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| <b>Power supply</b> | 24V   1000mA       |
| <b>Input</b>        | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensities</b>  | 5 niveles          |
| <b>Weight</b>       | 4-4'5 KG           |
| <b>Measurements</b> | 46x40x13'5cm       |

VIDA 10<sup>®</sup>

[vida10.es](http://vida10.es)

### Importador

European Smart Investment S.L.U.  
CIF: B85960425  
Avd. La Ballestera.  
19208. Alovera.  
(Guadalajara-Spain).  
Fabricado en P.R.C.



Chers consommateurs,

Merci d'avoir acheté le système d'entraînement **SPORTleg** de **Vida10**.

Depuis plus de 15 ans, notre objectif principal le plus important est de vous aider à prendre soin de votre bien-être. C'est pourquoi, nous avons de nouveau mis à votre disposition un dispositif d'entraînement personnel à domicile. Conçu selon la dernière technologie, il vous offre un maniement facile et une utilisation confortable, afin que vous puissiez prendre soin de vous où que vous soyez et quand vous en avez besoin.

Conservez ce manuel pour pouvoir le consulter en cas de doute.

Rappel :

1. Les photos du produit correspondent au modèle le plus récent, elles ne sont là qu'à titre indicatif.
2. Ce manuel contient les conseils d'utilisation.



#### Corretto smaltimento di questo prodotto

Questo simbolo indica che all'interno dell'UE questo prodotto non deve essere gettato insieme ad altri rifiuti domestici. Per evitare possibili danni all'ambiente o alla salute delle persone causati dallo smaltimento incontrollato dei rifiuti, il prodotto va riciclato responsabilmente per promuovere il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali. Per restituire il dispositivo utilizzato, utilizzare i canali di restituzione e raccolta o contattare il venditore. È possibile portare il prodotto al punto di riciclaggio.

# index

- 30** Introduction
- 31** Comment utiliser
- 32** Fonctions de la télécommande
- 32** Equivalence de chaque niveau
- 33** Recommandations d'utilisation
- 33** Entraînez-vous quotidiennement
- 35** Datos técnicos

## **Pesez-vous heure après heure, jour après jour, assis ou debout, sans faire d'exercice ?**

Ce manque de mouvement peut nuire à votre bien-être quotidien, aggravant votre attitude positive et votre sentiment de plénitude.

Si vous passez de longues heures de la journée assis sur le canapé à la maison ou au travail, vous remarquerez un affaiblissement des jambes et une sensation d'inconfort après avoir maintenu la même position pendant longtemps.

L'exerciseur personnel pour jambes Sportleg est la seule solution passive d'exercice motorisé qui crée un mouvement constant des jambes pour stimuler vos membres inférieurs en position assise.

Il vous permet de faire de l'exercice avec vos jambes d'une manière confortable, alors que les techniques d'exercice traditionnelles nécessitent des espaces et des positions qui, pour beaucoup de personnes, sont impossibles à réaliser en raison de différentes difficultés.



## Comment utiliser l'exerciseur des jambes

1. Connectez l'adaptateur à l'appareil et branchez-le dans une prise murale.



2. Appuyez sur la touche ON/OFF (B) pour allumer l'appareil ; appuyez sur la touche + ou - pour augmenter ou diminuer la vitesse entre le niveau 1 et le niveau 5.

3. Asseyez-vous et placez vos pieds sur les pédales (A).

4. Lorsque vous voulez terminer l'exercice, éteignez l'appareil.



### **Facultatif**

Pour basculer l'appareil vers le haut, sortez les pieds (C) de la partie inférieure.

## Fonctions de la télécommande



### Equivalence de chaque niveau

**Niveau 1:** équivalent à 32 pas par minute.

**Niveau 2:** équivalent à 36 pas par minute.

**Niveau 3:** équivalent à 40 pas par minute.

**Niveau 4:** équivalent à 44 pas par minute.

**Niveau 5:** équivalent à 52 pas par minute.



## Recommandations d'utilisation

- Ne pas s'asseoir ou se tenir debout sur l'appareil.
- Conservez l'appareil hors de portée des enfants.
- Cet appareil n'a aucun but ludique et ne doit pas être utilisé comme un jouet.
- N'utilisez pas l'appareil sur une surface glissante ou inclinée.
- Ne mouillez pas l'appareil.
- Ne mettez pas vos doigts ou vos orteils entre les pédales.

## Entraînez-vous quotidiennement pour améliorer votre bien-être

**Sportleg** est spécialement conçu pour aider à améliorer le bien-être des personnes ayant peu de mouvement dans leur vie quotidienne et qui sont obligées de passer une grande partie de leur temps assis.

