



USER MANUAL

Rehabilitation bike

INSTRUKCJA OBSŁUGI

Rowerek rehabilitacyjny

BETRIEBSANLEITUNG

Reha-Fahrrad

NÁVOD K OBSLUZE

Rehabilitační kolo

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Vélo de rééducation

INSTRUCCIONES DE OPERACION

bicicleta de rehabilitación

ISTRUZIONI OPERATIVE

Bicicletta da riabilitazione

MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta de reabilitare

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Rehabilitációs kerékpár

POUŽÍVATELSKÁ PRÍRUČKA

Rehabilitačný bicykel

KASUTUSJUHEND

Taastusratas

VARTOTOJO VADOVAS

Reabilitacinis dviratis

LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Rehabilitācijas velosipēds

ПОСІБНИК КОРИСТУВАЧА

Реабілітаційний велосипед

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

Велосипед за рехабилитация

KORISNIČKI PRIRUČNIK

Bicikl za rehabilitaciju

ANVÄNDARMANUAL

Rehabiliteringscykel

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Ποδήλατο αποκατάστασης

M: 00009641 (MC01)

Importer / Importer / Einführer / Dovoze / Importateur / Importador / Importatore / Importator / Importör / Dovoza /
Maaletooja / Importuotojas / Importētājs / Импортёр / Вносите́л / Uvoznik / Importör / Εισαγωγέας

ISO TRADE Sp. z o. o.
Ul. Hangarowa 15
59-220 Legnica

WEEE-Reg.-Nr. - DE 12589110

00009641 M: MC01



5 900779 935365 >

EN

Ladies and Gentlemen, thank you for purchasing our product!
Before starting to use, please read the following instructions
for the correct use of the product. Please keep these instructions on
future and to follow its recommendations, as non-compliance may endanger life or health.

Important: KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

- Please read it completely before use and follow all instructions in the manual.
- Do not use the product if any part is missing or damaged.
- Please keep this manual for future reference.

SPECIFICATION:

- power supply: 1x AAA (included);
- operation: bidirectional;
- resistance adjustment: manual;
- maximum user weight: 100kg;
- dimensions (length/width/height): 35/41/30cm;

CHARACTERISTIC:

The bike is a small, very easy-to-use device designed for exercising the upper and lower body parts. It allows you to pedal with both your legs and arms, which makes the movement work on your shoulders, arms, upper back and legs.

Warnings:

- The bicycle must be kept away from children.
- It is prohibited to use the bike if it is damaged or defective.
- Keep hands, feet and loose objects away from moving parts.
- The tricycle must not be used by persons with physical or mental disabilities, children or persons with insufficient experience and/or knowledge.
- The product is intended for indoor use only.
- Do not place the bike in a place where it will be exposed to direct sunlight or where it will be exposed to high temperatures or excessive humidity.
- Do not place this device in a place where it may cause obstruction.
- Make sure the pedals are firmly seated. Using the bike with loose pedals may damage the arm threads.
- Do not wear loose clothes as they may get caught in the machine. Remove jewelry when exercising.
- Before starting an exercise program, consult your doctor.
- Do not expose the bike to strong shocks or overload it.
- Do not place the bike on a slippery floor, it may cause injury.
- Make sure the pedals are tightened as tight as possible. This is especially important when pedaling backwards.
- Don't step on the pedals. The pedal is not designed to be used while exercising while standing.

Attention!

- If you sit on a chair that is too low, your feet will touch the ground and make training impossible. During exercise, you should sit on a chair of appropriate height.
- It is recommended that the angle between the thigh and calf be less than 120°, otherwise the bike may move forward.

List of parts:

- Set of screws
- Front stabilizer
- Rear stabilizer
- Main body
- Right pedal
- Left pedal

Installation:

1. Installing the pedals:
 - Attach the right and left pedals (marked R = right and L = left) to the corresponding crank arms.
 - Screw in the right pedal clockwise and the left pedal counterclockwise when installing.
 - Then secure the pedals with a key.

Pedal Installation Tips:

- Make sure the pedal is straight against the crank when screwing in.
- Rotate the thread with your fingers to start.
- If you can't start it, it means it's screwed in crookedly.
- Unscrew the pedal, make sure the pedal is straight, then try again.



2. Installing the stabilizers:

- Place the bike upside down.
- Install the front and rear stabilizers on the bottom of the bike using two pairs of screws.

3. Installing/replacing batteries

- Remove the display by unplugging it from the socket.
- The battery compartment is located at the back.
- Install or replace the 1.5V AAA battery
- Reassemble the display.

Operations:

Press the red button to turn on the display. You can select the desired function by pressing the red button. The functions are located in the upper right corner of the display:

TIME - Total training time

DISTANCE - Total distance traveled, in meters.

NUMBER - Total movement time during the training session.

TOTAL COUNT - Total movement time across all sessions. The value cannot be reset unless you replace the battery.

CALORIES - Total number of calories burned.



IMPORTANT!

The calorie burn calculation is an estimate and should not be considered medically reliable. We recommend that you consult your doctor or dietitian to adjust your diet and energy consumption depending on your physical condition and the sports activity in which you intend to participate. We also recommend consulting your doctor before starting any new exercise.

Comments:

Features change automatically after a few seconds, so you can track time, distance, total exercise, and total estimated calorie consumption during your session. If you prefer one specific function, press the red button until you find the function you want and "SCAN" disappears from the display.

The display will turn on automatically when you start exercising or press the red button.

The display will turn off automatically when not in use for approximately 4 minutes. Reset your exercise data by pressing the red button for 3 to 5 seconds.

INFORMATION REGARDING BATTERY AND ACCUMULATION

- Keep batteries/rechargeable batteries out of the reach of children.
- Do not store batteries/rechargeable batteries in easily accessible places, as there is a risk that they may be swallowed by children or pets. If swallowed, consult a doctor as soon as possible.
- Leaking or damaged batteries/rechargeable batteries may cause burns when in contact with the skin, so always wear appropriate protective gloves when touching them.
- Batteries/rechargeable batteries must not be short-circuited, disassembled or thrown into fire. There is a risk of explosion!
- Ordinary disposable batteries should not be charged, as there is a risk of explosion! Only charge batteries intended for this purpose, using an appropriate charger.
- Charge the batteries before inserting them into the product
- Batteries should only be charged under the supervision of an adult.
- Do not mix alkaline, standard (carbon-zinc) and rechargeable (nickel-cadmium) batteries.
- Never mix new and old batteries.
- It is forbidden to interfere with the power supply cables - it may cause a short circuit.
- Exhausted batteries should be removed from the product.
- Do not throw used batteries into unsorted waste!
- Batteries should be disposed of in accordance with the regulations for the disposal of hazardous electronic waste.
- If batteries are not disposed of correctly, hazardous substances may pose a risk to human health or the environment. Recycling materials contributes to the conservation of natural resources.
- Always insert batteries/rechargeable batteries with the polarity correct (plus/+ and minus/-).
- Type of batteries used in the product: 1x AAA

Information for consumers on how to handle used electrical and electronic equipment:

Waste electrical and electronic equipment must not be disposed of with other household waste. Such equipment should be collected selectively, as indicated by the attached marking - crossed out wheeled waste container. Failure to comply with the above rule and improper disposal of used equipment may pose a threat to the natural environment and human health resulting from the presence of hazardous components in the equipment, such as: electrical wiring, plastic, switches, etc. To avoid the above threat, these components should be removed, collected and appropriately processed by specialized companies. Disassembling used equipment yourself is unacceptable. Households play an important role in contributing to reuse and recovery, including recycling of waste equipment. This is done in particular through active participation in the waste equipment collection system.



PL

Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!

Przed przystąpieniem do używania, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją w celu prawidłowego użytkowania produktu. Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na przyszłość oraz o zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

Ważne : ZACHOWAĆ NA PRZYSZŁOŚĆ !

- Proszę przeczytać w całości przed rozpoczęciem użytkowania i przestrzegać wszystkich wytycznych zawartych w instrukcji.
- Nie używać produktu jeżeli jakiegokolwiek części brakuje bądź jest uszkodzona.
- Proszę zachować instrukcję na przyszłość.

SPECYFIKACJA:

- zasilanie: 1x AAA (w zestawie);
- działanie: dwukierunkowe;
- regulacja oporu: ręczna;
- maksymalna waga użytkownika: 100kg;
- wymiary (dł/szer/wys): 35/41/30cm;

CHARAKTERYSTYKA:

Rowerek jest to niewielkie, bardzo łatwe w obsłudze urządzenie przeznaczone do ćwiczeń górnych oraz dolnych partii ciała. Pozwala na pedałowanie zarówno nogami jak i rękoma, co sprawia, że ruch oddziałuje na barki, ramiona, górną część pleców oraz nogi.

Ostrzeżenia:

- Rowerek musi być trzymany z dala od dzieci.
- Zabrania się używania rowerka, jeśli jest uszkodzony lub wadliwy.
- Trzymaj ręce, stopy i luźne przedmioty z dala od ruchomych części.
- Rowerek nie może być używany przez osoby niepełnosprawne fizycznie lub umysłowo, dzieci lub osoby o niewystarczającym doświadczeniu i / lub niewystarczającej wiedzy.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku w pomieszczeniach.
- Nie umieszczaj rowerka w miejscu, w którym będzie on narażony na bezpośrednie działanie promieni słonecznych, lub w którym będzie narażony na działanie wysokich temperatur lub nadmiernej wilgotności.
- Nie umieszczaj tego urządzenia w miejscu, w którym może to spowodować niedrożność.
- Upewnij się, że pedały są dobrze osadzone. Używanie rowerka z luźnymi pedałami może uszkodzić gwinty ramion.
- Nie noś luźnych ubrań, ponieważ mogą zostać wciągnięte przez maszynę. Zdejmij biżuterię podczas ćwiczeń.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem.
- Nie narażaj rowerka na silne wstrząsy ani go nie przeciążaj.
- Nie umieszczaj rowerka na śliskiej posadzce, może to powodować obrażenia.
- Upewnij się, że pedały są mocno dokręcone, jak to tylko możliwe. Jest to szczególnie ważne, gdy pedałujesz do tyłu.
- Nie stawaj na pedałach. Pedał nie został zaprojektowany do używania podczas ćwiczeń na stojąco.

Uwaga!

- Jeżeli usiądziesz na zbyt niskim krześle twoje stopy dotkną podłoża i uniemożliwią trening. Podczas ćwiczeń należy usiąść na krześle odpowiedniej wysokości.
- Zaleca się, aby kąt między udem a łydką był mniejszy niż 120 °, w przeciwnym razie rowerek może się przesunąć do przodu.

Lista części:

- Zestaw śrub
- Przedni stabilizator
- Tylny stabilizator
- Główny korpus
- Prawy pedał
- Lewy pedał

Montaż:

1. Instalowanie pedałów:

- Przymocuj prawy i lewy pedał (oznaczony R = prawy i L = lewy) do odpowiednich ramion korby.
- Wkręć prawy pedał zgodnie z ruchem wskazówek zegara i lewy pedał przeciwnie do ruchu wskazówek zegara podczas instalacji.
- Następnie zabezpiecz pedały kluczem.



Watermarkly

Wskazówki dotyczące instalowania pedałów:

- Upewnij się, że pedał jest ustawiony prosto względem korby podczas wkręcania.
- Obróć gwint palcami, aby rozpocząć.
- Jeśli nie możesz rozpocząć, oznacza to, że jest krzywo wkręcony.
- Odkręć pedał, upewnij się, że pedał jest ustawiony prosto, a następnie spróbuj ponownie.

2. Montowanie stabilizatorów:

- Umieść rowerek do góry nogami.
- Zamontuj przednie i tylne stabilizatory na spodzie rowerka za pomocą dwóch par śrub.

3. Instalowanie / wymiana baterii

- Wyjmij wyświetlacz, odłączając go od gniazda.
- Komora baterii znajduje się z tyłu.
- Zainstaluj lub wymień baterię AAA 1,5 V
- Ponownie zmontuj wyświetlacz.



Operacje:

Naciśnij czerwony przycisk, aby włączyć wyświetlacz. Możesz wybrać żadaną funkcję, naciskając czerwony przycisk. Funkcje znajdują się w prawym górnym rogu wyświetlacza:

CZAS - Całkowity czas treningu

ODLEGŁOŚĆ - Całkowita przebyta odległość, w metrach.

LICZBA - Całkowity czas ruchu podczas sesji treningowej.

ŁĄCZNA LICZBA - Całkowity czas ruchu podczas wszystkich sesji. Tej wartości nie można zresetować, chyba że wymienisz baterię.

KALORIE - Całkowita liczba spalonych kalorii.



WAŻNE!

Obliczenie spalonych kalorii jest szacunkiem i nie powinno być uważane za medycznie wiarygodne. Zalecamy skonsultowanie się z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania diety i zużycia energii w zależności od kondycji fizycznej i aktywności sportowej, w której zamierzasz uczestniczyć. Zalecamy również skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem każdego nowego ćwiczenia.

Uwagi:

Funkcje zmieniają się automatycznie po kilku sekundach, dzięki czemu podczas sesji możesz śledzić czas, dystans, łączną liczbę ćwiczeń i całkowite szacowane zużycie kalorii. Jeśli wolisz jedną konkretną funkcję, naciśnij czerwony przycisk, aż znajdziesz żadaną funkcję i napis „SCAN” zniknie z wyświetlacza.

Wyświetlacz włączy się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczeń lub naciśnięciu czerwonego przycisku.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie, gdy nie będzie używany przez około 4 minuty. Zresetuj dane dotyczące ćwiczeń, naciskając czerwony przycisk przez 3 do 5 sekund.

INFORMACJE DOTYCZĄCE BATERII I AKUMULATORÓW

- Baterie / akumulatory należy trzymać z dala od dzieci.
- Nie należy przechowywać baterii/akumulatorów w łatwo dostępnych miejscach, istnieje bowiem ryzyko, że mogą zostać połknięte przez dzieci lub zwierzęta domowe. W przypadku połknięcia należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.
- Nieszczelne lub uszkodzone baterie/akumulatory mogą spowodować oparzenia w kontakcie ze skórą, dotykając ich należy więc zawsze stosować odpowiednie rękawice ochronne.
- Baterii/akumulatorów nie wolno zwierać, rozmontowywać lub wrzucać do ognia. Istnieje ryzyko wybuchu!
- Zwykłych baterii jednorazowych nie należy ładować, istnieje bowiem niebezpieczeństwo wybuchu! Należy ładować wyłącznie akumulatory przeznaczone do tego celu, używając przy tym odpowiedniej ładowarki.
- Należy naładować akumulatora przed ich włożeniem do produktu
- Akumulatora należy ładować tylko pod nadzorem osoby dorosłej.
- Nie wolno mieszać baterii alkalicznych, standardowych (węglowo-cynkowych) oraz akumulatorów (niklowo-kadmowych).
- Nigdy nie mieszaj nowych i starych baterii.
- Zabrania się ingerencji w przewody zasilające – może to spowodować zwarcie.
- Wyczerpane baterie należy usunąć z produktu.
- Nie wyrzucać zużytych baterii do niesegregowanych śmieci!
- Baterie należy usuwać zgodnie z zasadami utylizacji niebezpiecznych odpadów elektronicznych.
- Jeśli baterie nie zostaną poprawnie zutylizowane, substancje niebezpieczne mogą powodować zagrożenie dla zdrowia ludzkiego lub środowiska naturalnego. Recykling materiałów przyczynia się do ochrony zasobów naturalnych.
- Baterie / akumulatory należy zawsze wkładać zgodnie z polaryzacją (plus/+ i minus/-).
- Typ baterii stosowanych w produkcie: 1x AAA

Informacja dla konsumenta o postępowaniu ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym:

Zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny nie może być umieszczany z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Sprzęt taki należy zbierać selektywnie, o czym informuje załączone oznakowanie — przekreślony kołowy kontener na odpady. Nie przestrzeganie powyższej zasady, przy nieprawidłowej utylizacji zużytego sprzętu może stanowić zagrożenie dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzi, wynikające z obecności w sprzęcie składników niebezpiecznych takich jak np.: okablowanie elektryczne, tworzywo sztuczne, wyłączniki itp. Aby uniknąć powyższego zagrożenia, składniki te powinny zostać zebrane i w odpowiedni sposób przetworzone przez wyspecjalizowane firmy. Samodzielne demontowanie zużytego sprzętu jest niedopuszczalne. Gospodarstwa domowe spełniają ważną rolę w przyczynianiu się do ponownego użycia i odzysku, w tym recyklingu zużytego sprzętu. Odbywa się to w szczególności poprzez aktywne uczestnictwo w systemie zbierania zużytych urządzeń.



DE

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!
Bevor Sie mit der Verwendung beginnen, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen für die korrekte Verwendung des Produkts. Bitte halten Sie diese Anweisungen auf Zukunft und seine Empfehlungen zu befolgen, da Nichteinhaltung Leben oder Gesundheit gefährden kann.

Wichtig: BEHALTEN SIE FÜR ZUKÜNFTIGE REFERENZEN!

- Bitte lesen Sie es vor Gebrauch vollständig durch und befolgen Sie alle Anweisungen im Handbuch.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn Teile fehlen oder beschädigt sind.
- Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf.

SPEZIFIKATION:

- Netzteil: 1x AAA (im Lieferumfang enthalten);
- Betrieb: bidirektional;
- Widerstandseinstellung: manuell;
- maximales Benutzergewicht: 100 kg;
- Abmessungen (Länge/Breite/Höhe): 35/41/30 cm;

CHARAKTERISTISCH:

Das Fahrrad ist ein kleines, sehr einfach zu bedienendes Gerät, das für das Training der Ober- und Unterkörperpartien konzipiert ist. Sie können sowohl mit den Beinen als auch mit den Armen in die Pedale treten, wodurch die Bewegung auf Ihre Schultern, Arme, den oberen Rücken und die Beine wirkt.

Warnungen:

- Das Fahrrad muss von Kindern ferngehalten werden.
- Es ist verboten, das Fahrrad zu benutzen, wenn es beschädigt oder defekt ist.
- Hände, Füße und lose Gegenstände von beweglichen Teilen fernhalten.
- Das Dreirad darf nicht von Personen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen, Kindern oder Personen mit unzureichender Erfahrung und/oder Kenntnissen benutzt werden.
- Das Produkt ist nur für den Innenbereich bestimmt.
- Stellen Sie das Fahrrad nicht an einem Ort auf, an dem es direkter Sonneneinstrahlung oder hohen Temperaturen oder übermäßiger Luftfeuchtigkeit ausgesetzt ist.
- Stellen Sie dieses Gerät nicht an einem Ort auf, an dem es eine Behinderung verursachen könnte.
- Stellen Sie sicher, dass die Pedale fest sitzen. Wenn Sie das Fahrrad mit losen Pedalen verwenden, kann es zu Schäden an den Armgewinden kommen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, da diese sich in der Maschine verfangen könnte. Legen Sie beim Sport Schmuck ab.
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Setzen Sie das Fahrrad keinen starken Stößen aus und überlasten Sie es nicht.
- Stellen Sie das Fahrrad nicht auf einen rutschigen Boden, da dies zu Verletzungen führen kann.
- Stellen Sie sicher, dass die Pedale so fest wie möglich angezogen sind. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie rückwärts treten.
- Treten Sie nicht in die Pedale. Das Pedal ist nicht für die Verwendung beim Training im Stehen geeignet.