Une utilisation constante dans des moments où l'on peut rester assis à faire une autre tâche parallèle, peut être la meilleure occasion d'utiliser **Sportleg** et de bénéficier de son action positive sur notre sensation de bien-être.



De plus en plus de professionnels doivent rester assis tout au long de leur journée de travail. L'exerciseur de jambe est le meilleur outil pour prévenir l'inconfort causé par le manque de mouvement.

Grâce à ce dispositif, un mouvement constant des jambes est créé pour les maintenir en activité continue. Ce mouvement améliore visiblement la sensation positive de notre corps.

Et comme il s'agit d'un système d'exercice passif, vous entraînerez vos jambes sans effort.

Par exemple, 3 heures d'exercice ont un résultat similaire à 1 heure de marche.

Garde votre corps actif

Aide à stimuler vos jambes après un long moment  
passé en position assise

Améliore votre quotidien

# SPORTleg

Exerciseur des jambes

FR

## Caractéristiques techniques

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| <b>Alimentation</b> | 24V   1000mA       |
| <b>Entrée</b>       | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensités</b>   | 5 niveles          |
| <b>Poids</b>        | 4-4'5 KG           |
| <b>Mesures</b>      | 46x40x13'5cm       |

VIDA 10®

[vida10.es](http://vida10.es)

**Importador**

European Smart Investment S.L.U.

CIF: B85960425

Avd. La Ballestera.

19208. Alovera.

(Guadalajara-Spain).

**Fabricado en P.R.C.**



Gentile cliente,

Grazie per aver acquistato il sistema di allenamento **SPORTleg** di **Vida10**.

Da circa 15 anni, il nostro obiettivo principale è quello di aiutarti a prenderti cura del tuo benessere. Per questo motivo, siamo riusciti a offrirti un dispositivo personale di allenamento domestico elaborato grazie alle ultime tecnologie, facile da maneggiare e comodo da usare, in modo tale che tu possa prenderti cura di te stesso ovunque e quando ne hai bisogno.

Conservare questo manuale per futuri riferimenti in caso di dubbio.

Ricordate:

1. Le foto del prodotto corrispondono al modello più recente e servono solo come riferimento.
2. Questo manuale contiene le raccomandazioni per l'uso.



#### Recyclage approprié pour ce produit

Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jeté avec les autres déchets domestiques au sein de l'UE. Pour préserver l'environnement ou la santé des personnes affectées par le non contrôlé des déchets, veuillez le recycler convenablement pour une réutilisation durable des ressources matérielles. Pour rendre votre appareil usagé, veuillez utiliser les moyens de restitution ou de récupération ou prendre contact avec le vendeur. Ils se chargeront de transporter le produit au centre de recyclage.

# index

**38**

Introduzione

**39**

Come utilizzare

**40**

Funzioni del telecomando a distanza

**40**

Equivalenza di ciascun livello

**41**

Consigli d'uso

**41**

Allenati quotidianamente

**43**

Datos técnicos

IT

## **Trascorri molto tempo stando seduto o in piedi senza fare nessun tipo di esercizio?**

Questa mancanza di movimento può deteriorare il tuo benessere fisico, peggiorando il tuo atteggiamento positivo e la sensazione di pienezza.

Se trascorri lunghe ore stando seduto sulla poltrona di casa o al lavoro, noterai debolezza nelle gambe insieme a una sensazione scomoda come risultato di aver mantenuto la stessa posizione per un tempo prolungato.

L'attrezzo personale Sportleg è l'unica soluzione motorizzata di esercizio passivo che genera un movimento costante delle gambe per stimolare gli arti inferiori mentre rimani seduto.

Ti consente di allenare le gambe comodamente, a differenza delle tecniche di allenamento tradizionali che richiedono spazi e posizioni che, per molte persone, sono impossibili da assumere a causa di diverse difficoltà.



## Come utilizzare l'attrezzo per le gambe

1. Collega l'adattatore di alimentazione al dispositivo e inseriscilo nella presa di corrente.



2. Premi il pulsante ON/OFF (B) per accendere l'attrezzo; premi i pulsanti + o - per aumentare o ridurre la velocità tra il livello 1 e il livello 5.

3. Siediti e posiziona i piedi sui pedali (A).

4. Spegni l'attrezzo quando vuoi terminare l'esercizio.



### Opzionale

Per inclinare l'attrezzo verso l'alto, tira fuori i piedini (C) dalla parte inferiore.