Aufmerksamkeit!

- Wenn Sie auf einem zu niedrigen Stuhl sitzen, berühren Ihre Füße den Boden und machen das Training unmöglich. Während des Trainings sollten Sie auf einem Stuhl geeigneter Höhe sitzen.
- Es wird empfohlen, dass der Winkel zwischen Oberschenkel und Wade weniger als 120° beträgt, da sich das Fahrrad sonst möglicherweise nach vorne bewegt.

Teileliste:

- Schraubensatz
- Vorderer Stabilisator
- Hinterer Stabilisator
- Hauptkörper
- Rechtes Pedal
- Linkes Pedal

Installation:

1. Montage der Pedale:
 - Befestigen Sie das rechte und das linke Pedal (mit R = rechts und L = links gekennzeichnet) an den entsprechenden Kurbelarmen.
 - Beim Einbau das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn einschrauben.
 - Anschließend die Pedale mit einem Schlüssel sichern.



Tipps zur Pedalinstallation:

- Stellen Sie sicher, dass das Pedal beim Einschrauben gerade an der Kurbel anliegt.
- Drehen Sie den Faden mit den Fingern, um zu beginnen.
- Wenn Sie es nicht starten können, bedeutet das, dass es schief eingeschraubt ist.
- Schrauben Sie das Pedal ab, stellen Sie sicher, dass das Pedal gerade ist, und versuchen Sie es dann erneut.

2. Einbau der Stabilisatoren:

- Stellen Sie das Fahrrad auf den Kopf.
- Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren mit zwei Schraubenpaaren an der Unterseite des Fahrrads.

3. Batterien einlegen/austauschen

- Entfernen Sie das Display, indem Sie es aus der Steckdose ziehen.
- Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite.
- Installieren oder ersetzen Sie die 1,5-V-AAA-Batterie
- Bauen Sie das Display wieder zusammen.



Operationen:

Drücken Sie die rote Taste, um das Display einzuschalten. Durch Drücken der roten Taste können Sie die gewünschte Funktion auswählen. Die Funktionen befinden sich in der oberen rechten Ecke des Displays:

ZEIT – Gesamttrainingszeit

DISTANCE – Zurückgelegte Gesamtstrecke in Metern.

ANZAHL – Gesamtbewegungszeit während der Trainingseinheit.

GESAMTZAHL – Gesamtbewegungszeit über alle Sitzungen hinweg. Tej

Der Wert kann nicht zurückgesetzt werden, es sei denn, Sie ersetzen die Batterie.

KALORIEN – Gesamtzahl der verbrannten Kalorien.



WICHTIG!

Die Berechnung des Kalorienverbrauchs ist eine Schätzung und sollte nicht als medizinisch zuverlässig angesehen werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihren Arzt oder Ernährungsberater zu konsultieren, um Ihre Ernährung und Ihren Energieverbrauch abhängig von Ihrer körperlichen Verfassung und der sportlichen Aktivität, an der Sie teilnehmen möchten, anzupassen. Wir empfehlen außerdem, vor Beginn einer neuen Übung Ihren Arzt zu konsultieren.

Kommentare:

Die Funktionen ändern sich automatisch nach einigen Sekunden, sodass Sie Zeit, Distanz, Gesamttraining und den gesamten geschätzten Kalorienverbrauch während Ihrer Sitzung verfolgen können. Wenn Sie eine bestimmte Funktion bevorzugen, drücken Sie die rote Taste, bis Sie die gewünschte Funktion gefunden haben und „SCAN“ aus dem Display verschwindet.

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen oder die rote Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn es etwa 4 Minuten lang nicht verwendet wird. Setzen Sie Ihre Trainingsdaten zurück, indem Sie die rote Taste 3 bis 5 Sekunden lang gedrückt halten.

INFORMATIONEN ZU BATTERIE UND AKKU

- Bewahren Sie Batterien/Akkus außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Bewahren Sie Batterien/Akkus nicht an leicht zugänglichen Orten auf, da die Gefahr besteht, dass diese von Kindern oder Haustieren verschluckt werden. Bei Verschlucken schnellstmöglich einen Arzt aufsuchen.
- Ausgelaufene oder beschädigte Batterien/Akkus können bei Hautkontakt zu Verbrennungen führen. Tragen Sie daher beim Berühren stets geeignete Schutzhandschuhe.
- Batterien/Akkus dürfen nicht kurzgeschlossen, zerlegt oder ins Feuer geworfen werden. Es besteht Explosionsgefahr!
- Gewöhnliche Einwegbatterien sollten nicht geladen werden, da Explosionsgefahr besteht! Laden Sie die dafür vorgesehenen Akkus nur mit einem geeigneten Ladegerät auf.
- Laden Sie die Akkus auf, bevor Sie sie in das Produkt einsetzen
- Akkus sollten nur unter Aufsicht eines Erwachsenen geladen werden.
- Mischen Sie keine Alkalibatterien, Standardbatterien (Kohlenstoff-Zink) und wiederaufladbare Batterien (Nickel-Cadmium).
- Mischen Sie niemals neue und alte Batterien.
- Eingriffe in die Stromversorgungskabel sind verboten, da dies zu einem Kurzschluss führen kann.
- Leere Batterien sollten aus dem Produkt entfernt werden.
- Werfen Sie verbrauchte Batterien nicht in den unsortierten Müll!
- Batterien sollten gemäß den Vorschriften zur Entsorgung gefährlicher Elektronikschrott entsorgt werden.
- Bei unsachgemäßer Entsorgung von Batterien können gefährliche Stoffe eine Gefahr für die menschliche Gesundheit oder die Umwelt darstellen. Das Recycling von Materialien trägt zur Schonung natürlicher Ressourcen bei.
- Legen Sie Batterien/Akkus immer mit der richtigen Polarität ein (Plus/+ und Minus/-).
- Art der im Produkt verwendeten Batterien: 1x AAA

Informationen für Verbraucher zum Umgang mit gebrauchten Elektro- und Elektronikgeräten:

Elektro- und Elektronikaltgeräte dürfen nicht mit dem anderen Hausmüll entsorgt werden. Solche Geräte sollten selektiv gesammelt werden, wie durch die beigegefügte Markierung – durchgestrichener Abfallbehälter auf Rädern – angezeigt. Die Nichteinhaltung der oben genannten Regel und die unsachgemäße Entsorgung gebrauchter Geräte können eine Gefahr für die natürliche Umwelt und die menschliche Gesundheit darstellen, da in den Geräten gefährliche Komponenten vorhanden sind, wie z. B. elektrische Leitungen, Kunststoffe, Schalter usw. Um dies zu vermeiden Bei der oben genannten Gefahr sollten diese Bestandteile entfernt, von spezialisierten Unternehmen gesammelt und fachgerecht verarbeitet werden. Es ist nicht akzeptabel, gebrauchte Geräte selbst zu zerlegen. Haushalte spielen eine wichtige Rolle bei der Wiederverwendung und Verwertung, einschließlich des Recyclings von Altgeräten. Dies geschieht insbesondere durch die aktive Mitarbeit am Altgerätesammelsystem.



Dámy a pánové, děkujeme vám za zakoupení našeho produktu!
Před zahájením používání si přečtěte následující pokyny
pro správné použití produktu. Tyto pokyny si prosím ponechte
dodržovat její doporučení, protože nedodržení může ohrozit život nebo zdraví.

Důležité: UCHOVÁVEJTE BUDOUCNOST!

- Před použitím si jej prosím pečlivě přečtěte a postupujte podle pokynů v příručce.
- Nepoužívejte výrobek, pokud některá část chybí nebo je poškozena.
- Tuto příručku si prosím uschovejte pro budoucí použití.

SPECIFIKACE:

- napájení: 1x AAA (součástí balení);
- provoz: obousměrný;
- nastavení odporu: manuální;
- maximální hmotnost uživatele: 100 kg;
- rozměry (délka/šířka/výška): 35/41/30cm;

CHARAKTERISTICKÝ:

Kolo je malé, velmi snadno ovladatelné zařízení určené pro procvičování horní a spodní části těla. Umožňuje vám šlapat jak nohama, tak rukama, díky čemuž pohyb působí na ramena, paže, horní část zad a nohy.

Upozornění:

- Kolo musí být uchováváno mimo dosah dětí.
- Je zakázáno používat kolo, pokud je poškozené nebo vadné.
- Udržujte ruce, nohy a volné předměty v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Tříkolku nesmějí používat osoby s tělesným nebo mentálním postižením, děti nebo osoby s nedostatečnými zkušenostmi a/nebo znalostmi.
- Výrobek je určen pouze pro vnitřní použití.
- Neumísťujte kolo na místo, kde bude vystaveno přímému slunečnímu záření nebo kde bude vystaveno vysokým teplotám nebo nadměrné vlhkosti.
- Neumísťujte toto zařízení na místo, kde by mohlo způsobit překážku.
- Ujistěte se, že pedály jsou pevně usazené. Používání kola s uvolněnými pedály může poškodit závity ramen.
- Nenoste volné oblečení, mohlo by se zachytit do stroje. Při cvičení odstraňte šperky.
- Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem.
- Nevystavujte kolo silným otřesům a nepřetěžujte jej.
- Nepokládejte kolo na kluzkou podlahu, mohlo by dojít ke zranění.
- Ujistěte se, že pedály jsou co nejpevněji utaženy. To je důležité zejména při šlapání dozadu.
- Nešlapejte do pedálů. Pedál není určen k použití při cvičení ve stoje.

Pozornost!

- Pokud sedíte na příliš nízké židli, vaše chodidla se budou dotýkat země a znemožní trénink. Během cvičení byste měli sedět na židli přiměřené výšky.
- Doporučuje se, aby úhel mezi stehnem a lýtkem byl menší než 120°, jinak se kolo může pohnout dopředu.

Seznam dílů:

- Sada šroubů
- Přední stabilizátor
- Zadní stabilizátor
- Hlavní tělo
- Pravý pedál
- Levý pedál

Instalace:

1. Instalace pedálů:

- Připevněte pravý a levý pedál (označený R = pravý a L = levý) k odpovídajícím ramenům klik.
- Při instalaci našroubujte pravý pedál ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.
- Poté zajistěte pedály klíčem.

Tipy pro instalaci pedálu:

- Při šroubování se ujistěte, že je pedál přímo proti klice.
- Pro začátek otáčejte nití prsty.
- Pokud ho nemůžete nastartovat, znamená to, že je zašroubovaný křivě.
- Odšroubujte pedál, ujistěte se, že je pedál rovný, a zkuste to znovu.



2. Instalace stabilizátorů:

- Umístěte kolo vzhůru nohama.
- Namontujte přední a zadní stabilizátory na spodní část kola pomocí dvou párů šroubů.

3. Instalace/výměna baterií

- Vyjměte displej vytážením zástrčky ze zásuvky.
- Příhrádka na baterie se nachází na zadní straně.
- Nainstalujte nebo vyměňte 1,5V AAA baterii
- Znovu sestavte displej.

Operace:

Stiskněte červené tlačítko pro zapnutí displeje. Požadovanou funkci můžete vybrat stisknutím červeného tlačítka. Funkce jsou umístěny v pravém horním rohu displeje:

ČAS – Celkový čas tréninku

DISTANCE – Celková ujetá vzdálenost v metrech.

ČÍSLO - Celková doba pohybu během tréninku.

TOTAL COUNT – Celkový čas pohybu ve všech relacích. Tej hodnotu nelze resetovat, dokud nevyměníte baterii.

KALORIE – Celkový počet spálených kalorií.



DŮLEŽITÉ!

Výpočet spálených kalorií je odhad a neměl by být považován za lékařsky spolehlivý. Úpravu jídelníčku a energetické spotřeby v závislosti na vaší fyzické kondici a sportovní aktivitě, které se hodláte zúčastnit, doporučujeme konzultovat se svým lékařem nebo dietologem. Před zahájením jakéhokoli nového cvičení také doporučujeme poradit se s lékařem.

komentáře:

Funkce se automaticky změní po několika sekundách, takže můžete během sezení sledovat čas, vzdálenost, celkové cvičení a celkovou odhadovanou spotřebu kalorií. Pokud dáváte přednost jedné konkrétní funkci, stiskněte červené tlačítko, dokud nenajdete požadovanou funkci a z displeje nezmizí „SCAN“.

Displej se automaticky rozsvítí, když začnete cvičit nebo stisknete červené tlačítko.

Displej se automaticky vypne, když se nepoužívá po dobu přibližně 4 minut. Resetujte data cvičení stisknutím červeného tlačítka na 3 až 5 sekund.

INFORMACE TÝKAJÍCÍ SE BATERIE A AKUMULACE

- Udržujte baterie/nabíjecí baterie mimo dosah dětí.
- Neskladujte baterie/nabíjecí baterie na snadno přístupných místech, protože hrozí, že by je mohly spolknout děti nebo domácí zvířata. Při požití co nejdříve vyhledejte lékaře.
- Netěsné nebo poškozené baterie/akumulátory mohou při kontaktu s pokožkou způsobit popáleniny, proto vždy používejte vhodné ochranné rukavice, když se jich dotýkáte.
- Baterie/akumulátory se nesmí zkratovat, rozebírat ani házet do ohně. Hrozí nebezpečí výbuchu!
- Běžné jednorázové baterie by se neměly nabíjet, protože hrozí nebezpečí výbuchu! Nabíjejte pouze baterie určené k tomuto účelu pomocí vhodné nabíječky.
- Před vložením baterií do výrobku je nabijte
- Baterie by se měly nabíjet pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Nekombinujte alkalické, standardní (uhlík-zinkové) a dobíjecí (nikl-kadmiové) baterie.
- Nikdy nekombinujte nové a staré baterie.
- Je zakázáno zasahovat do napájecích kabelů - může dojít ke zkratu.
- Vybité baterie by měly být z výrobku vyjmuty.
- Použité baterie nevyhazujte do netříděného odpadu!
- Baterie by měly být zlikvidovány v souladu s předpisy pro likvidaci nebezpečného elektronického odpadu.
- Pokud baterie nejsou správně zlikvidovány, nebezpečné látky mohou představovat riziko pro lidské zdraví nebo životní prostředí. Recyklace materiálů přispívá k zachování přírodních zdrojů.
- Vždy vkládejte baterie/akumulátory se správnou polaritou (plus/+ a minus/-).
- Typ baterií použitých v produktu: 1x AAA

Informace pro spotřebitele o tom, jak zacházet s použitými elektrickými a elektronickými zařízeními:

Odpadní elektrická a elektronická zařízení nesmí být likvidována s ostatním domovním odpadem. Takové zařízení by mělo být shromažďováno selektivně, jak naznačuje připojené označení - přeškrtnutý kontejner na odpad na kolech. Nedodržení výše uvedeného pravidla a nesprávná likvidace použitého zařízení může představovat ohrožení životního prostředí a lidského zdraví v důsledku přítomnosti nebezpečných součástí v zařízení, jako jsou: elektrické rozvody, plasty, spínače atd. nad hrozbou by tyto komponenty měly být odstraněny, shromážděny a vhodně zpracovány specializovanými společnostmi. Demontáž použitého zařízení svépomocí je nepřipustná. Domácnosti hrají důležitou roli v přispívání k opětovnému použití a využití, včetně recyklace odpadních zařízení. Děje se tak zejména aktivní účastí v systému sběru odpadních zařízení.



Mesdames et Messieurs, merci d'avoir acheté notre produit!
Avant d'utiliser, veuillez lire les instructions suivantes
pour une utilisation correcte du produit. Veuillez garder ces instructions sur
l'avenir et de suivre ses recommandations, car le non-respect peut mettre la vie ou la santé en danger.

Important: GARDER POUR L'AVENIR!

- Veuillez le lire complètement avant utilisation et suivez toutes les instructions du manuel.
- N'utilisez pas le produit si une pièce est manquante ou endommagée.
- S'il vous plaît garder ce manuel pour référence future.

SPÉCIFICATION:

- alimentation : 1x AAA (incluse) ;
- fonctionnement : bidirectionnel ;
- réglage de la résistance : manuel ;
- poids maximum de l'utilisateur : 100 kg ;
- dimensions (longueur/largeur/hauteur) : 35/41/30cm ;

CARACTÉRISTIQUE:

Le vélo est un petit appareil très simple d'utilisation conçu pour exercer les parties supérieures et inférieures du corps. Il vous permet de pédaler à la fois avec vos jambes et vos bras, ce qui fait travailler le mouvement sur vos épaules, vos bras, le haut du dos et vos jambes.

Avertissements:

- Le vélo doit être tenu hors de portée des enfants.
- Il est interdit d'utiliser le vélo s'il est endommagé ou défectueux.
- Gardez les mains, les pieds et les objets libres éloignés des pièces mobiles.
- Le tricycle ne doit pas être utilisé par des personnes souffrant d'un handicap physique ou mental, des enfants ou des personnes ayant une expérience et/ou des connaissances insuffisantes.
- Le produit est destiné à un usage intérieur uniquement.
- Ne placez pas le vélo dans un endroit où il sera exposé à la lumière directe du soleil ou à des températures élevées ou à une humidité excessive.
- Ne placez pas cet appareil dans un endroit où il pourrait provoquer une obstruction.
- Assurez-vous que les pédales sont bien en place. Utiliser le vélo avec des pédales desserrées peut endommager les filetages des bras.
- Ne portez pas de vêtements amples car ils pourraient se coincer dans la machine. Retirez les bijoux lorsque vous faites de l'exercice.
- Avant de commencer un programme d'exercices, consultez votre médecin.
- N'exposez pas le vélo à des chocs violents et ne le surchargez pas.
- Ne placez pas le vélo sur un sol glissant, cela pourrait provoquer des blessures.
- Assurez-vous que les pédales sont serrées le plus possible. Ceci est particulièrement important lorsque vous pédalez à reculons.
- Ne marchez pas sur les pédales. La pédale n'est pas conçue pour être utilisée lors d'exercices debout.

Attention!

- Si vous êtes assis sur une chaise trop basse, vos pieds toucheront le sol et rendront l'entraînement impossible. Pendant l'exercice, vous devez vous asseoir sur une chaise d'une hauteur appropriée.
- Il est recommandé que l'angle entre la cuisse et le mollet soit inférieur à 120°, sinon le vélo risque d'avancer.

Liste des pièces :

- Jeu de vis
- Stabilisateur avant
- Stabilisateur arrière
- Corps principal
- Pédale droite
- Pédale gauche

Installation:

1. Installation des pédales :
 - Fixez les pédales droite et gauche (marquées R = droite et L = gauche) aux bras de manivelle correspondants.
 - Vissez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre lors de l'installation.
 - Fixez ensuite les pédales avec une clé.



Conseils d'installation des pédales :

- Assurez-vous que la pédale est bien droite contre la manivelle lors du vissage.
- Faites tourner le fil avec vos doigts pour commencer.
- Si vous n'arrivez pas à le démarrer, c'est qu'il est mal vissé.
- Dévissez la pédale, assurez-vous que la pédale est droite, puis réessayez.

2. Installation des stabilisateurs :

- Placer le vélo à l'envers.
- Installez les stabilisateurs avant et arrière sur le bas du vélo à l'aide de deux paires de vis.

3. Installation/remplacement des piles

- Retirez l'écran en le débranchant de la prise.
- Le compartiment à piles est situé à l'arrière.
- Installez ou remplacez la pile AAA 1,5 V
- Remontez l'écran.

Opérations :

Appuyez sur le bouton rouge pour allumer l'écran. Vous pouvez sélectionner la fonction souhaitée en appuyant sur le bouton rouge. Les fonctions sont situées dans le coin supérieur droit de l'écran :

TEMPS - Durée totale de formation

DISTANCE - Distance totale parcourue, en mètres.

NOMBRE - Temps total de mouvement pendant la séance d'entraînement.

COMPTE TOTAL - Temps de mouvement total sur toutes les sessions. Tej la valeur ne peut pas être réinitialisée sauf si vous remplacez la batterie.

CALORIES - Nombre total de calories brûlées.



IMPORTANT!

Le calcul des calories brûlées est une estimation et ne doit pas être considéré comme médicalement fiable. Nous vous recommandons de consulter votre médecin ou diététicien pour adapter votre alimentation et votre consommation énergétique en fonction de votre condition physique et de l'activité sportive à laquelle vous comptez pratiquer. Nous vous recommandons également de consulter votre médecin avant de commencer tout nouvel exercice.

Commentaires:

Les fonctionnalités changent automatiquement après quelques secondes, afin que vous puissiez suivre le temps, la distance, l'exercice total et la consommation calorique totale estimée pendant votre séance. Si vous préférez une fonction spécifique, appuyez sur le bouton rouge jusqu'à ce que vous trouviez la fonction souhaitée et que « SCAN » disparaisse de l'écran.

L'écran s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez à faire de l'exercice ou que vous appuierez sur le bouton rouge.

L'écran s'éteint automatiquement lorsqu'il n'est pas utilisé pendant environ 4 minutes. Réinitialisez vos données d'exercice en appuyant sur le bouton rouge pendant 3 à 5 secondes.

INFORMATIONS CONCERNANT LA BATTERIE ET L'ACCUMULATION

- Conservez les piles/piles rechargeables hors de portée des enfants.
- Ne stockez pas les piles/piles rechargeables dans des endroits facilement accessibles, car elles risquent d'être avalées par des enfants ou des animaux domestiques. En cas d'ingestion, consulter un médecin dès que possible.
- Les piles/piles rechargeables qui fuient ou sont endommagées peuvent provoquer des brûlures en cas de contact avec la peau, portez donc toujours des gants de protection appropriés lorsque vous les touchez.
- Les piles/accus ne doivent pas être court-circuités, démontés ou jetés au feu. Il y a un risque d'explosion !
- Les piles jetables ordinaires ne doivent pas être chargées, car il existe un risque d'explosion ! Chargez uniquement les batteries prévues à cet effet, à l'aide d'un chargeur approprié.
- Chargez les batteries avant de les insérer dans le produit
- Les batteries ne doivent être chargées que sous la surveillance d'un adulte.
- Ne mélangez pas des piles alcalines, standards (carbone-zinc) et rechargeables (nickel-cadmium).
- Ne mélangez jamais des piles neuves et anciennes.
- Il est interdit d'interférer avec les câbles d'alimentation - cela pourrait provoquer un court-circuit.
- Les piles épuisées doivent être retirées du produit.
- Ne jetez pas les piles usagées avec les déchets non triés !
- Les batteries doivent être éliminées conformément à la réglementation relative à l'élimination des déchets électroniques dangereux.
- Si les batteries ne sont pas éliminées correctement, les substances dangereuses peuvent présenter un risque pour la santé humaine ou l'environnement. Le recyclage des matériaux contribue à la conservation des ressources naturelles.
- Insérez toujours les piles/piles rechargeables en respectant la polarité (plus/+ et moins/-).
- Type de piles utilisées dans le produit : 1x AAA

Informations destinées aux consommateurs sur la manière de manipuler les équipements électriques et électroniques usagés :

Les déchets d'équipements électriques et électroniques ne doivent pas être jetés avec les autres déchets ménagers. Ces équipements doivent être collectés de manière sélective, comme l'indique le marquage ci-joint - poubelle à roulettes barrée. Le non-respect de la règle ci-dessus et l'élimination inappropriée des équipements usagés peuvent constituer une menace pour l'environnement naturel et la santé humaine résultant de la présence de composants dangereux dans l'équipement, tels que : câblage électrique, plastique, interrupteurs, etc. Au-dessus de la menace, ces composants doivent être supprimés, collectés et traités de manière appropriée par des entreprises spécialisées. Démonter vous-même du matériel usagé est inacceptable. Les ménages jouent un rôle important en contribuant à la réutilisation et à la valorisation, y compris le recyclage des équipements usagés. Cela se fait notamment par une participation active au système de collecte des déchets d'équipements.



Señoras y señores, ¡gracias por adquirir nuestro producto!
Antes de usar, lea las siguientes instrucciones
para el correcto uso del producto. Mantenga estas instrucciones en
futuro y seguir sus recomendaciones, ya que su incumplimiento puede poner en peligro la vida o la salud.

Importante: ¡GUARDE PARA EL FUTURO!

- Léalo completamente antes de usarlo y siga todas las instrucciones del manual.
- No utilice el producto si alguna pieza falta o está dañada.
- Por favor conserve este manual para referencias futuras.

ESPECIFICACIÓN:

- fuente de alimentación: 1x AAA (incluida);
- funcionamiento: bidireccional;
- ajuste de la resistencia: manual;
- peso máximo del usuario: 100 kg;
- dimensiones (largo/ancho/alto): 35/41/30cm;

CARACTERÍSTICA:

La bicicleta es un dispositivo pequeño y muy fácil de usar diseñado para ejercitar la parte superior e inferior del cuerpo. Te permite pedalear tanto con piernas como con brazos, lo que hace que el movimiento trabaje en hombros, brazos, parte superior de la espalda y piernas.

Advertencias:

- La bicicleta debe mantenerse fuera del alcance de los niños.
- Está prohibido utilizar la bicicleta si está dañada o defectuosa.
- Mantenga las manos, los pies y los objetos sueltos alejados de las piezas móviles.
- El triciclo no debe ser utilizado por personas con discapacidad física o psíquica, niños o personas con experiencia y/o conocimientos insuficientes.
- El producto está destinado únicamente para uso en interiores.
- No coloques la bicicleta en un lugar donde estará expuesta a la luz solar directa o donde estará expuesta a altas temperaturas o humedad excesiva.
- No coloque este dispositivo en un lugar donde pueda causar obstrucciones.
- Asegúrese de que los pedales estén firmemente asentados. Usar la bicicleta con pedales sueltos puede dañar las roscas del brazo.
- No llevar ropa holgada ya que podría quedar atrapada en la máquina. Quítense las joyas cuando haga ejercicio.
- Antes de iniciar un programa de ejercicios, consulte a su médico.
- No exponer la bicicleta a golpes fuertes ni sobrecargarla.
- No coloque la bicicleta sobre un suelo resbaladizo, podría provocar lesiones.
- Asegúrese de que los pedales estén lo más apretados posible. Esto es especialmente importante al pedalear hacia atrás.
- No pises los pedales. El pedal no está diseñado para usarse mientras se hace ejercicio estando de pie.

¡Atención!

- Si te sientas en una silla demasiado baja, tus pies tocarán el suelo e imposibilitarán el entrenamiento. Durante el ejercicio, debes sentarte en una silla de altura adecuada.
- Se recomienda que el ángulo entre el muslo y la pantorrilla sea inferior a 120°, de lo contrario la bicicleta podría avanzar.

Lista de piezas:

- Juego de tornillos
- Estabilizador delantero
- Estabilizador trasero
- Cuerpo principal
- pedal derecho
- Pedal izquierdo

Instalación:

1. Instalación de los pedales:

- Conecte los pedales derecho e izquierdo (marcados R = derecho y L = izquierdo) a las bielas correspondientes.
- Atornille el pedal derecho en el sentido de las agujas del reloj y el pedal izquierdo en el sentido contrario a las agujas del reloj durante la instalación.
- Luego asegure los pedales con una llave.



Consejos para la instalación de pedales:

- Asegúrese de que el pedal esté recto contra la manivela al atornillarlo.
- Gira el hilo con los dedos para empezar.
- Si no puedes arrancarlo, significa que está torcido.
- Desenrosque el pedal, asegúrese de que esté recto y vuelva a intentarlo.

2. Instalación de los estabilizadores:

- Colocar la bicicleta boca abajo.
- Instale los estabilizadores delantero y trasero en la parte inferior de la bicicleta usando dos pares de tornillos.

3. Instalación/reemplazo de baterías

- Retire la pantalla desenchufándola de la toma de corriente.
- El compartimento de la batería se encuentra en la parte trasera.
- Instale o reemplace la batería AAA de 1,5 V
- Volver a montar la pantalla.



Operaciones:

Presione el botón rojo para encender la pantalla. Puede seleccionar la función deseada presionando el botón rojo. Las funciones se encuentran en la esquina superior derecha de la pantalla:

TIEMPO - Tiempo total de entrenamiento

DISTANCIA - Distancia total recorrida, en metros.

NÚMERO - Tiempo total de movimiento durante la sesión de entrenamiento.

RECuento TOTAL: tiempo total de movimiento en todas las sesiones. tej el valor no se puede restablecer a menos que reemplace la batería.

CALORÍAS: número total de calorías quemadas.



¡IMPORTANTE!

El cálculo de la quema de calorías es una estimación y no debe considerarse médicamente confiable. Te recomendamos que consultes con tu médico o dietista para ajustar tu dieta y consumo energético en función de tu condición física y de la actividad deportiva que pretendes realizar. También recomendamos **consultar** a su médico antes de comenzar cualquier nuevo ejercicio.

Comentarios:

Las funciones cambian automáticamente después de unos segundos, para que puedas realizar un seguimiento del tiempo, la distancia, el ejercicio total y el consumo total estimado de calorías durante tu sesión. Si prefiere una función específica, presione el botón rojo hasta que encuentre la función que desea y "SCAN" desaparecerá de la pantalla.

La pantalla se encenderá automáticamente cuando comience a hacer ejercicio o presione el botón rojo.

La pantalla se apagará automáticamente cuando no se utilice durante aproximadamente 4 minutos. Restablece tus datos de ejercicio presionando el botón rojo durante 3 a 5 segundos.

INFORMACIÓN SOBRE BATERÍA Y ACUMULACIÓN

- Mantenga las pilas/baterías recargables fuera del alcance de los niños.

- No guarde las pilas/baterías recargables en lugares de fácil acceso, ya que existe riesgo de que sean ingeridas por niños o mascotas. En caso de ingestión, consulte a un médico lo antes posible.

- Las baterías/baterías recargables con fugas o dañadas pueden causar quemaduras cuando entran en contacto con la piel, por lo que siempre use guantes protectores adecuados al tocarlas.

- Las pilas/baterías recargables no deben cortocircuitarse, desmontarse ni arrojarse al fuego. ¡Existe riesgo de explosión!

- ¡No se deben cargar baterías desechables comunes, ya que existe riesgo de explosión! Cargue únicamente baterías destinadas a este fin utilizando un cargador adecuado.

- Cargue las baterías antes de insertarlas en el producto.

- Las baterías sólo deben cargarse bajo la supervisión de un adulto.

- No mezclar pilas alcalinas, estándar (carbono-zinc) y recargables (níquel-cadmio).

- Nunca mezcle pilas nuevas y viejas.

- Está prohibido interferir con los cables de alimentación; podría provocar un cortocircuito.

- Las baterías agotadas deben retirarse del producto.

- ¡No arroje las pilas usadas a la basura sin clasificar!

- Las baterías deben eliminarse de acuerdo con la normativa para la eliminación de residuos electrónicos peligrosos.

- Si las baterías no se eliminan correctamente, las sustancias peligrosas pueden suponer un riesgo para la salud humana o el medio ambiente. El reciclaje de materiales contribuye a la conservación de los recursos naturales.

- Inserte siempre las pilas/baterías recargables con la polaridad correcta (más/+ y menos/-).

- Tipo de pilas utilizadas en el producto: 1x AAA

Información para consumidores sobre cómo manipular equipos eléctricos y electrónicos usados:

Los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos no deben eliminarse junto con otros residuos domésticos. Dichos equipos deben recogerse de forma selectiva, como lo indica la marca adjunta: contenedor de residuos con ruedas tachado. El incumplimiento de la regla anterior y la eliminación inadecuada del equipo usado puede representar una amenaza para el medio ambiente natural y la salud humana como resultado de la presencia de componentes peligrosos en el equipo, tales como: cableado eléctrico, plástico, interruptores, etc. Para evitar el Por encima de la amenaza, estos componentes deben ser eliminados, recogidos y procesados adecuadamente por empresas especializadas. Es inaceptable desmontar usted mismo el equipo usado. Los hogares desempeñan un papel importante contribuyendo a la reutilización y la recuperación, incluido el reciclaje de equipos de desecho. Esto se logra, en particular, mediante la participación activa en el sistema de recogida de residuos de equipos.



Signore e signori, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!

Prima di iniziare a utilizzare, leggere le seguenti istruzioni per il corretto utilizzo del prodotto. Si prega di conservare queste istruzioni futuro e seguire le sue raccomandazioni, poiché il mancato rispetto può mettere in pericolo la vita o la salute.

Importante: MANTIENI PER IL FUTURO!

- Si prega di leggerlo completamente prima dell'uso e seguire tutte le istruzioni nel manuale.
- Non utilizzare il prodotto se qualche parte è mancante o danneggiata.
- Si prega di conservare questo manuale per riferimento futuro.

SPECIFICA:

- alimentazione: 1x AAA (incluso);
- funzionamento: bidirezionale;
- regolazione della resistenza: manuale;
- peso massimo utente: 100kg;
- dimensioni (lunghezza/larghezza/altezza): 35/41/30 cm;

CARATTERISTICA:

La cyclette è un piccolo apparecchio molto facile da usare, progettato per esercitare le parti superiori e inferiori del corpo. Ti permette di pedalare sia con le gambe che con le braccia, il che fa lavorare il movimento su spalle, braccia, parte superiore della schiena e gambe.

Avvertenze:

- La bicicletta deve essere tenuta lontano dalla portata dei bambini.
- È vietato utilizzare la bicicletta se danneggiata o difettosa.
- Tenere mani, piedi e oggetti mobili lontani dalle parti in movimento.
- Il triciclo non deve essere utilizzato da persone con disabilità fisiche o mentali, bambini o persone con insufficiente esperienza e/o conoscenza.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso interno.
- Non posizionare la bicicletta in un luogo dove sarà esposta alla luce solare diretta o dove sarà esposta a temperature elevate o umidità eccessiva.
- Non posizionare questo dispositivo in un luogo in cui potrebbe causare ostruzioni.
- Assicurarsi che i pedali siano saldamente posizionati. L'uso della bicicletta con i pedali allentati può danneggiare la filettatura del braccio.
- Non indossare abiti larghi perché potrebbero impigliarsi nella macchina. Rimuovere i gioielli durante l'attività fisica.
- Prima di iniziare un programma di esercizi, consultare il medico.
- Non esporre la bicicletta a forti urti e non sovraccaricarla.
- Non posizionare la bicicletta su un pavimento scivoloso, potrebbe causare lesioni.
- Assicurarsi che i pedali siano serrati il più possibile. Ciò è particolarmente importante quando si pedala all'indietro.
- Non salire sui pedali. Il pedale non è progettato per essere utilizzato durante l'allenamento in piedi.

Attenzione!

- Se ti siedi su una sedia troppo bassa, i tuoi piedi toccheranno terra e renderanno impossibile l'allenamento. Durante l'esercizio, dovresti sederti su una sedia di altezza adeguata.
- Si consiglia che l'angolo tra coscia e polpaccio sia inferiore a 120°, altrimenti la bici potrebbe spostarsi in avanti.

Elenco delle parti:

- Set di viti
- Stabilizzatore anteriore
- Stabilizzatore posteriore
- Corpo principale
- Pedale destro
- Pedale sinistro

Installazione:

1. Installazione dei pedali:
 - Fissare i pedali destro e sinistro (contrassegnati con R = destro e L = sinistro) alle pedivelle corrispondenti.
 - Avvitare il pedale destro in senso orario e il pedale sinistro in senso antiorario durante l'installazione.
 - Quindi fissare i pedali con una chiave.



Suggerimenti per l'installazione del pedale:

- Assicurarsi che il pedale sia dritto contro la pedivella durante l'avvitamento.
- Ruota il filo con le dita per iniziare.
- Se non riesci ad avviarlo significa che è avvitato storto.
- Svitare il pedale, assicurarsi che sia dritto, quindi riprovare.

2. Installazione degli stabilizzatori:

- Posizionare la bicicletta sottosopra.
- Installare gli stabilizzatori anteriori e posteriori sul fondo della bici utilizzando due coppie di viti.

3. Installazione/sostituzione delle batterie

- Rimuovere il display scollegandolo dalla presa.
- Il vano batteria si trova sul retro.
- Installare o sostituire la batteria AAA da 1,5 V
- Rimontare il display.



Operazioni:

Premere il pulsante rosso per accendere il display. È possibile selezionare la funzione desiderata premendo il pulsante rosso. Le funzioni si trovano nell'angolo in alto a destra del display:

TEMPO - Tempo totale di allenamento

DISTANZA - Distanza totale percorsa, in metri.

NUMERO - Tempo totale di movimento durante la sessione di allenamento.

CONTEGGIO TOTALE: tempo di movimento totale in tutte le sessioni. Tej il valore non può essere ripristinato a meno che non si sostituisca la batteria.

CALORIE - Numero totale di calorie bruciate.



IMPORTANTE!

Il calcolo del consumo calorico è una stima e non deve essere considerato affidabile dal punto di vista medico. Ti consigliamo di consultare il tuo medico o dietista per adeguare la tua dieta e il consumo energetico in base alle tue condizioni fisiche e all'attività sportiva a cui intendi partecipare. Ti consigliamo inoltre di consultare il tuo medico prima di iniziare qualsiasi nuovo esercizio.

Commenti:

Le funzionalità cambiano automaticamente dopo alcuni secondi, quindi puoi monitorare il tempo, la distanza, l'esercizio totale e il consumo calorico totale stimato durante la sessione. Se preferisci una funzione specifica, premi il pulsante rosso finché non trovi la funzione desiderata e "SCAN" scompare dal display.

Il display si accenderà automaticamente quando inizi l'allenamento o premi il pulsante rosso.

Il display si spegnerà automaticamente se non viene utilizzato per circa 4 minuti. Reimposta i dati dell'allenamento premendo il pulsante rosso per 3-5 secondi.