## Funzioni del telecomando a distanza



Aumentare il livello

Ridurre il livello

Accendere/spegnere

### Equivalenza di ciascun livello

**Livello 1:** : equivalente a 32 passi al minuto.

**Livello 2:** equivalente a 36 passi al minuto.

**Livello 3:** equivalente a 40 passi al minuto.

**Livello 4:** equivalente a 44 passi al minuto.

**Livello 5:** equivalente a 52 passi al minuto.



## Consigli d'uso

- Non sederti e non stare in piedi sull'attrezzo.
- Mantieni l'attrezzo fuori dalla portata dei bambini.
- Questo dispositivo non ha finalità ludiche e non deve essere utilizzato come se fosse un giocattolo.
- Non usare l'attrezzo su superfici scivolose o inclinate.
- Non bagnare l'attrezzo.
- Non mettere le dita delle mani o dei piedi tra i pedali.

## Allenati quotidianamente per migliorare il tuo benessere.

**Sportleg** è stato progettato appositamente per contribuire a migliorare il benessere di coloro che si muovono poco durante il giorno e che sono obbligati a trascorrere seduti gran parte del tempo.

Un uso costante nei momenti in cui possiamo rimanere seduti svolgendo un'altra attività allo stesso tempo può essere la migliore occasione per utilizzare **Sportleg** e trarre beneficio dalla sua azione positiva sulla nostra sensazione di benessere.



I professionisti devono sempre di più restare seduti per tutta la giornata lavorativa. L'attrezzo per gambe è lo strumento migliore per prevenire fastidi causati dalla mancanza di movimento.

Grazie a questo dispositivo, si produce un movimento costante delle gambe per mantenerle in continua attività. Tale movimento migliora visibilmente le sensazioni positive del nostro corpo.

Inoltre, trattandosi di un sistema di allenamento passivo, è possibile allenare le gambe senza nessuno sforzo.

Per esempio, 3 ore di esercizio equivalgono ad 1 ora di camminata.

Mantiene attivo il corpo

Aiuta a stimolare le gambe dopo essere stato seduto  
per molto tempo

Migliora le tue giornate

# SPORTleg

Attrezzo ginnico

## Caratteristiche tecniche

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>Alimentazione</b> | 24V   1000mA       |
| <b>Input</b>         | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensità</b>     | 5 niveles          |
| <b>Peso</b>          | 4-4'5 KG           |
| <b>Misure</b>        | 46x40x13'5cm       |

VIDA  10<sup>®</sup>

[vida10.es](http://vida10.es)

**Importador**

European Smart Investment S.L.U.

CIF: B85960425

Avd. La Ballestera.

19208. Alovera.

(Guadalajara-Spain).

**Fabricado en P.R.C.**



IT

Sehr geehrte Kundin,

Danke, dass Sie sich für den Kauf des **Vida10 SPORTleg** Trainingssystems entschieden haben. Seit bereits über 15 Jahren ist es unser größtes und wichtigstes Ziel, Ihnen dabei zu helfen, auf Ihr Wohlbefinden zu achten. Wir stellen Ihnen daher einen weiteren persönlichen Heimtrainer zur Verfügung, der dank der neuesten Technologie entwickelt wurde, einfach und praktisch zu bedienen ist und es Ihnen ermöglicht, immer und überall etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung auf, um bei Fragen nachlesen zu können.

Bitte beachten Sie:

1. Die Fotos des Geräts zeigen das neueste Modell und sollen einzig zur Orientierung dienen.
2. Diese Bedienungsanleitung enthält die Hinweise zur Benutzung.



#### Korrekte Entsorgung dieses Produktes

Das Mülltonnensymbol bedeutet, dass dieses Gerät in der EU nicht im Hausmüll entsorgt werden darf. Recyclen Sie es verantwortungsbewusst, um die durch unkontrollierte Müllentsorgung entstehenden Umwelt- und Gesundheitsschäden zu vermeiden und so eine nachhaltige Wiederverwendung von materiellen Ressourcen zu fördern. Entsorgen Sie das Produkt über die vorgesehenen Rückgabe- und Sammelwege oder kontaktieren Sie Ihren Händler, wenn Sie es nicht mehr benutzen, damit es zur nächsten Recyclingstelle gebracht wird.

# index

**46**

Einführung

**47**

Benutzung des Beintrainers

**48**

Funktionen der Fernbedienung

**48**

Entsprechungen der einzelnen Level

**49**

Benutzungshinweise

**49**

Trainieren Sie täglich

**51**

## **Verbringen Sie Stunde um Stunde, Tag für Tag sitzend oder stehend, ohne dabei Bewegung jeglicher Art zu machen?**

Dieser Bewegungsmangel kann Ihr tägliches Wohlbefinden beeinträchtigen, worunter Ihre positive Einstellung und Ihr Gefühl der Vollkommenheit leiden.