INFORMAZIONI RIGUARDANTI BATTERIA E ACCUMULO

- Tenere le batterie/batterie ricaricabili fuori dalla portata dei bambini.
- Non conservare le batterie/batterie ricaricabili in luoghi facilmente accessibili, poiché potrebbero essere ingerite da bambini o animali domestici. In caso di ingestione consultare un medico il prima possibile.
- Le batterie/batterie ricaricabili che perdono o sono danneggiate possono causare ustioni a contatto con la pelle, quindi indossare sempre guanti protettivi adeguati quando vengono toccate.
- Le batterie/batterie ricaricabili non devono essere cortocircuitate, smontate o gettate nel fuoco. Pericolo di esplosione!
- Le normali batterie usa e getta non devono essere caricate, poiché esiste il rischio di esplosione! Caricare solo le batterie destinate a questo scopo, utilizzando un caricabatterie appropriato.
- Caricare le batterie prima di inserirle nel prodotto
- Le batterie devono essere caricate solo sotto la supervisione di un adulto.
- Non mescolare batterie alcaline, standard (zinco-carbone) e ricaricabili (nichel-cadmio).
- Non mischiare mai batterie nuove e vecchie.
- È vietato interferire con i cavi di alimentazione: potrebbe verificarsi un cortocircuito.
- Le batterie scariche devono essere rimosse dal prodotto.
- Non gettare le batterie usate nei rifiuti indifferenziati!
- Le batterie devono essere smaltite in conformità con le normative per lo smaltimento dei rifiuti elettronici pericolosi.
- Se le batterie non vengono smaltite correttamente, le sostanze pericolose possono rappresentare un rischio per la salute umana o per l'ambiente. Il riciclaggio dei materiali contribuisce alla conservazione delle risorse naturali.
- Inserire sempre le batterie/batterie ricaricabili rispettando la polarità (più/+ e meno/-).
- Tipo di batterie utilizzate nel prodotto: 1x AAA

Informazioni per i consumatori su come gestire le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate:

I rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche non devono essere smaltiti con gli altri rifiuti domestici. Tali apparecchiature devono essere raccolte in modo selettivo, come indicato dal contrassegno allegato: contenitore per rifiuti su ruote barrato. Il mancato rispetto di quanto sopra e lo smaltimento improprio delle apparecchiature usate possono costituire un pericolo per l'ambiente naturale e la salute umana derivante dalla presenza di componenti pericolosi nell'apparecchiatura, quali: cavi elettrici, plastica, interruttori, ecc. Per evitare il pericolo, tali componenti dovranno essere rimossi, raccolti e opportunamente trattati da aziende specializzate. Lo smontaggio da soli delle apparecchiature usate è inaccettabile. Le famiglie svolgono un ruolo importante nel contribuire al riutilizzo e al recupero, compreso il riciclaggio delle apparecchiature usate. Ciò avviene in particolare attraverso la partecipazione attiva al sistema di raccolta dei rifiuti delle apparecchiature.



RO

**Doamnelor și domnilor, vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru!
Înainte de a începe utilizarea, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni
pentru utilizarea corectă a produsului. Vă rugăm să păstrați aceste instrucțiuni
viitor și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea poate pune în pericol viața sau sănătatea.**

Important: PĂSTRAȚI PENTRU REFERINȚE VIITOARE!

- Vă rugăm să îl citiți complet înainte de utilizare și să urmați toate instrucțiunile din manual.
- Nu utilizați produsul dacă lipsește sau este deteriorat vreun element.
- Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

SPECIFICAȚIE:

- alimentare: 1x AAA (inclus);
- functionare: bidirectional;
- reglare rezistența: manuală;
- greutate maximă utilizator: 100kg;
- dimensiuni (lungime/latime/inaltime): 35/41/30cm;

CARACTERISTICĂ:

Bicicleta este un dispozitiv mic, foarte ușor de utilizat, conceput pentru a antrena părțile superioare și inferioare ale corpului. Vă permite să pedalați atât cu picioarele, cât și cu brațele, ceea ce face ca mișcarea să funcționeze pe umerii, brațele, partea superioară a spatelui și picioarelor.

Avertizări:

- Bicicleta trebuie ținută departe de copii.
- Este interzisă utilizarea bicicletei dacă aceasta este deteriorată sau defectă.
- Țineți mâinile, picioarele și obiectele libere departe de piesele mobile.
- Tricicleta nu trebuie utilizată de persoane cu dizabilități fizice sau psihice, copii sau persoane cu experiență și/sau cunoștințe insuficiente.
- Produsul este destinat numai utilizării în interior.
- Nu așezați bicicleta într-un loc în care va fi expusă la lumina directă a soarelui sau unde va fi expusă la temperaturi ridicate sau umiditate excesivă.
- Nu așezați acest dispozitiv într-un loc unde poate provoca obstrucții.
- Asigurați-vă că pedalele sunt bine așezate. Utilizarea bicicletei cu pedale slăbite poate deteriora firele brațului.
- Nu purtați haine largi, deoarece acestea pot fi prinse în mașină. Scoateți bijuteriile când faceți exerciții fizice.
- Înainte de a începe un program de exerciții, consultați-vă medicul.
- Nu expuneți bicicleta la șocuri puternice și nu o supraîncărcați.
- Nu așezați bicicleta pe o podea alunecoasă, poate provoca vătămări.
- Asigurați-vă că pedalele sunt strânse cât mai strâns posibil. Acest lucru este deosebit de important atunci când pedalezi înapoi.
- Nu călca pe pedale. Pedala nu este concepută pentru a fi utilizată în timp ce faceți exerciții în picioare.

Atenție!

- Dacă stai pe un scaun prea jos, picioarele tale vor atinge pământul și vor face antrenamentul imposibil. În timpul exercițiilor fizice, ar trebui să vă așezați pe un scaun de înălțime adecvată.
- Se recomandă ca unghiul dintre coapsa și gambe să fie mai mic de 120°, în caz contrar bicicleta se poate deplasa înainte.

Lista piese:

- Set de șuruburi
- stabilizator frontal
- stabilizator spate
- Corpul principal
- Pedala dreapta
- Pedala stanga

Instalare:

1. Instalarea pedalelor:

- Atașați pedalele dreapta și stânga (marcate R = dreapta și L = stânga) la brațele manivelor corespunzătoare.
- Înșurubați pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic și pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic la instalare.
- Apoi fixați pedalele cu o cheie.



Sfaturi pentru instalarea pedalei:

- Asigurați-vă că pedala este dreaptă pe manivelă când înșurubați.
- Rotiți firul cu degetele pentru a începe.
- Dacă nu îl poți porni, înseamnă că e înșurubat strâmb.
- Deșurubați pedala, asigurați-vă că pedala este dreaptă, apoi încercați din nou.

2. Instalarea stabilizatorilor:

- Pune bicicleta cu susul în jos.
- Instalați stabilizatorii față și spate pe partea inferioară a bicicletei folosind două perechi de șuruburi.

3. Instalarea/inlocuirea bateriilor

- Scoateți afișajul decupându-l de la priză.
- Compartimentul bateriei este situat în spate.
- Instalați sau înlocuiți bateria de 1,5 V AAA
- Reasamblați afișajul.

Operațiuni:

Apăsăți butonul roșu pentru a porni afișajul. Puteți selecta funcția dorită apăsând butonul roșu.

Funcțiile sunt situate în colțul din dreapta sus al afișajului:

TIME - Timp total de antrenament

DISTANTA - distanta totala parcursa, in metri.

NUMĂR - Timpul total de mișcare în timpul sesiunii de antrenament.

TOTAL COUNT - Timpul total de mișcare în toate sesiunile. Tej

valoarea nu poate fi resetată decât dacă înlocuiți bateria.

CALORII - Numărul total de calorii arse.



IMPORTANT!

Calculul arderii calorilor este o estimare și nu trebuie considerat fiabil din punct de vedere medical. Vă recomandăm să vă adresați medicului dumneavoastră sau dieteticianului pentru a vă ajusta dieta și consumul de energie în funcție de condiția dumneavoastră fizică și de activitatea sportivă la care intenționați să participați. De asemenea, vă recomandăm să vă consultați medicul înainte de a începe orice exercițiu nou.

Comentarii:

Funcțiile se schimbă automat după câteva secunde, astfel încât să puteți urmări timpul, distanța, exercițiul total și consumul total de calorii estimat în timpul sesiunii. Dacă preferați o anumită funcție, apăsați butonul roșu până când găsiți funcția dorită și „SCANARE” dispăre de pe afișaj.

Afișajul se va aprinde automat când începeți să vă antrenați sau apăsați butonul roșu.

Afișajul se va opri automat când nu este utilizat timp de aproximativ 4 minute. Resetăți datele de antrenament apăsând butonul roșu timp de 3 până la 5 secunde.

INFORMAȚII PRIVIND BATERIE ȘI ACUMULARE

- Nu lăsați bateriile/bateriile reîncărcabile la îndemâna copiilor.
- Nu depozitați bateriile/bateriile reîncărcabile în locuri ușor accesibile, deoarece există riscul ca acestea să fie înghițite de copii sau animale de companie. Dacă este înghițit, consultați un medic cât mai curând posibil.
- Scurgerile sau deteriorarea bateriilor/bateriilor reîncărcabile pot provoca arsuri atunci când intră în contact cu pielea, așa că purtați întotdeauna mănuși de protecție adecvate când le atingeți.
- Bateriile/bateriile reîncărcabile nu trebuie scurtcircuitate, dezasamblate sau aruncate în foc. Există risc de explozie!
- Bateriile obișnuite de unică folosință nu trebuie încărcate, deoarece există riscul de explozie! Încărcați numai bateriile destinate acestui scop, folosind un încărcător adecvat.
- Încărcați bateriile înainte de a le introduce în produs
- Bateriile trebuie încărcate numai sub supravegherea unui adult.
- Nu amestecați baterii alcaline, standard (carbon-zinc) și reîncărcabile (nichel-cadmium).
- Nu amestecați niciodată bateriile noi și vechi.
- Este interzisă interferarea cu cablurile de alimentare - poate provoca un scurtcircuit.
- Bateriile epuizate trebuie scoase din produs.
- Nu aruncați bateriile uzate în deșeurile nesortate!
- Bateriile trebuie aruncate în conformitate cu reglementările pentru eliminarea deșeurilor electronice periculoase.
- Dacă bateriile nu sunt aruncate corect, substanțele periculoase pot prezenta un risc pentru sănătatea umană sau pentru mediu. Reciclarea materialelor contribuie la conservarea resurselor naturale.
- Introduceți întotdeauna bateriile/bateriile reîncărcabile cu polaritatea corectă (plus/+ și minus/-).
- Tip de baterii utilizate în produs: 1x AAA

Informații pentru consumatori cu privire la modul de manipulare a echipamentelor electrice și electronice uzate:

Deșeurile de echipamente electrice și electronice nu trebuie aruncate împreună cu alte deșeuri menajere. Un astfel de echipament trebuie colectat selectiv, așa cum este indicat de marcajul atașat - containerul de deșeuri pe roți tăiat. Nerespectarea regulii de mai sus și eliminarea necorespunzătoare a echipamentului uzat poate reprezenta o amenințare pentru mediul natural și sănătatea umană, ca urmare a prezenței componentelor periculoase în echipament, cum ar fi: cabluri electrice, plastic, întrerupătoare etc. Pentru a evita deasupra amenințării, aceste componente ar trebui îndepărtate, colectate și procesate corespunzător de companii specializate. Este inacceptabil să dezasamblați singur echipamentul uzat. Gospodăriile joacă un rol important în contribuția la reutilizare și valorificare, inclusiv la reciclarea deșeurilor de echipamente. Acest lucru se realizează în special prin participarea activă la sistemul de colectare a deșeurilor echipamentelor.



Hölgyeim és Uraim, köszönjük, hogy megvásárolták a termékünket!
A használat megkezdése előtt olvassa el az alábbi utasításokat
a termék helyes használatához. Kérjük, tartsa be ezeket az utasításokat
és a jövőbeni ajánlások betartása, mivel a be nem tartás életet vagy egészséget veszélyeztethet.

Fontos: A JÖVŐRE VONATKOZZ!

- Használat előtt olvassa el teljesen, és kövesse a kézikönyvben található összes utasítást.
- Ne használja a terméket, ha valamelyik része hiányzik vagy sérült.
- Kérjük, tartsa meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából.

LEÍRÁS:

- tápegység: 1x AAA (tartozék);
- működés: kétirányú;
- ellenállás beállítása: kézi;
- maximális felhasználói súly: 100 kg;
- méretek (hossz/szélesség/magasság): 35/41/30cm;

JELLEGZETES:

A kerékpár egy kicsi, nagyon könnyen használható eszköz, amelyet a felső és alsó testrészek gyakorlására terveztek. Lehetővé teszi, hogy a lábával és a karjával is pedálozzon, így a mozgulat a vállakon, a karokon, a hát felső részén és a lábakon működik.

Figyelmeztetések:

- A kerékpárt gyermekektől távol kell tartani.
- Tilos a kerékpárt használni, ha az sérült vagy hibás.
- Tartsa távol kezét, lábát és laza tárgyakat a mozgó alkatrészekről.
- A triciklit nem használhatják testi vagy szellemi fogyatékkal élő személyek, gyermekek vagy nem kellő tapasztalattal és/vagy tudással rendelkező személyek.
- A termék kizárólag beltéri használatra készült.
- Ne helyezze a kerékpárt olyan helyre, ahol közvetlen napfény éri, vagy ahol magas hőmérsékletnek vagy túlzott páratartalomnak van kitéve.
- Ne helyezze a készüléket olyan helyre, ahol akadályozhatja.
- Győződjön meg arról, hogy a pedálok szilárdan rögzítve vannak. A kerékpár laza pedálokkal történő használata károsíthatja a kar meneteit.
- Ne viseljen bő ruhát, mert beakadhat a gépbe. Edzés közben távolítsa el az ékszereket.
- Mielőtt elkezdené egy edzésprogramot, konzultáljon orvosával.
- Ne tegye ki a kerékpárt erős ütéseknek és ne terhelje túl.
- Ne helyezze a kerékpárt csúszós padlóra, mert sérülést okozhat.
- Ügyeljen arra, hogy a pedálok a lehető legszorosabban legyenek meghúzva. Ez különösen fontos hátrafelé pedálózásakor.
- Ne lépjen a pedálokra. A pedált nem arra tervezték, hogy álló helyzetben történő edzés közben használja.

Figyelem!

- Ha túl alacsony széken ülsz, a lábad érinti a talajt és lehetetlenné teszi az edzést. Edzés közben megfelelő magasságú székre kell ülni.
- Javasoljuk, hogy a comb és a vádli közötti szög 120°-nál kisebb legyen, különben a kerékpár előremozdulhat.

Alkatrészek listája:

- Csavarkészlet
- Első stabilizátor
- Hátsó stabilizátor
- Főtest
- Jobb pedál
- Bal pedál

Telepítés:

1. A pedálok felszerelése:
 - Rögzítse a jobb és bal pedált (R = jobb és L = bal) a megfelelő hajtókarokhoz.
 - Beszereléskor csavarja be a jobb pedált az óramutató járásával megegyező, a bal pedált pedig az óramutató járásával ellentétes irányba.
 - Ezután rögzítse a pedálokat kulccsal.



Tippek a pedál beszereléséhez:

- Becsavaráskor ügyeljen arra, hogy a pedál egyenesen a hajtókarhoz legyen.
- A kezdéshez forgassa el a cérnát az ujjával.
- Ha nem tudod elindítani, az azt jelenti, hogy ferdén van becsavarva.
- Csavarja ki a pedált, ellenőrizze, hogy a pedál egyenesen áll-e, majd próbálkozzon újra.

2. A stabilizátorok felszerelése:

- Helyezze a kerékpárt fejjel lefelé.
- Szerelje fel az első és a hátsó stabilizátort a kerékpár aljára két pár csavar segítségével.

3. Elemek behelyezése/cseréje

- Húzza ki a kijelzőt a konnektorból.
- Az elemtartó rekesz hátul található.
- Helyezze be vagy cserélje ki az 1,5 V-os AAA elemet
- Szerelje össze a kijelzőt.

Tevékenységek:

Nyomja meg a piros gombot a kijelző bekapcsolásához. A kívánt funkciót a piros gomb megnyomásával választhatja ki. A funkciók a kijelző jobb felső sarkában találhatók:

TIME – Teljes edzésidő

DISTANCE – Teljes megtett távolság méterben.

SZÁM – Teljes mozgási idő az edzés során.

TOTAL COUNT – Összes mozgási idő az összes munkamenetben. Tej az érték nem állítható vissza, hacsak nem cseréli ki az elemet.

KALÓRIA – Az elégetett kalóriák teljes száma.



FONTOS!

A kalóriaégetés számítása becslés, és nem tekinthető orvosilag megbízhatónak. Javasoljuk, hogy konzultáljon kezelőorvosával vagy dietetikusával, hogy a fizikai állapotától és a részt venni kívánt sporttevékenységtől függően módosítsa étrendjét és energiafogyasztását. Azt is javasoljuk, hogy minden új gyakorlat megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

Hozzászólások:

A funkciók néhány másodperc után automatikusan megváltoznak, így nyomon követheti az időt, a távolságot, a teljes edzést és a teljes becsült kalória-fogyasztást az edzés során. Ha egy adott funkciót szeretne, nyomja meg a piros gombot, amíg meg nem találja a kívánt funkciót, és a „SCAN” el nem tűnik a kijelzőről.

A kijelző automatikusan bekapcsol, amikor elkezd az edzést vagy megnyomja a piros gombot.

A kijelző automatikusan kikapcsol, ha körülbelül 4 percig nem használják. Állítsa vissza az edzésadatokat a piros gomb 3-5 másodpercig tartó lenyomásával.

INFORMÁCIÓK AZ AKKUMULÁTORRA ÉS AKKUMULÁCIÓRA VONATKOZÓAN

- Az elemeket/akkumulátorokat tartsa távol a gyermekektől.
- Ne tárolja az elemeket/akkumulátorokat könnyen hozzáférhető helyen, mert fennáll a veszélye, hogy gyermekek vagy háziállatok lenyelhetik azokat. Lenyelés esetén a lehető leghamarabb forduljon orvoshoz.
- A szivárgó vagy sérült elemek/újratölthető elemek bőrrel érintkezve égési sérüléseket okozhatnak, ezért mindig viseljen megfelelő védőkesztyűt, amikor megérinti őket.
- Az elemeket/akkumulátorokat nem szabad rövidre zární, szétszedni vagy tűzbe dobni. Fennáll a robbanásveszély!
- A közönséges eldobható elemeket nem szabad feltölteni, mert fennáll a robbanásveszély! Csak erre a célra szánt akkumulátorokat töltsön, megfelelő töltővel.
- Töltsse fel az akkumulátorokat, mielőtt behelyezi őket a termékbe
- Az elemeket csak felnőtt felügyelete mellett szabad feltölteni.
- Ne keverjen alkáli, normál (szén-cink) és újratölthető (nikkel-kadmium) elemeket.
- Soha ne keverje az új és a régi elemeket.
- A tápkábelek zavarása tilos - rövidzárlatot okozhat.
- A lemerült elemeket ki kell venni a termékből.
- A használt elemeket ne dobja a válogatatlan hulladék közé!
- Az elemeket a veszélyes elektronikai hulladékok ártalmatlanítására vonatkozó előírásoknak megfelelően kell ártalmatlanítani.
- Ha az elemeket nem megfelelően dobja ki, a veszélyes anyagok veszélyt jelenthetnek az emberi egészségre vagy a környezetre. Az anyagok újrahasznosítása hozzájárul a természeti erőforrások megőrzéséhez.
- Mindig a megfelelő polaritással (plusz/+ és mínusz/-) helyezze be az elemeket/újratölthető elemeket.
- A termékben használt elemek típusa: 1x AAA

Tájékoztató a fogyasztóknak a használt elektromos és elektronikus berendezések kezelésével kapcsolatban:

Az elektromos és elektronikus berendezéseket nem szabad más háztartási hulladékkal együtt kidobni. Az ilyen eszközöket szelektíven kell gyűjteni, a mellékelt - áthúzott kerek hulladékgyűjtő - jelölés szerint. A fenti szabály be nem tartása és a használt berendezések szakszerűtlen ártalmatlanítása veszélyt jelenthet a természetes környezetre és az emberi egészségre a berendezésben található veszélyes alkatrészek miatt, mint például: elektromos vezetékek, műanyagok, kapcsolók stb. a fenyegetés felett ezeket az alkatrészeket el kell távolítani. Elfogadhatatlan, hogy saját maga szétszerelje a használt berendezéseket. A háztartások fontos szerepet játszanak az újrafelhasználásban és a hasznosításban, beleértve a hulladék berendezések újrahasznosítását is. Ez különösen a hulladékok begyűjtési rendszerében való aktív részvétel révén valósul meg.

Dámy a páni, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!
Pred použitím si prečítajte nasledujúce pokyny
pre správne použitie produktu. Uschovajte si prosím tieto pokyny
a bude sa riadiť jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržiavanie môže ohroziť život alebo zdravie.

Dôležité: UCHOVÁVAJTE BUDÚCNOSŤ!

- Pred použitím si ho prosím dôkladne prečítajte a postupujte podľa všetkých pokynov v príručke.
- Nepoužívajte výrobok, ak niektorá jeho časť chýba alebo je poškodená.
- Tento návod si uschovajte pre budúce použitie.

ŠPECIFIKÁCIA:

- napájanie: 1x AAA (súčasť balenia);
- prevádzka: obojsmerná;
- nastavenie odporu: manuálne;
- maximálna hmotnosť užívateľa: 100 kg;
- rozmery (dĺžka/šírka/výška): 35/41/30cm;

CHARAKTERISTIKA:

Bicykel je malé, veľmi ľahko ovládateľné zariadenie určené na precvičovanie hornej a dolnej časti tela. Umožňuje vám šliapať nohami aj rukami, vďaka čomu pohyb pôsobí na ramená, ruky, hornú časť chrbta a nohy.

varovania:

- Bicykel musí byť uchovávaný mimo dosahu detí.
- Je zakázané používať bicykel, ak je poškodený alebo chybný.
- Ruky, nohy a voľné predmety držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Trojkoľku nesmú používať osoby s telesným alebo mentálnym postihnutím, deti alebo osoby s nedostatočnými skúsenosťami a/alebo znalosťami.
- Výrobok je určený len na vnútorné použitie.
- Bicykel neumiestňujte na miesto, kde bude vystavený priamemu slnečnému žiareniu alebo kde bude vystavený vysokým teplotám či nadmernej vlhkosti.
- Neumiestňujte toto zariadenie na miesto, kde by mohlo spôsobiť prekážku.
- Skontrolujte, či sú pedále pevne usadené. Používanie bicykla s uvoľnenými pedálmi môže poškodiť závit ramien.
- Nenoste voľné oblečenie, pretože sa môže zachytiť do stroja. Pri cvičení odstráňte šperky.
- Pred začatím cvičebného programu sa poraďte so svojim lekárom.
- Nevystavujte bicykel silným nárazom a nepreťažujte ho.
- Bicykel neumiestňujte na klzkú podlahu, môže dôjsť k zraneniu.
- Uistite sa, že pedále sú čo najpevnejšie utiahnuté. To je dôležité najmä pri šliapaní dozadu.
- Nešliapajte do pedálov. Pedál nie je určený na použitie pri cvičení v stoji.

Pozor!

- Ak si sadnete na príliš nízku stoličku, vaše chodidlá sa budú dotýkať zeme a znemožnia tréning. Počas cvičenia by ste mali sedieť na stoličke primeranej výšky.
- Odporúča sa, aby uhol medzi stehnom a lýtkom bol menší ako 120°, inak sa bicykel môže pohnúť dopredu.

Zoznam dielov:

- Sada skrutiek
- Predný stabilizátor
- Zadný stabilizátor
- Hlavné telo
- Pravý pedál
- Ľavý pedál

Inštalácia:

1. Inštalácia pedálov:

- Pripevnite pravý a ľavý pedál (označený R = pravý a L = ľavý) k príslušným ramenám kľuky.
- Pri inštalácii zaskrutkujte pravý pedál v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.
- Potom zaistite pedále kľúčom.

Tipy na inštaláciu pedálov:

- Pri zaskrutkovaní sa uistite, že pedál je priamo oproti kľuke.
- Začnite otáčaním nite prstami.
- Ak ho nemôžete naštartovať, znamená to, že je nakrivo priskrutkovaný.
- Odskrutkujte pedál, uistite sa, že je pedál rovný a skúste to znova.



2. Inštalácia stabilizátorov:

- Položte bicykel hore nohami.
- Namontujte predné a zadné stabilizátory na spodok bicykla pomocou dvoch párov skrutiek.

3. Inštalácia/výmena batérií

- Displej vyberte tak, že ho vytiahnete zo zásuvky.
- Priehradka na batérie sa nachádza vzadu.
- Nainštalujte alebo vymeňte 1,5 V AAA batériu
- Namontujte späť displej.

Operácie:

Stlačením červeného tlačidla zapnete displej. Požadovanú funkciu môžete zvoliť stlačením červeného tlačidla. Funkcie sú umiestnené v pravom hornom rohu displeja:

ČAS – Celkový čas tréningu

DISTANCE – Celková prejdená vzdialenosť v metroch.

ČÍSLO - Celkový čas pohybu počas tréningu.

TOTAL COUNT – Celkový čas pohybu vo všetkých reláciách. Tej hodnotu nemožno vynulovať, pokiaľ nevymeníte batériu.

KALÓRIE – Celkový počet spálených kalórií.



DÔLEŽITÉ!

Výpočet spálených kalórií je odhad a nemal by sa považovať za medicínsky spoľahlivý. O úprave stravy a spotreby energie v závislosti od vašej fyzickej kondície a športovej aktivity, ktorej sa mienite zúčastniť, odporúčame poradiť sa so svojím lekárom alebo dietológom. Pred začatím akéhokoľvek nového cvičenia tiež odporúčame poradiť sa s lekárom.

Komentáre:

Funkcie sa automaticky menia po niekoľkých sekundách, takže môžete sledovať čas, vzdialenosť, celkové cvičenie a celkovú odhadovanú spotrebu kalórií počas tréningu. Ak uprednostňujete jednu konkrétnu funkciu, stláčajte červené tlačidlo, kým nenájdete požadovanú funkciu a nápis „SCAN“ nezmyšľne z displeja.

Displej sa automaticky zapne, keď začnete cvičiť alebo stlačíte červené tlačidlo.

Displej sa automaticky vypne, keď sa približne 4 minúty nepoužíva. Vynulujte údaje o cvičení stlačením červeného tlačidla na 3 až 5 sekúnd.

INFORMÁCIE TÝKAJÚCE SA BATÉRIE A AKUMULÁCIE

- Batérie/nabíjateľné batérie uchovávajte mimo dosahu detí.
- Batérie/nabíjacie batérie neskladujte na ľahko prístupných miestach, pretože hrozí, že by ich mohli prehltnúť deti alebo domáce zvieratá. Pri požití čo najskôr vyhľadajte lekára.
- Vytečené alebo poškodené batérie/nabíjateľné batérie môžu pri kontakte s pokožkou spôsobiť popáleniny, preto vždy používajte vhodné ochranné rukavice, keď sa ich dotýkate.
- Batérie/nabíjateľné batérie sa nesmú skratovať, rozoberať ani hádzať do ohňa. Hrozí nebezpečenstvo výbuchu!
- Bežné jednorazové batérie by sa nemali nabíjať, pretože hrozí nebezpečenstvo výbuchu! Nabíjajte iba batérie určené na tento účel pomocou vhodnej nabíjačky.
- Pred vložením batérií do výrobku ich nabite
- Batérie by sa mali nabíjať len pod dohľadom dospelého osoby.
- Nekombinujte alkalické, štandardné (uhlíkovo-zinkové) a nabíjateľné (nikel-kadmiové) batérie.
- Nikdy nekombinujte nové a staré batérie.
- Je zakázané zasahovať do napájacích káblov - môže dôjsť ku skratu.
- Vybité batérie je potrebné z výrobku vybrať.
- Použité batérie nevyhadzujte do netriedeného odpadu!
- Batérie by sa mali likvidovať v súlade s predpismi pre likvidáciu nebezpečného elektronického odpadu.
- Ak batérie nie sú správne zlikvidované, nebezpečné látky môžu predstavovať riziko pre ľudské zdravie alebo životné prostredie. Recyklácia materiálov prispieva k zachovaniu prírodných zdrojov.
- Vždy vkladajte batérie/nabíjateľné batérie so správnou polaritou (plus/+ a mínus/-).
- Typ batérií použitých v produkte: 1x AAA

Informácie pre spotrebiteľov o tom, ako zaobchádzať s použitými elektrickými a elektronickými zariadeniami:

Odpad z elektrických a elektronických zariadení sa nesmie likvidovať s ostatným domovým odpadom. Takéto zariadenia by sa mali zbierať selektívne, ako to naznačuje pripojené označenie – prečiarknutá nádoba na odpad s kolesami. Nedodržanie vyššie uvedeného pravidla a nesprávna likvidácia použitého zariadenia môže predstavovať hrozbu pre životné prostredie a ľudské zdravie v dôsledku prítomnosti nebezpečných komponentov v zariadení, ako sú: elektrické vedenie, plasty, spínače atď. nad hrozbou by tieto komponenty mali byť odstránené, zhromaždené a primerane spracované špecializovanými spoločnosťami. Demontáž použitého zariadenia svojpomocne je neprijateľná. Domácnosti zohrávajú dôležitú úlohu v prispievaní k opätovnému používaniu a zhodnocovaniu vrátane recyklácie odpadových zariadení. Deje sa tak najmä aktívnou účasťou v systéme zberu odpadových zariadení.



Daamid ja härrad, aitäh meie toote ostmise eest!
Enne kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid
toote õige kasutamiseks. Hoidke neid juhiseid peal
ja järgida selle soovitusi, kuna mittevastavus võib ohustada elu või tervist.

Tähtis: hoidke tulevikuks!

- Palun lugege see enne kasutamist täielikult läbi ja järgige kõiki juhiseid.
- Ärge kasutage toodet, kui mõni osa puudub või on kahjustatud.
- Hoidke seda juhendit edaspidiseks kasutamiseks.

SPETSIFIKATSIOON:

- toide: 1x AAA (kaasas);
- toimimine: kahesuunaline;
- takistuse reguleerimine: käsitsi;
- maksimaalne kasutaja kaal: 100 kg;
- mõõdud (pikkus/laius/kõrgus): 35/41/30cm;

KARAKTERISTIK:

Jalgratas on väike, väga lihtsalt kasutatav seade, mis on mõeldud keha üla- ja alaosa treenimiseks. See võimaldab pedaalida nii jalgade kui ka kätega, mis paneb liigutuse toimima õlgadel, kätel, ülaseljal ja jalgadel.

Hoiatused:

- Jalgratas tuleb hoida lastest eemal.
- Kahjustatud või defektse ratta kasutamine on keelatud.
- Hoidke käed, jalad ja lahtised esemed liikuvatest osadest eemal.
- Kolmerattalist jalgratast ei tohi kasutada füüsilise või vaimse puudega inimesed, lapsed või ebapiisava kogemuse ja/või teadmistega isikud.
- Toode on mõeldud kasutamiseks ainult siseruumides.
- Ärge asetage jalgratast kohta, kus see on otsese päikesevalguse käes või kõrge temperatuuri või liigniiskuse käes.
- Ärge asetage seda seadet kohta, kus see võib takistada.
- Veenduge, et pedaalid on kindlalt paigas. Jalgratta kasutamine lahtiste pedaalidega võib kahjustada käe keermeid.
- Ärge kandke avaraid riideid, kuna need võivad masinasse kinni jääda. Treeningu ajal eemaldage ehted.
- Enne treeningprogrammi alustamist pidage nõu oma arstiga.
- Ärge jätke jalgratast tugevate pörutuste kätte ega koorma seda üle.
- Ärge asetage jalgratast libedale põrandale, see võib põhjustada vigastusi.
- Veenduge, et pedaalid on võimalikult tugevalt pingutatud. See on eriti oluline tagurpidi pedaalides.
- Ärge astuge pedaalidele. Pedaal ei ole mõeldud kasutamiseks seistes treenides.

Tähelepanu!

- Kui istud liiga madalal toolil, puudutavad jalad maad ja muudavad treenimise võimatuks. Treeningu ajal tuleks istuda sobiva kõrgusega toolil.
- Soovitav on, et reie ja sääre vaheline nurk oleks alla 120°, vastasel juhul võib ratas edasi liikuda.

Osade loend:

- Kruvide komplekt
- Eesmine stabilisaator
- Tagumine stabilisaator
- Põhikeha
- Parem pedaal
- Vasak pedaal

Paigaldamine:

1. Pedaalide paigaldamine:

- Kinnitage parem ja vasak pedaal (tähisega R = parem ja L = vasak) vastavate vändade külge.
- Paigaldamisel keerake parem pedaal päripäeva ja vasak pedaal vastupäeva.
- Seejärel kinnitage pedaalid võtmega.

Nõuanded pedaali paigaldamiseks:

- Veenduge, et pedaal on sissekeeramisel otse vastu vända.
- Alustamiseks pöörake niiti sõrmedega.
- Kui te ei saa seda käivitada, tähendab see, et see on viltu sisse keeratud.
- Keerake pedaal lahti, veenduge, et pedaal on sirge, seejärel proovige uuesti.



2. Stabilisaatorite paigaldamine:

- Asetage jalgratas tagurpidi.
- Paigaldage eesmised ja tagumised stabilisaatorid ratta põhjale, kasutades kahte paari kruvisid.

3. Patareide paigaldamine/vahetus

- Eemaldage ekraan, eemaldades selle pistikupesast.
- Akupesa asub taga.
- Paigaldage või vahetage välja 1,5 V AAA patarei
- Pange ekraan uuesti kokku.

Toimingud:

Ekraani sisselülitamiseks vajutage punast nuppu. Soovitud funktsiooni saate valida, vajutades punast nuppu. Funktsioonid asuvad ekraani paremas ülanurgas:

TIME – kogu treeninguaeg

DISTANCE – kogu läbitud vahemaa meetrites.

NUMBER – kogu liikumisaeg treeningu ajal.

TOTAL COUNT – liikumisaeg kogu seansside lõikes. Tej

väärtust ei saa lähtestada, kui te akut ei vaheta.

KALORID – põletatud kalorite koguarv.

TÄHTIS!

Kalorite põletamise arvutus on hinnanguline ja seda ei tohiks pidada meditsiiniliselt usaldusväärseks. Soovitame konsulteerida oma arsti või dietoloogiga, et kohendada toitumist ja energiatarbimist vastavalt teie füüsilisele seisundile ja sporditegevusele, millega kavatsete osaleda. Samuti soovitame enne uue treeningu alustamist konsulteerida oma arstiga.

Kommentaarid:

Funktsioonid muutuvad mõne sekundi pärast automaatselt, nii et saate seansi ajal jälgida aega, distantsti, kogu treeningut ja hinnangulist kalorikulu. Kui eelistate ühte kindlat funktsiooni, vajutage punast nuppu, kuni leiade soovitud funktsiooni ja "SCAN" kaob ekraanilt.

Ekraan lülitub automaatselt sisse, kui hakkate treenima või vajutate punast nuppu.

Ekraan lülitub automaatselt välja, kui seda umbes 4 minuti jooksul ei kasutata. Lähtestage oma treeningu andmed, vajutades punast nuppu 3 kuni 5 sekundit.

TEAVE AKU JA AKUMULATSIOONI KOHTA

- Hoidke patareid/laetavad patareid lastele kättesaamatus kohas.
- Ärge hoidke patareisid/akusid kergesti ligipääsetavates kohtades, kuna on oht, et lapsed või lemmikloomad võivad need alla neelata. Allaneelamisel pöörduge arsti poole niipea kui võimalik.
- Lekkivad või kahjustatud patareid/laetavad patareid võivad nahaga kokkupuutel põhjustada põletushaavu, seega kandke nende puudutamisel alati sobivaid kaitsekindaid.
- Akusid/akusid ei tohi lühistada, lahti võtta ega tulle visata. On plahvatusoht!
- Tavalisi tühekordseid akusid ei tohi laadida, kuna on plahvatusoht! Laadige ainult selleks ettenähtud akusid, kasutades sobivat laadijat.
- Laadige akud enne tootesse sisestamist
- Akusid tohib laadida ainult täiskasvanu järelevalve all.
- Ärge segage leelis-, standard- (süsinik-tsink) ja taaslaetavaid (nikkel-kaadmium) akusid.
- Ärge kunagi segage uusi ja vanu patareisid.
- Toitejuhtmete segamine on keelatud – see võib põhjustada lühise.
- Tühjad akud tuleb tootest eemaldada.
- Ärge visake kasutatud patareisid sorteerimata prügi hulka!
- Patareid tuleb utiliseerida vastavalt ohtlike elektroonikajäätmete kõrvaldamise eeskirjadele.
- Kui patareisid ei kõrvaldata õigesti, võivad ohtlikud ained ohustada inimeste tervist või keskkonda. Materjalide taaskasutamine aitab kaasa loodusvarade säästmisele.
- Sisestage patareid/laetavad patareid õige polaarsusega (pluss/+ ja miinus/-).
- Tootes kasutatud patareide tüüp: 1x AAA

Teave tarbijatele kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete käsitsemise kohta:

Elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmeid ei tohi visata koos muude olmejäätmetega. Selliseid seadmeid tuleks koguda valikuliselt, nagu näitab lisatud märgistus – läbikriipsutatud ratasest jäätmekonteiner. Ülaloodud reegli eiramine ja kasutatud seadmete ebaõige utiliseerimine võib ohustada looduskeskkonda ja inimeste tervist, kuna seadmes on ohtlikke komponente, nagu näiteks: elektrijuhtmetest, plastik, lülitid jne. kui oht on suurem, tuleks need komponendid eemaldada ning spetsialiseerunud ettevõtte koguda ja asjakohaselt töödelda. Kasutatud seadmete ise lahtivõtmine on vastuvõetamatu. Kodumajapidamistel on oluline roll seadmete taaskasutamise ja taaskasutamise, sealhulgas seadmete ringlussevõtu panustamisel. Seda tehakse eelkõige seadmete jäätmete kogumissüsteemis aktiivse osalemise kaudu.