Wenn Sie täglich stundenlang zuhause oder bei der Arbeit sitzen, werden Sie bemerken, dass Ihre Beine geschwächt sind und Sie sich unwohl fühlen, nachdem Sie lange Zeit in derselben Position verbracht haben.

Der persönliche Beintrainer Sportleg ist die einzige motorisierte Lösung eines passiven Trainingsgerätes, das konstante Beinbewegungen erzeugt, um Ihre unteren Extremitäten während des Sitzens zu stimulieren.

Es ermöglicht Ihnen, Ihre Beine bequem zu trainieren, während traditionelle Trainingstechniken oft Platz und Haltungen erfordern, die für viele Personen aufgrund verschiedener Schwierigkeiten unmöglich zu erreichen oder auszuführen sind.



## Benutzung des Beintrainers

1. Schließen Sie das Netzkabel an das Gerät und stecken Sie den Stecker in die Steckdose.



2. Drücken Sie die Taste ON/OFF (B), um das Gerät einzuschalten; drücken Sie die Tasten + oder –, um die Geschwindigkeit zwischen Level 1 und Level 5 zu erhöhen oder zu reduzieren.

3. Setzen Sie sich und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale (A).

4. Wenn Sie das Training beendet haben, schalten Sie das Gerät aus.



### **Facultatif**

Pour basculer l'appareil vers le haut, sortez les pieds (C) de la partie inférieure.



## Funktionen der Fernbedienung



Level erhöhen

Level reduzieren

Ein-/Ausschalten

### Entsprechungen der einzelnen Level

**Level 1:** entspricht 32 Schritten pro Minute.

**Level 2:** entspricht 36 Schritten pro Minute.

**Level 3:** entspricht 40 Schritten pro Minute.

**Level 4:** entspricht 44 Schritten pro Minute.

**Level 5:** entspricht 52 Schritten pro Minute.



## Benutzungshinweise

- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf das Gerät.
- Halten Sie das Gerät von Kindern fern.
- Dieses Gerät ist nicht für spielerische Zwecke bestimmt und darf nicht als Spielzeug benutzt werden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht auf rutschigen oder geneigten Oberflächen.
- Das Gerät darf nicht nass werden.
- Finger und Zehen dürfen nicht zwischen die Pedale gelangen.

## Trainieren Sie täglich, um Ihr Wohlbefinden zu steigern

**Sportleg** wurde speziell konzipiert, um das Wohlbefinden von Leuten, die sich in ihrem Alltag wenig bewegen und lange Zeit sitzen müssen, zu steigern.

Eine regelmäßige Anwendung in Momenten, wenn Sie sitzen bleiben müssen, während Sie parallele Tätigkeiten erledigen, ist wohl die beste Gelegenheit, Sportleg zu benutzen und von dessen positiver Auswirkung auf unser Wohlfühl zu profitieren.



Immer mehr Berufstätige sehen sich gezwungen, ihren gesamten Arbeitstag lang sitzend zu verbringen. Der Beintrainer ist das beste Werkzeug, um durch Bewegungsmangel hervorgerufene Beschwerden zu vermeiden.

Dank dieses Geräts bleiben Ihre Beine aktiv, da es für ständige Beinbewegungen sorgt. Diese Bewegung trägt sichtlich zur Verbesserung Ihres Körpergefühls bei.

Darüber hinaus können Sie, da es sich um ein passives Trainingssystem handelt, Ihre Beine völlig mühelos trainieren.

Ein 3-stündiges Training hat zum Beispiel eine ähnliche Wirkung wie 1 Stunde Gehen.

Hält Ihren Körper aktiv

Hilft, Ihre Beine nach langem Sitzen zu stimulieren

Verbessert Ihren Alltag

# SPORTleg

Exerciseur des jambes

## Technische Informationen

|                        |                    |
|------------------------|--------------------|
| <b>Stromversorgung</b> | 24V   1000mA       |
| <b>Input</b>           | 100-240V   50/60Hz |
| <b>Intensitäten</b>    | 5 niveles          |
| <b>Gewicht</b>         | 4-4'5 KG           |
| <b>Abmessungen</b>     | 46x40x13'5cm       |

VIDA 10<sup>®</sup>

[vida10.es](http://vida10.es)

**Importador**

European Smart Investment S.L.U.

CIF: B85960425

Avd. La Ballestera.

19208. Alovera.

(Guadalajara-Spain).

**Fabricado en P.R.C.**



VIDA  10<sup>®</sup>  
vida & estilo