Ponios ir ponai, ačiū, kad įsigijote mūsų produktą!
Prieš pradėdami naudoti, perskaitykite šias instrukcijas
už teisingą produkto naudojimą. Laikykite šias instrukcijas
laikyti jos rekomendacijų, nes nesilaikymas gali pakenkti gyvybei ar sveikatai.

Svarbu: SAUGOKITE ATEITIES!

- Prieš naudojimą perskaitykite jį ir vykdykite visas instrukcijas.
- Nenaudokite gaminio, jei trūksta ar yra pažeista kuri nors dalis.
- Prašome pasilikti šį vadovą, kad galėtumėte sužinoti ateityje.

SPECIFIKACIJA:

- Maitinimas: 1x AAA (yra komplekte);
- veikimas: dvikryptis;
- pasipriešinimo reguliavimas: rankinis;
- maksimalus vartotojo svoris: 100 kg;
- matmenys (ilgis/plotis/aukštis): 35/41/30cm;

CHARAKTERISTIKA:

Dviratis yra mažas, labai paprastas naudoti prietaisas, skirtas viršutinei ir apatinei kūno dalims mankštinti. Jis leidžia spausti pedalus tiek kojomis, tiek rankomis, todėl judesiai veikia ant pečių, rankų, viršutinės nugaros dalies ir kojų.

Įspėjimai:

- Dviratis turi būti laikomas vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Draudžiama naudoti dviratį, jei jis yra pažeistas ar sugedęs.
- Rankas, kojas ir palaidus daiktus laikykite toliau nuo judančių dalių.
- Triračiu motociklu negali naudotis asmenys, turintys fizinę ar psichinę negalią, vaikai arba asmenys, neturintys pakankamai patirties ir/ar žinių.
- Gaminys skirtas naudoti tik patalpose.
- Nestatykite dviračio tokioje vietoje, kur jį apšviestų tiesioginiai saulės spinduliai, aukšta temperatūra ar per didelė drėgmė.
- Nestatykite šio prietaiso ten, kur jis gali trukdyti.
- Įsitikinkite, kad pedalai tvirtai pritvirtinti. Naudojami pedalais galite pažeisti rankos sriegius.
- Nedėvėkite laisvų drabužių, nes jie gali įstrigti mašinoje. Sportuodami nusiimkite papuošalus.
- Prieš pradėdami mankštos programą, pasitarkite su gydytoju.
- Saugokite dviratį nuo stiprių smūgių ir neperkraukite jo.
- Nestatykite dviračio ant slidžių grindų, nes galite susižaloti.
- Įsitikinkite, kad pedalai priveržti kuo griežčiau. Tai ypač svarbu minant pedalus atgal.
- Nespauskite pedalų. Pedalas nėra skirtas naudoti sportuojant stovint.

Dėmesio!

- Jei sėdėsite ant per žemos kėdės, jūsų pėdos lies žemę ir treniruotės taps neįmanomos. Mankštos metu turėtumėte sėdėti ant tinkamo aukščio kėdės.
- Rekomenduojama, kad kampas tarp šlaunies ir blauzdos būtų mažesnis nei 120°, kitaip dviratis gali pajudėti į priekį.

Dalių sąrašas:

- Varžtų komplektas
- Priekinis stabilizatorius
- Galinis stabilizatorius
- Pagrindinis korpusas
- Dešinysis pedalas
- Kairysis pedalas

Montavimas:

1. Pedalų montavimas:
 - Pritvirtinkite dešinįjį ir kairįjį pedalus (pažymėtus R = dešinė ir L = kairė) prie atitinkamų švaistiklio pečių.
 - Montuodami įsukite dešinįjį pedalą pagal laikrodžio rodyklę ir kairįjį pedalą prieš laikrodžio rodyklę.
 - Tada užfiksokite pedalus raktu.

Pedalų montavimo patarimai:

- Įsukdami įsitikinkite, kad pedalas yra tiesiai į švaistiklį.
- Norėdami pradėti, pasukite siūlą pirštais.
- Jei negali užvesti, vadinasi, kreivai įsukta.
- Atsukite pedalą, įsitikinkite, kad pedalas yra tiesus, tada bandykite dar kartą.



2. Stabilizatorių montavimas:

- Padėkite dviratį aukštyn kojomis.
- Sumontuokite priekinius ir galinius stabilizatorius dviračio apačioje naudodami dvi poras varžtų.

3. Baterijų įdėjimas/keitimas

- Išimkite ekraną ištraukdami jį iš lizdo.
- Baterijų skyrius yra gale.
- Įdėkite arba pakeiskite 1,5 V AAA bateriją
- Iš naujo surinkite ekraną.

Operacijos:

Norėdami įjungti ekraną, paspauskite raudoną mygtuką. Norimą funkciją galite pasirinkti paspausdami raudoną mygtuką. Funkcijos yra viršutiniame dešiniajame ekrano kampe:

TIME – bendras treniruotės laikas

DISTANCE – visas nuvažiuotas atstumas metrais.

SKAIČIUS – bendras judėjimo laikas treniruotės metu.

TOTAL COUNT – bendras judėjimo laikas per visus seansus. Tej

vertės negalima nustatyti iš naujo, nebent pakeisite bateriją.

KALORIJOS – bendras sudegintų kalorijų skaičius.



SVARBU!

Kalorijų sudeginimo skaičiavimas yra apytikslis ir neturėtų būti laikomas mediciniškai patikimu. Rekomenduojame pasikonsultuoti su savo gydytoju arba dietologu, kad pakoreguotumėte savo mitybą ir energijos suvartojimą, atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę ir sportinę veiklą, kurioje ketinate dalyvauti. Taip pat rekomenduojame pasitarti su gydytoju prieš pradėdami bet kokią naują pratimą.

Komentarai:

Funkcijos pasikeičia automatiškai po kelių sekundžių, todėl sesijos metu galite stebėti laiką, atstumą, bendrą pratimą ir bendrą apskaičiuotą kalorijų suvartojimą. Jei pageidaujate vienos konkrečios funkcijos, spauskite raudoną mygtuką, kol rasite norimą funkciją ir ekrane dings „SCAN“.

Ekranas įsijungs automatiškai, kai pradėsite mankštintis arba paspausite raudoną mygtuką.

Ekranas automatiškai išsijungs, kai nenaudojamas maždaug 4 minutes. Iš naujo nustatykite pratimų duomenis spausdami raudoną mygtuką 3–5 sekundes.

INFORMACIJA APIE AKUMULIATORIUS IR AKUMULIAVIMĄ

- Baterijas / įkraunamas baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Nelaikykite baterijų/įkraunamų baterijų lengvai pasiekiamose vietose, nes kyla pavojus, kad jas gali praryti vaikai ar gyvūnai. Prarijus, kuo greičiau kreipkitės į gydytoją.
- Ištekėjusios arba pažeistos baterijos/įkraunamos baterijos gali nudeginti patekusios ant odos, todėl jas liestdami visada mūvėkite tinkamas apsaugines pirštines.
- Baterijos / įkraunamos baterijos negali būti trumpojo jungimo, ardymo ar mestos į ugnį. Kyla sprogimo pavojus!
- Įprastos vienkartinės baterijos neturėtų būti įkraunamos, nes kyla sprogimo pavojus! Įkraukite tik šiam tikslui skirtas baterijas, naudodami tinkamą įkroviklį.
- Įkraukite baterijas prieš įdėdami jas į gaminį
- Baterijas galima įkrauti tik prižiūrint suaugusiajam.
- Nemaišykite šarminių, standartinių (anglies-cinko) ir įkraunamų (nikelio-kadmio) baterijų.
- Niekada nemaišykite naujų ir senų baterijų.
- Draudžiama trukdyti maitinimo kabeliams – tai gali sukelti trumpąjį jungimą.
- Išsikrovusias baterijas reikia išimti iš gaminio.
- Neišmeskite panaudotų baterijų į nerūšiuotas atliekas!
- Baterijas reikia išmesti laikantis pavojingų elektronikos atliekų išmetimo taisyklių.
- Netinkamai išmetus baterijas, pavojingos medžiagos gali kelti pavojų žmonių sveikatai arba aplinkai. Medžiagų perdirstimas prisideda prie gamtos išteklių tausojimo.
- Visada įdėkite baterijas / įkraunamas baterijas, kad būtų teisingas poliškumas (pliusas/+ ir minusas/-).
- Gaminyje naudojamų baterijų tipas: 1x AAA

Informacija vartotojams, kaip elgtis su naudota elektros ir elektronine įranga:

Elektros ir elektroninės įrangos atliekų negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Tokia įranga turėtų būti renkama pasirinktinai, kaip rodo pridėdamas žymėjimas – perbrauktas ratuotas atliekų konteineris. Aukščiau pateiktos taisyklės nesilaikymas ir netinkamas naudotos įrangos utilizavimas gali kelti grėsmę natūraliai aplinkai ir žmonių sveikatai, nes įrangoje yra pavojingų komponentų, tokių kaip: elektros laidai, plastikas, jungikliai ir kt. viršija grėsmę, šie komponentai turi būti pašalinti, surinkti ir tinkamai apdoroti specializuotų įmonių. Patiems išmontuoti naudotą įrangą yra nepriimtina. Namų ūkiui atlieka svarbų vaidmenį prisidedanti prie pakartotinio naudojimo ir naudojimo, įskaitant įrangos atliekų perdirstimą. Tai visų pirma daroma aktyviai dalyvaujant įrangos atliekų surinkimo sistemoje.



Dāmas un kungi, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!
Pirms sākat lietot, lūdz, izlasiet šīs instrukcijas
par pareizu produkta lietošanu. Lūdz, saglabāiet šos norādījumus
un ievērot tās ieteikumus, jo noteikumu neievērošana var apdraudēt dzīvību vai veselību.

Svarīgi: Ietaupiet nākotni!

- Pirms lietošanas izlasiet to un izpildiet visus norādījumus.
- Nelietojiet produktu, ja kādas daļas trūkst vai tā ir bojāta.
- Lūdz, saglabāiet šo rokasgrāmatu turpmākai izmantošanai.

SPECIFIKĀCIJA:

- barošanas avots: 1x AAA (iekļauta);
- darbība: divvirzienu;
- pretestības regulēšana: manuāla;
- maksimālais lietotāja svars: 100 kg;
- izmēri (garums/platums/augstums): 35/41/30cm;

RAKSTUROJUMS:

Velosipēds ir maza, ļoti ērti lietojama ierīce, kas paredzēta ķermeņa augšdaļas un apakšējās daļas vingrināšanai. Tas ļauj mīt pedāļus gan ar kājām, gan rokām, kas liek kustībām darboties uz pleciem, rokām, muguras augšdaļas un kājām.

Brīdinājumi:

- Velosipēds jātur bērniem nepieejamā vietā.
- Aizliegts izmantot velosipēdu, ja tas ir bojāts vai bojāts.
- Turiet rokas, kājas un vaļņus priekšmetus tālāk no kustīgām daļām.
- Trīsriteni nedrīkst izmantot personas ar fiziskiem vai garīgiem traucējumiem, bērni vai personas ar nepietiekamu pieredzi un/vai zināšanām.
- Produkts ir paredzēts lietošanai tikai iekštelpās.
- Nenovietojiet velosipēdu vietā, kur tas tiks pakļauts tiešiem saules stariem vai augstai temperatūrai vai pārmērīgam mitrumam.
- Nenovietojiet šo ierīci vietā, kur tā var radīt šķēršļus.
- Pārliedziniet, vai pedāļi ir stingri nofiksēti. Velosipēda izmantošana ar vaļņiem pedāļiem var sabojāt roku vītnes.
- Nevalkāiet vaļņus drēbes, jo tās var iekļūties mašīnā. Vingrošanas laikā noņemiet rotaslietas.
- Pirms vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu.
- Nepakļaujiet velosipēdu spēcīgiem triecieniem un nepārslogojiet to.
- Nenovietojiet velosipēdu uz slidenas grīdas, tas var radīt savainojumus.
- Pārliedziniet, vai pedāļi ir pievilkti pēc iespējas ciešāk. Tas ir īpaši svarīgi, minot pedāļus atpakaļgaitā.
- Nekāp uz pedāļiem. Pedālis nav paredzēts lietošanai, vingrojot stāvus.

Uzmanību!

- Ja jūs sēdējat uz pārāk zema krēsla, jūsu kājas pieskarsies zemei un padarīs treniņu neiespējamu. Vingrošanas laikā jums vajadzētu sēdēt uz atbilstoša augstuma krēsla.
- Ieteicams, lai leņķis starp augšstilbu un ikru būtu mazāks par 120°, pretējā gadījumā velosipēds var kustēties uz priekšu.

Daļu saraksts:

- Skrūvju komplekts
- Priekšējais stabilizators
- Aizmugurējais stabilizators
- Galvenais korpus
- Labais pedālis
- Kreisais pedālis

Uztādīšana:

1. Pedāļu uztādīšana:

- Pievienojiet labo un kreiso pedāli (atzīmēti R = labais un L = kreisais) pie atbilstošajiem kloķa svirām.
- Uztādot, ieskrūvējiet labo pedāli pulksteņrādītāja virzienā un kreiso pedāli pretēji pulksteņrādītāja virzienam.
- Pēc tam nostipriniet pedāļus ar atslēgu.

Pedāļa uztādīšanas padomi:

- Ieskrūvējot, pārliedziniet, ka pedālis atrodas taisni pret kloķi.
- Lai sāktu, pagriežiet diegu ar pirkstiem.
- Ja nevari iedarbināt, tas nozīmē, ka tas ir šķībi ieskrūvēts.
- Atskrūvējiet pedāli, pārliedziniet, ka pedālis ir taisns, tad mēģiniet vēlreiz.



2. Stabilizatoru uzstādīšana:

- Novietojiet velosipēdu otrādi.
- Uzstādiet priekšējo un aizmugurējo stabilizatoru velosipēda apakšā, izmantojot divus skrūvju pārus.

3. Bateriju uzstādīšana/maiņa

- Izņemiet displeju, atvienojot to no kontaktligzdas.
- Bateriju nodalījums atrodas aizmugurē.
- Ievietojiet vai nomainiet 1,5 V AAA akumulatoru
- Salieciet displeju no jauna.

Darbības:

Nospiediet sarkano pogu, lai ieslēgtu displeju. Jūs varat izvēlēties vajadzīgo funkciju, nospiežot sarkano pogu. Funkcijas atrodas displeja augšējā labajā stūrī:

TIME — kopējais treniņu laiks

DISTANCE — kopējais nobrauktais attālums metros.

NUMBER — kopējais kustības laiks treniņa laikā.

TOTAL COUNT — kopējais kustības laiks visās sesijās. Tej

vērtību nevar atiestatīt, ja nenomaināt akumulatoru.

KALORIJAS — kopējais sadedzināto kaloriju skaits.



SVARĪGS!

Kaloriju sadedzināšanas aprēķins ir aptuvenš, un to nevajadzētu uzskatīt par medicīniski ticamu. Mēs iesakām konsultēties ar savu ārstu vai dietologu, lai pielāgotu diētu un enerģijas patēriņu atkarībā no jūsu fiziskā stāvokļa un sporta aktivitātes, kurā plānojat piedalīties. Mēs arī iesakām konsultēties ar savu ārstu pirms jebkādu jaunu vingrinājumu uzsākšanas.

Komentāri:

Funkcijas mainās automātiski pēc dažām sekundēm, lai jūs varētu izsekot laiku, attālumu, kopējo vingrinājumu un kopējo aprēķināto kaloriju patēriņu sesijas laikā. Ja vēlaties kādu konkrētu funkciju, nospiediet sarkano pogu, līdz atrodat vajadzīgo funkciju un no displeja pazūd "SCAN".

Displejs ieslēgsies automātiski, kad sākat vingrot vai nospiežat sarkano pogu.

Displejs automātiski izslēgsies, ja tas netiks lietots aptuveni 4 minūtes. Atiestatiet savus vingrinājumu datus, nospiežot sarkano pogu uz 3 līdz 5 sekundēm.

INFORMĀCIJA PAR AKUMULATORU UN AKUMULACIJU

- Glabājiet akumulatorus/uzlādējamās baterijas bērniem nepieejamā vietā.

- Neglabājiet baterijas/uzlādējamās baterijas viegli pieejamās vietās, jo pastāv risks, ka tās var norīt bērni vai mājdzīvnieki. Ja norīts, pēc iespējas ātrāk jākonsultējas ar ārstu.

- Noplūdes vai bojātas baterijas/uzlādējamās baterijas, nonākot saskarē ar ādu, var izraisīt apdegumus, tāpēc, pieskaroties tām, vienmēr valkājiet atbilstošus aizsargcimdus.

- Baterijas/uzlādējamās baterijas nedrīkst radīt īssavienojumu, izjaukt vai iemest ugunī. Pastāv sprādziena risks!

- Parastās vienreizējās lietošanas baterijas nevajadzētu uzlādēt, jo pastāv eksplozijas risks! Uzlādējiet tikai šim nolūkam paredzētus akumulatorus, izmantojot atbilstošu lādētāju.

- Uzlādējiet akumulatorus pirms to ievietošanas izstrādājumā

- Baterijas jāuzlādē tikai pieaugušā uzraudzībā.

- Nelietojiet kopā sārma, standarta (oglekļa-cinka) un uzlādējamās (niķeļa-kadmija) baterijas.

- Nekad nesajauciet jaunas un vecas baterijas.

- Aizliegts traucēt strāvas padeves kabelus – tas var izraisīt īssavienojumu.

- Izlietotās baterijas ir jāizņem no izstrādājuma.

- Neizmetiet izlietotās baterijas nešķirotos atkritumos!

- No baterijām jāatbrīvojas saskaņā ar bīstamo elektronisko atkritumu utilizācijas noteikumiem.

- Ja no baterijām netiek pareizi atbrīvoties, bīstamas vielas var apdraudēt cilvēku veselību vai vidi. Materiālu pārstrāde veicina dabas resursu saglabāšanu.

- Vienmēr ievietojiet baterijas/uzlādējamās baterijas ar pareizu polaritāti (plus/+ un mīnus/-).

- Precē izmantoto bateriju veids: 1x AAA

Informācija patērētājiem par to, kā rīkoties ar lietotām elektriskām un elektroniskām iekārtām:

Elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumus nedrīkst izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem. Šādas iekārtas ir jāsavāc selektīvi, par ko liecina pievienotais marķējums - pārsvītrots atkritumu konteiners ar riteņiem. Iepriekšminētā noteikuma neievērošana un nolietotā aprīkojuma nepareiza utilizācija var radīt draudus dabiskajai videi un cilvēku veselībai, ko izraisa bīstamu sastāvdaļu klātbūtne iekārtā, piemēram: elektrības vadi, plastmasa, slēdži utt. kas pārsniedz draudus, šie komponenti ir jānoņem, jāsavāc un atbilstoši jāapstrādā specializētiem uzņēmumiem. Lietoto iekārtu izjaukšana pašam ir nepieņemama. Mājsaimniecībām ir svarīga loma atkārtotā izmantošanā un reģenerācijā, tostarp iekārtu atkritumu otrreizējā pārstrādē. Tas jo īpaši tiek darīts, aktīvi piedaloties atkritumu savākšanas sistēmā.



UK

Пані та панове, дякуємо за придбання нашого продукту!
Перед початком використання, будь ласка, прочитайте наступні інструкції
для правильного використання продукту. Будь ласка, дотримуйтесь цих інструкцій
і слідувати його рекомендаціям, оскільки недотримання може загрожувати життю чи здоров'ю.

Важливо: ТРИМАЙТЕ НА МАЙБУТНЄ!

- Будь ласка, прочитайте його повністю перед використанням і дотримуйтесь усіх вказівок у посібнику.
- Не використовуйте виріб, якщо якась деталь відсутня або пошкоджена.
- Зберігайте цей посібник для подальшого використання.

СПЕЦИФІКАЦІЯ:

- блок живлення: 1x AAA (в комплекті);
- робота: двонаправлена;
- регулювання опору: ручне;
- максимальна вага користувача: 100 кг;
- розміри (довжина/ширина/висота): 35/41/30см;

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Велосипед - це невеликий, дуже простий у використанні пристрій, призначений для тренування верхньої та нижньої частин тіла. Це дозволяє крутити педалі як ногами, так і руками, завдяки чому рух охоплює плечі, руки, верхню частину спини та ноги.

Попередження:

- Велосипед потрібно тримати подалі від дітей.
- Забороняється використовувати велосипед, якщо він пошкоджений або несправний.
- Тримайте руки, ноги та незакріплені предмети подалі від рухомих частин.
- Триколісний велосипед не повинен використовуватися особами з фізичними чи розумовими вадами, дітьми або особами з недостатнім досвідом та/або знаннями.
- Продукт призначений лише для використання в приміщенні.
- Не розташовуйте велосипед у місцях, де на нього потраплятимуть прямі сонячні промені, або де він буде піддаватися впливу високих температур або надмірної вологості.
- Не розмішуйте цей пристрій у місці, де він може створювати перешкоди.
- Переконайтеся, що педалі міцно закріплені. Використання велосипеда з ослабленими педалями може пошкодити різьблення рукоятки.
- Не носіть вільний одяг, оскільки він може потрапити в машину. Під час занять знімайте прикраси.
- Перед початком програми вправ проконсультуйтеся з лікарем.
- Не піддавайте велосипед сильним ударам і не перевантажуйте його.
- Не ставте велосипед на слизьку підлогу, це може призвести до травм.
- Переконайтеся, що педалі натягнуті якомога сильніше. Це особливо важливо під час обертання педалей назад.
- Не наступайте на педалі. Педаль не призначена для використання під час виконання вправ стоячи.

Увага!

- Якщо ви сідаєте на занадто низький стілець, ваші ноги торкнуться землі, що унеможливить тренування. Під час виконання вправи слід сидіти на стільці відповідної висоти.
- Рекомендується, щоб кут між стегном і литкою був менше 120°, інакше велосипед може з'їхати вперед.

Список частин:

- Набір гвинтів
- Передній стабілізатор
- Задній стабілізатор
- Головні сили
- Права педаль
- Ліва педаль

Установка:

1. Установка педалей:

- Приєднайте праву та ліву педалі (позначені R = права та L = ліва) до відповідних шатунів.
- При установці закрутіть праву педаль за годинниковою стрілкою, а ліву – проти.
- Потім зафіксуйте педалі ключем.

Поради щодо встановлення педалі:

- Переконайтеся, що педаль прилягає прямо до рукоятки під час закручування.
- Для початку обертайте нитку пальцями.
- Якщо не заводиться, значить, криво прикручено.
- Відкрутіть педаль, переконайтеся, що педаль рівна, потім спробуйте ще раз.



2. Установка стабілізаторів:

- Поставте велосипед догори дном.
- Встановіть передній і задній стабілізатори на нижню частину велосипеда за допомогою двох пар гвинтів.

3. Установка/заміна батарей

- Зніміть дисплей, від'єднавши його від розетки.
- Батарейний відсік розташований ззаду.
- Встановіть або замініть батарею 1,5 В ААА
- Зберіть дисплей.

Операції:

Натисніть червону кнопку, щоб увімкнути дисплей. Ви можете вибрати потрібну функцію, натиснувши червону кнопку. Функції розташовані у верхньому правому куті дисплея:

TIME - Загальний час навчання

DISTANCE - Загальна пройдена відстань, у метрах.

ЧИСЛО - Загальний час руху протягом тренування.

TOTAL COUNT - Загальний час руху за всі сеанси. Теж значення не можна скинути, якщо не замінити батарею.

КАЛОРИЇ - Загальна кількість спалених калорій.



ВАЖЛИВО!

Розрахунок спалених калорій є приблизним і не повинен вважатися надійним з медичної точки зору. Ми рекомендуємо вам проконсультуватися з лікарем або дієтологом, щоб скорегувати свій раціон і споживання енергії залежно від вашого фізичного стану та спортивної діяльності, якою ви збираєтесь займатися. Ми також рекомендуємо проконсультуватися з лікарем перед початком будь-яких нових вправ.

Коментарі:

Функції змінюються автоматично через кілька секунд, тож ви можете відстежувати час, відстань, загальну кількість вправ і загальне приблизне споживання калорій під час тренування. Якщо ви віддасте перевагу одній конкретній функції, натискайте червону кнопку, доки не знайдете потрібну функцію, а «СКАНУВАННЯ» не зникне з дисплея.

Дисплей увімкнеться автоматично, коли ви почнете тренуватися або натиснете червону кнопку.

Дисплей автоматично вимкнеться, якщо він не використовується протягом приблизно 4 хвилин. Скиньте дані про тренування, натиснувши червону кнопку протягом 3-5 секунд.

ІНФОРМАЦІЯ ЩОДО БАТАРЕЇ ТА НАКОПИЧЕННЯ

- Тримайте батареї/акумуляторні батареї в недоступному для дітей місці.
- Не зберігайте батареї/акумуляторні батареї у легкодоступних місцях, оскільки існує ризик, що їх можуть проковтнути діти або домашні тварини. У разі проковтування якомога швидше зверніться до лікаря.
- Негерметичні або пошкоджені батареї/акумуляторні батареї можуть спричинити опіки при контакті зі шкірою, тому завжди надягайте відповідні захисні рукавички, торкаючись до них.
- Батареї/акумуляторні батареї не можна замикати, розбирати або кидати у вогонь. Існує ризик вибуху!
- Звичайні одноразові батарейки не можна заряджати, оскільки є ризик вибуху! Заряджайте лише призначені для цієї мети акумулятори за допомогою відповідного зарядного пристрою.
- Зарядіть батареї, перш ніж вставляти їх у виріб
- Акумулятори слід заряджати лише під наглядом дорослих.
- Не змішуйте лужні, стандартні (вуглець-цинкові) і акумуляторні (нікель-кадмієві) батареї.
- Ніколи не змішуйте нові та старі батареї.
- Заборонено втручатися в кабелі живлення - це може спричинити коротке замикання.
- Розряджені батареї слід викинути з продукту.
- Не викидайте використані батарейки разом із несорттованим сміттям!
- Батареї слід утилізувати відповідно до правил утилізації небезпечних електронних відходів.
- Якщо батареї не утилізуються належним чином, небезпечні речовини можуть становити загрозу для здоров'я людини або навколишнього середовища. Переробка матеріалів сприяє збереженню природних ресурсів.
- Завжди вставляйте батареї/акумуляторні батареї, дотримуючись правильної полярності (плюс/+ і мінус/-).
- Тип батарейок, що використовуються у виробі: 1x ААА

Інформація для споживачів щодо поводження з використанням електричним та електронним обладнанням:

Відпрацьоване електричне та електронне обладнання не можна викидати разом з іншими побутовими відходами. Таке обладнання слід збирати вибірково, про що свідчить маркування, що додається – перекреслений сміттєвий контейнер на колесах. Недотримання вищевказаного правила та неправильна утилізація використаного обладнання може становити загрозу для навколишнього природного середовища та здоров'я людини внаслідок наявності в обладнанні небезпечних компонентів, таких як: електрична проводка, пластик, вимикачі тощо. Щоб уникнути вище загрози, ці компоненти повинні бути видалені, зібрані та відповідним чином оброблені спеціалізованими компаніями. Самостійно розбирати вживане обладнання неприпустимо. Домогосподарства відіграють важливу роль у сприянні повторному використанню та відновленню, включаючи переробку відпрацьованого обладнання. Це досягається, зокрема, шляхом активної участі в системі збору відпрацьованого обладнання.



Дами и господа, благодарим ви, че закупихте нашия продукт!

Моля, прочетете следните инструкции преди употреба

за правилно използване на продукта. Моля, дръжте това ръководство включено

бъдеще и да спазва препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява заплаха за живота или здравето.

Важно: ЗАПАЗЕТЕ ЗА БЪДЕЩИ СПРАВКИ!

- Моля, прочетете изцяло преди употреба и следвайте всички инструкции в ръководството.
- Не използвайте продукта, ако някоя част липсва или е повредена.
- Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ:

- захранване: 1x AAA (включено);
- работа: двупосочна;
- регулиране на съпротивлението: ръчно;
- максимално тегло на потребителя: 100 кг;
- размери (дължина/широчина/височина): 35/41/30см;

ХАРАКТЕРИСТИКА:

Велосипедът е малък, много лесен за използване уред, предназначен за упражнения на горната и долната част на тялото. Позволява ви да въртите педалите както с краката, така и с ръцете си, което кара движението да работи върху раменете, ръцете, горната част на гърба и краката.

Предупреждения:

- Велосипедът трябва да се пази далеч от деца.
- Забранено е използването на велосипеда, ако е повреден или дефектирал.
- Дръжте ръцете, краката и незакрепените предмети далеч от движещи се части.
- Триколката не трябва да се използва от лица с физически или умствени увреждания, деца или лица с недостатъчен опит и/или знания.
- Продуктът е предназначен само за употреба на закрито.
- Не поставяйте велосипеда на място, където ще бъде изложен на пряка слънчева светлина или където ще бъде изложен на високи температури или прекомерна влажност.
- Не поставяйте това устройство на място, където може да причини препятствия.
- Уверете се, че педалите са здраво закрепени. Използването на велосипеда с разхлабени педали може да повреди резбата на рамото.
- Не носете широки дрехи, тъй като може да се закачат в машината. Свалете бижутата, когато тренирате.
- Преди да започнете тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар.
- Не излагайте велосипеда на силни удари и не го претоварвайте.
- Не поставяйте велосипеда на хлъзгав под, това може да причини нараняване.
- Уверете се, че педалите са затегнати възможно най-здраво. Това е особено важно когато въртите на педалите назад.
- Не настъпвай педалите. Педалът не е проектиран да се използва при упражнения в изправено положение.

внимание!

- Ако седнете на твърде нисък стол, краката ви ще докоснат земята и ще направят тренировката невъзможна. По време на тренировка трябва да седите на стол с подходяща височина.
- Препоръчително е ъгълът между бедрото и прасеца да е по-малък от 120°, в противен случай велосипедът може да се премести напред.

Списък на частите:

- Комплект винтове
- Преден стабилизатор
- Заден стабилизатор
- Основно тяло
- Десен педал
- Ляв педал

Инсталация:

1. Монтиране на педалите:

- Прикрепете десния и левия педал (маркирани с R = десен и L = ляв) към съответните колянови рамена.
- Завинтете десния педал по посока на часовниковата стрелка и левия педал обратно на часовниковата стрелка, когато монтирате.
- След това закрепете педалите с ключ.

Съвети за монтаж на педала:

- Уверете се, че педалът е изправен срещу манивелата, когато завивате.
- Завъртете края с пръсти, за да започнете.
- Ако не можеш да го запалиш, значи е завинтено накриво.
- Развийте педала, уверете се, че е прав, след това опитайте отново.



2. Инсталиране на стабилизаторите:

- Поставете велосипеда с главата надолу.
- Монтирайте предния и задния стабилизатор на дъното на велосипеда, като използвате два чифта винтове.



3. Инсталиране/смяна на батерии

- Извадете дисплея, като го изключите от контакта.
- Батерийното отделение се намира отзад.
- Инсталирайте или сменете 1,5 V AAA батерия
- Сглобете отново дисплея.

Операции:

Натиснете червения бутон, за да включите дисплея. Можете да изберете желаната функция чрез натискане на червения бутон. Функциите се намират в горния десен ъгъл на дисплея:

ВРЕМЕ - Общо време за тренировка

ДИСТАНЦИЯ - Общо изминато разстояние, в метри.

ЧИСЛО - Общо време за движение по време на тренировъчната сесия.

TOTAL COUNT - Общо време за движение във всички сесии. Тежестта не може да се нулира, освен ако не смените батерията.

КАЛОРИИ – Общ брой изгорени калории.



ВАЖНО!

Изчислението на изгаряните калории е приблизителна оценка и не трябва да се счита за надеждно от медицинска гледна точка. Препоръчваме ви да се консултирате с вашия лекар или диетолог, за да коригирате диетата и консумацията на енергия в зависимост от вашето физическо състояние и спортната дейност, в която възнамерявате да участвате. Също така препоръчваме да се консултирате с Вашия лекар, преди да започнете каквото и да е ново упражнение.

коментари:

Функциите се променят автоматично след няколко секунди, така че можете да проследявате времето, разстоянието, общото упражнение и общата прогнозна консумация на калории по време на вашата сесия. Ако предпочитате една конкретна функция, натиснете червения бутон, докато намерите желаната от вас функция и "СКАНИРАНЕ" изчезне от дисплея. Дисплеят ще се включи автоматично, когато започнете да тренирате или натиснете червения бутон. Дисплеят ще се изключи автоматично, когато не се използва за около 4 минути. Нулирайте вашите тренировъчни данни, като натиснете червения бутон за 3 до 5 секунди.

ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО БАТЕРИЯТА И НАТРУПВАНЕТО

- Дръжте батериите/акумулаторните батерии далеч от деца.
- Не съхранявайте батерии/акумулаторни батерии на лесно достъпни места, тъй като има риск да бъдат погълнати от деца или домашни любимци. При поглъщане се консултирайте с лекар възможно най-скоро.
- Протекли или повредени батерии/акумулаторни батерии могат да причинят изгаряния при контакт с кожата, така че винаги носете подходящи защитни ръкавици, когато ги докосвате.
- Батериите/акумулаторните батерии не трябва да се дават на късо, да се разглобяват или да се хвърлят в огън. Има опасност от експлозия!
- Обикновените батерии за еднократна употреба не трябва да се зареждат, тъй като има опасност от експлозия! Зареждайте само батерии, предназначени за тази цел, като използвате подходящо зарядно устройство.
- Заредете батериите, преди да ги поставите в продукта
- Батериите трябва да се зареждат само под наблюдението на възрастен.
- Не смесвайте алкални, стандартни (въглеродно-цинкови) и презареждаеми (никел-кадмиеви) батерии.
- Никога не смесвайте нови и стари батерии.
- Забранява се намесата в захранващите кабели - може да предизвика късо съединение.
- Изтощените батерии трябва да се извадят от продукта.
- Не изхвърляйте използваните батерии в несортирани отпадъци!
- Батериите трябва да се изхвърлят в съответствие с разпоредбите за изхвърляне на опасни електронни отпадъци.
- Ако батериите не се изхвърлят правилно, опасните вещества могат да представляват риск за човешкото здраве или околната среда. Рециклирането на материали допринася за опазването на природните ресурси.
- Винаги поставяйте батерии/акумулаторни батерии с правилния поляритет (плюс/+ и минус/-).
- Тип батерии използвани в продукта: 1x AAA

Информация за потребителите как да боравят с използвано електрическо и електронно оборудване:

Отпадъчното електрическо и електронно оборудване не трябва да се изхвърля заедно с другите битови отпадъци. Това оборудване трябва да се събира изборително, както е посочено от приложената маркировка - зачеркнат контейнер за отпадъци на колела. Неспазването на горното правило и неправилното изхвърляне на използвано оборудване може да представлява заплаха за околната среда и човешкото здраве в резултат на наличието на опасни компоненти в оборудването, като например: електрически кабели, пластмаса, превключватели и др. над заплахата, тези компоненти трябва да бъдат премахнати, събрани и обработени по подходящ начин от специализирани компании. Недопустимо е сами да разглобявате използваното оборудване. Домакинствата играят важна роля в приноса за повторната употреба и възстановяването, включително рециклирането на отпадъчно оборудване. Това става по-специално чрез активно участие в системата за събиране на отпадъчно оборудване.



Dame i gospodo, zahvaljujemo vam što ste kupili naš proizvod!
Prije uporabe pročitajte sljedeće upute
za pravilnu upotrebu proizvoda. Molimo vas da zadržite ovaj priručnik
budućnost i pridržavati se njegovih preporuka, jer nepoštivanje istih može predstavljati prijetnju životu ili zdravlju.

Važno: SAČUVAJTE ZA BUDUĆU REFERENCU!

- Prije uporabe u potpunosti pročitajte i slijedite sve upute u priručniku.
- Ne koristite proizvod ako bilo koji dio nedostaje ili je oštećen.
- Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

SPECIFIKACIJA:

- napajanje: 1x AAA (uključeno);
- rad: dvosmjerno;
- podešavanje otpora: ručno;
- maksimalna težina korisnika: 100kg;
- dimenzije (duljina/širina/visina): 35/41/30cm;

KARAKTERISTIKA:

Bicikl je mala, vrlo jednostavna sprava namijenjena vježbanju gornjeg i donjeg dijela tijela. Omogućuje vam pedaliranje i nogama i rukama, zbog čega pokret radi na ramenima, rukama, gornjem dijelu leđa i nogama.

Upozorenja:

- Bicikl treba držati podalje od djece.
- Zabranjeno je koristiti bicikl ako je oštećen ili neispravan.
- Ruke, noge i labave predmete držite dalje od pokretnih dijelova.
- Tricikl ne smiju koristiti osobe s tjelesnim ili mentalnim invaliditetom, djeca ili osobe s nedovoljno iskustva i/ili znanja.
- Proizvod je namijenjen samo za unutarnju upotrebu.
- Ne postavljajte bicikl na mjesto gdje će biti izložen izravnoj sunčevoj svjetlosti ili gdje će biti izložen visokim temperaturama ili pretjeranoj vlazi.
- Ne postavljajte ovaj uređaj na mjesto gdje može izazvati zapreke.
- Provjerite jesu li pedale čvrsto postavljene. Korištenje bicikla s olabavljenim pedalama može oštetiti navoje ruku.
- Ne nosite široku odjeću jer bi se mogla zaplesti u stroj. Skinite nakit tijekom vježbanja.
- Prije početka programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom.
- Ne izlažite bicikl jakim udarcima i ne opterećujte ga.
- Ne stavljajte bicikl na skliski pod, može uzrokovati ozljede.
- Provjerite jesu li pedale zategnute što je moguće čvršće. Ovo je posebno važno kada pedalirate unatrag.
- Ne gazi pedale. Pedala nije dizajnirana za korištenje tijekom vježbanja stojeći.

Pažnja!

- Ako sjednete na prenisku stolicu, stopala će vam dotaknuti tlo i onemogućiti trening. Tijekom vježbanja trebate sjediti na stolici odgovarajuće visine.
- Preporuča se da kut između bedra i lista bude manji od 120°, inače bi se bicikl mogao pomaknuti prema naprijed.

Popis dijelova:

- Set vijaka
- Prednji stabilizator
- Stražnji stabilizator
- Glavno tijelo
- Desna pedala
- Lijeva pedala

Montaža:

1. Ugradnja pedala:

- Pričvrstite desnu i lijevu papučicu (označenu R = desna i L = lijeva) na odgovarajuće ručice.
- Zavrnite desnu papučicu u smjeru kazaljke na satu i lijevu pedalu u suprotnom smjeru prilikom postavljanja.
- Zatim pričvrstite pedale ključem.

Savjeti za ugradnju pedale:

- Uvjerite se da je papučica ravno uz ručicu kada završate.
- Okrenite konac prstima za početak.
- Ako ga ne možete upaliti, znači da je krivo zavrnut.
- Odvijte pedalu, provjerite je li papučica ravna, zatim pokušajte ponovno.



2. Ugradnja stabilizatora:

- Postavite bicikl naopako.
- Postavite prednji i stražnji stabilizator na dno bicikla pomoću dva para vijaka.

3. Instaliranje/zamjena baterija

- Uklonite zaslon tako da ga isključite iz utičnice.
- Odjeljak za baterije nalazi se straga.
- Instalirajte ili zamijenite 1,5 V AAA bateriju
- Ponovno sastavite zaslon.

Operacije:

Pritisnite crveni gumb za uključivanje zaslona. Željenu funkciju možete odabrati pritiskom na crveni gumb. Funkcije se nalaze u gornjem desnom kutu zaslona:

VRIJEME - Ukupno vrijeme treninga

DISTANCE - Ukupna prijeđena udaljenost, u metrima.

BROJ - Ukupno vrijeme kretanja tijekom treninga.

TOTAL COUNT - Ukupno vrijeme kretanja kroz sve sesije. Tej vrijednost se ne može resetirati osim ako ne zamijenite bateriju.

KALORIJE - Ukupan broj sagorjelih kalorija.



VAŽNO!

Izračun sagorijevanja kalorija je procjena i ne bi se trebao smatrati medicinski pouzdanim. Preporučamo da se posavjetujete s liječnikom ili dijetetičarom kako biste svoju prehranu i potrošnju energije prilagodili ovisno o svom fizičkom stanju i sportskoj aktivnosti kojom se namjeravate baviti. Također preporučujemo da se posavjetujete sa svojim liječnikom prije početka bilo koje nove vježbe.

Komentari:

Značajke se automatski mijenjaju nakon nekoliko sekundi, tako da možete pratiti vrijeme, udaljenost, ukupno vježbanje i ukupnu procijenjenu potrošnju kalorija tijekom vaše sesije. Ako preferirate jednu određenu funkciju, pritisnite crvenu tipku dok ne pronađete željenu funkciju i "SCAN" nestane sa zaslona.

Zaslon će se automatski uključiti kada počnete vježbati ili pritisnete crveni gumb.

Zaslon će se automatski isključiti ako se ne koristi otprilike 4 minute. Poništite podatke o vježbanju pritiskom na crvenu tipku 3 do 5 sekundi.

INFORMACIJE O BATERIJAMA I AKUMULACIJAMA

- Baterije/punjive baterije držite izvan dohvata djece.
- Nemojte skladištiti baterije/punjive baterije na lako dostupnim mjestima jer postoji opasnost da ih djeca ili kućni ljubimci mogu progutati. Ako se proguta, obratite se liječniku što je prije moguće.
- Punjive ili oštećene baterije/punjive baterije mogu uzrokovati opekline u dodiru s kožom, stoga uvijek nosite odgovarajuće zaštitne rukavice kada ih dodirujete.
- Baterije/punjive baterije ne smiju se kratko spajati, rastavljati ili bacati u vatru. Postoji opasnost od eksplozije!
- Obične jednokratne baterije ne smiju se puniti jer postoji opasnost od eksplozije! Punite samo baterije namijenjene za tu svrhu, koristeći odgovarajući punjač.
- Napunite baterije prije nego što ih umetnete u proizvod
- Baterije se smiju puniti samo pod nadzorom odrasle osobe.
- Ne miješajte alkalne, standardne (ugljik-cink) i punjive (nikl-kadmij) baterije.
- Nikada nemojte miješati nove i stare baterije.
- Zabranjeno je dirati u kabele napajanja - može doći do kratkog spoja.
- Istrošene baterije treba ukloniti iz proizvoda.
- Istrošene baterije ne bacajte u nerazvrstani otpad!
- Baterije treba zbrinuti u skladu s propisima o zbrinjavanju opasnog elektroničkog otpada.
- Ako baterije nisu pravilno odložene, opasne tvari mogu predstavljati rizik za ljudsko zdravlje ili okoliš. Recikliranje materijala doprinosi očuvanju prirodnih resursa.
- Uvijek stavlajte baterije/punjive baterije s ispravnim polaritetom (plus/+ i minus/-).
- Vrsta baterija korištenih u proizvodu: 1x AAA

Informacije za potrošače o tome kako postupati s rabljenom električnom i elektroničkom opremom:

Otpadna električna i elektronička oprema ne smije se odlagati zajedno s drugim kućnim otpadom. Takvu opremu treba skupljati selektivno, kao što je naznačeno priloženom oznakom - prekriveni kontejner za otpad na kotačima. Nepoštivanje gore navedenog pravila i nepravilno odlaganje rabljene opreme može predstavljati prijetnju prirodnom okolišu i ljudskom zdravlju zbog prisutnosti opasnih komponenti u opremi, kao što su: električne žice, plastika, prekidači itd. Kako biste izbjegli iznad prijetnje, te komponente treba ukloniti, prikupiti i na odgovarajući način obraditi specijalizirane tvrtke. Neprihvatljivo je samostalno rastavljanje rabljene opreme. Kućanstva igraju važnu ulogu u doprinosu ponovnoj uporabi i oporabi, uključujući recikliranje otpadne opreme. To se posebno postiže aktivnim sudjelovanjem u sustavu prikupljanja otpadne opreme.



Mina damer och herrar, tack för att ni köpte vår produkt!

Läs följande instruktioner före användning för korrekt användning av produkten. Behåll denna manual på framtid och att följa dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra ett hot mot liv eller hälsa.

Viktigt: BEHÅLL FÖR FRAMTIDA REFERENS!

- Läs igenom hela före användning och följ alla instruktioner i bruksanvisningen.
- Använd inte produkten om någon del saknas eller är skadad.
- Spara denna bruksanvisning för framtida referens.

SPECIFIKATION:

- Strömförsörjning: 1x AAA (ingår);
- drift: dubbelriktad;
- motståndsjustering: manuell;
- maximal användarvikt: 100 kg;
- mått (längd/bredd/höjd): 35/41/30cm;

KARAKTERISTISK:

Cykeln är en liten, mycket lättanvänd anordning utformad för att träna de övre och nedre kroppsdelarna. Den låter dig trampa med både ben och armar, vilket gör att rörelsen fungerar på axlar, armar, övre delen av ryggen och benen.

Varningar:

- Cykeln ska hållas borta från barn.
- Det är förbjudet att använda cykeln om den är skadad eller defekt.
- Håll händer, fötter och lösa föremål borta från rörliga delar.
- Trehjulingen får inte användas av personer med fysiska eller psykiska funktionsnedsättningar, barn eller personer med otillräcklig erfarenhet och/eller kunskap.
- Produkten är endast avsedd för inomhusbruk.
- Placera inte cykeln på en plats där den kommer att utsättas för direkt solljus eller där den kommer att utsättas för höga temperaturer eller överdriven luftfuktighet.
- Placera inte denna enhet på en plats där den kan orsaka hinder.
- Se till att pedalerna sitter stadigt. Att använda cykeln med lösa pedaler kan skada armgångarna.
- Bär inte löst sittande kläder eftersom de kan fastna i maskinen. Ta bort smycken när du tränar.
- Innan du påbörjar ett träningsprogram, rådfråga din läkare.
- Utsätt inte cykeln för starka stötar eller överbelasta den.
- Ställ inte cykeln på ett halt golv, det kan orsaka skador.
- Se till att pedalerna är åtdragna så hårt som möjligt. Detta är särskilt viktigt när du trampar bakåt.
- Trampa inte på pedalerna. Pedalen är inte designad för att användas när du tränar stående.

Uppmärksamhet!

- Sitter du på en stol som är för låg kommer dina fötter att nudda marken och omöjliggöra träning. Under träning bör du sitta på en stol av lämplig höjd.
- Det rekommenderas att vinkeln mellan låret och vaden är mindre än 120°, annars kan cykeln röra sig framåt.

Lista över delar:

- Set med skruvar
- Främre stabilisator
- Bakre stabilisator
- Huvuddel
- Höger pedal
- Vänster pedal

Installation:

1. Installera pedalerna:

- Fäst höger och vänster pedal (märkta R = höger och L = vänster) på motsvarande vevarmar.
- Skruva in höger pedal medurs och vänster pedal moturs vid installation.
- Fäst sedan pedalerna med en nyckel.

Pedalinstallationstips:

- Se till att pedalen ligger rakt mot vevan när du skruvar in.
- Vrid tråden med fingrarna för att börja.
- Kan du inte starta den betyder det att den är snett inskruvad.
- Skruva loss pedalen, se till att pedalen är rak, försök sedan igen.



2. Installera stabilisatorerna:

- Ställ cykeln upp och ner.
- Montera de främre och bakre stabilisatorerna på botten av cykeln med två par skruvar.

3. Installation/byte av batterier

- Ta bort bildskärmen genom att koppla ur den från uttaget.
- Batterifacket är placerat på baksidan.
- Installera eller byt ut 1,5V AAA-batteriet
- Sätt tillbaka displayen.

Operationer:

Tryck på den röda knappen för att slå på displayen. Du kan välja önskad funktion genom att trycka på den röda knappen. Funktionerna finns i det övre högra hörnet av displayen:

TID - Total träningstid

DISTANCE - Totalt tillryggalagt avstånd, i meter.

NUMBER - Total rörelsetid under träningspasset.

TOTALT ANTAL - Total rörelsetid över alla sessioner. Tej värdet kan inte återställas om du inte byter ut batteriet.

KALORIER - Totalt antal förbrända kalorier.



VIKTIG!

Kaloriförbränningsberäkningen är en uppskattning och bör inte anses vara medicinskt tillförlitlig. Vi rekommenderar att du konsulterar din läkare eller dietist för att anpassa din kost och energiförbrukning beroende på din fysiska kondition och den sportaktivitet du tänker delta i. Vi rekommenderar också att du konsulterar din läkare innan du påbörjar någon ny träning.

Kommentarer:

Funktionerna ändras automatiskt efter några sekunder, så att du kan spåra tid, distans, total träning och total beräknad kaloriförbrukning under ditt pass. Om du föredrar en specifik funktion, tryck på den röda knappen tills du hittar den funktion du vill ha och "SCAN" försvinner från displayen.

Displayen tänds automatiskt när du börjar träna eller trycker på den röda knappen.

Skärmen stängs av automatiskt när den inte används på cirka 4 minuter. Återställ dina träningsdata genom att trycka på den röda knappen i 3 till 5 sekunder.

INFORMATION ANGÅENDE BATTERI OCH ACCUMULERING

- Förvara batterier/uppladdningsbara batterier utom räckhåll för barn.
- Förvara inte batterier/uppladdningsbara batterier på lättillgängliga ställen, eftersom det finns risk att de kan sväljas av barn eller husdjur. Vid förtäring, kontakta en läkare så snart som möjligt.
- Läckage eller skadade batterier/uppladdningsbara batterier kan orsaka brännskador vid kontakt med huden, så använd alltid lämpliga skyddshandskar när du rör vid dem.
- Batterier/uppladdningsbara batterier får inte kortslutas, tas isär eller kastas i eld. Det finns risk för explosion!
- Vanliga engångsbatterier ska inte laddas, eftersom det finns risk för explosion! Ladda endast batterier avsedda för detta ändamål med en lämplig laddare.
- Ladda batterierna innan du sätter i dem i produkten
- Batterier bör endast laddas under uppsikt av en vuxen.
- Blanda inte alkaliska, standardbatterier (kol-zink) och uppladdningsbara (nickel-kadmium) batterier.
- Blanda aldrig nya och gamla batterier.
- Det är förbjudet att störa strömförsörjningskablarna - det kan orsaka kortslutning.
- Förbrukade batterier ska tas bort från produkten.
- Släng inte använda batterier i osorterat avfall!
- Batterier ska kasseras i enlighet med bestämmelserna för omhändertagande av farligt elektroniskt avfall.
- Om batterier inte kasseras på rätt sätt kan farliga ämnen utgöra en risk för människors hälsa eller miljön. Återvinning av material bidrar till bevarandet av naturresurser.
- Sätt alltid i batterier/uppladdningsbara batterier med rätt polaritet (plus/+ och minus/-).
- Typ av batterier som används i produkten: 1x AAA

Information till konsumenter om hur man hanterar använd elektrisk och elektronisk utrustning:

Avfall från elektrisk och elektronisk utrustning får inte slängas tillsammans med annat hushållsavfall. Sådan utrustning bör samlas in selektivt, vilket framgår av den bifogade märkningen - överstruken avfallsbehållare på hjul. Underlåtenhet att följa ovanstående regel och felaktig kassering av använd utrustning kan utgöra ett hot mot den naturliga miljön och människors hälsa till följd av närvaron av farliga komponenter i utrustningen, såsom: elektriska ledningar, plast, strömbrytare, etc. För att undvika ovanstående hot bör dessa komponenter tas bort, samlas in och bearbetas på lämpligt sätt av specialiserade företag. Att demontera begagnad utrustning själv är oacceptabelt. Hushållen spelar en viktig roll för att bidra till återanvändning och återvinning, inklusive återvinning av uttjänt utrustning. Detta görs särskilt genom ett aktivt deltagande i insamlingssystemet för avfallsutrustning.



Κυρίες και κύριοι, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!

Διαβάστε τις παρακάτω οδηγίες πριν από τη χρήση για τη σωστή χρήση του προϊόντος. Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο ενεργό στο μέλλον και να συμμορφωθεί με τις συστάσεις της, διότι η μη συμμόρφωσή με αυτές μπορεί να αποτελέσει απειλή για τη ζωή ή την υγεία.

Σημαντικό : ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ!

- Διαβάστε πλήρως πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν λείπει ή έχει καταστραφεί κάποιο εξάρτημα.
- Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ:

- Τροφοδοτικό: 1x AAA (περιλαμβάνεται)
- λειτουργία: αμφίδρομη.
- Ρύθμιση αντίστασης: χειροκίνητη.
- μέγιστο βάρος χρήστη: 100 κιλά
- διαστάσεις (μήκος/πλάτος/ύψος): 35/41/30cm;

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟ ΓΝΩΡΙΣΜΑ:

Το ποδήλατο είναι μια μικρή, πολύ εύχρηστη συσκευή σχεδιασμένη για την άσκηση των άνω και κάτω τμημάτων του σώματος. Σας επιτρέπει να κάνετε πετάλι με τα πόδια και τα χέρια σας, γεγονός που κάνει την κίνηση να λειτουργεί στους ώμους, τα χέρια, το άνω μέρος της πλάτης και τα πόδια σας.

Προειδοποιήσεις:

- Το ποδήλατο πρέπει να φυλάσσεται μακριά από παιδιά.
- Απαγορεύεται η χρήση του ποδηλάτου εάν είναι κατεστραμμένο ή ελαττωματικό.
- Κρατήστε τα χέρια, τα πόδια και τα χαλαρά αντικείμενα μακριά από κινούμενα μέρη.
- Το τρίκυκλο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες, παιδιά ή άτομα με ανεπαρκή εμπειρία ή/και γνώσεις.
- Το προϊόν προορίζεται μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους.
- Μην τοποθετείτε το ποδήλατο σε μέρος όπου θα είναι εκτεθειμένο στο άμεσο ηλιακό φως ή όπου θα εκτίθεται σε υψηλές θερμοκρασίες ή υπερβολική υγρασία.
- Μην τοποθετείτε αυτήν τη συσκευή σε μέρος όπου μπορεί να προκαλέσει εμπόδια.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι καλά τοποθετημένα. Η χρήση του ποδηλάτου με χαλαρά πεντάλ μπορεί να προκαλέσει ζημιά στα νήματα των βραχιόνων.
- Μην φοράτε φαρδιά ρούχα γιατί μπορεί να πιαστούν στο μηχανήμα. Αφαιρέστε τα κοσμήματα κατά την άσκηση.
- Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε το γιατρό σας.
- Μην εκθέτετε το ποδήλατο σε ισχυρούς κραδασμούς και μην το υπερφορτώνετε.
- Μην τοποθετείτε το ποδήλατο σε ολισθηρό πάτωμα, μπορεί να προκληθεί τραυματισμός.
- Βεβαιωθείτε ότι τα πεντάλ είναι σφιγμένα όσο το δυνατόν πιο σφιχτά. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν κάνετε πετάλι προς τα πίσω.
- Μην πατάτε τα πετάλια. Το πεντάλ δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση κατά την άσκηση ενώ στέκεστε.

Προσοχή!

- Εάν κάθεστε σε μια πολυθρόνα που είναι πολύ χαμηλή, τα πόδια σας θα ακουμπήσουν στο έδαφος και θα κάνουν την προπόνηση αδύνατη. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, θα πρέπει να κάθεστε σε μια καρέκλα κατάλληλου ύψους.
- Συνιστάται η γωνία μεταξύ του μηρού και της γάμπας να είναι μικρότερη από 120°, διαφορετικά το ποδήλατο μπορεί να κινηθεί προς τα εμπρός.

Λίστα εξαρτημάτων:

- Σετ βιδών
- Μπροστινός σταθεροποιητής
- Πίσω σταθεροποιητής
- Κύριο σώμα
- Δεξί πεντάλ
- Αριστερό πεντάλ

Εγκατάσταση:

1. Τοποθέτηση των πεντάλ:
 - Στερεώστε το δεξί και το αριστερό πεντάλ (με την ένδειξη R = δεξιά και L = αριστερά) στους αντίστοιχους βραχιόνες στροφάλου.
 - Βιδώστε το δεξί πεντάλ δεξιόστροφα και το αριστερό πεντάλ αριστερόστροφα κατά την εγκατάσταση.
 - Στη συνέχεια ασφαλίστε τα πεντάλ με ένα κλειδί.



Συμβουλές εγκατάστασης πεντάλ:

- Βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ είναι ευθεία στον στρόφαλο όταν βιδώνετε.
- Περιστρέψτε το νήμα με τα δάχτυλά σας για να ξεκινήσετε.
- Εάν δεν μπορείτε να το ξεκινήσετε, σημαίνει ότι έχει βιδωθεί στραβά.
- Ξεβιδώστε το πεντάλ, βεβαιωθείτε ότι το πεντάλ είναι ίσιο και μετά δοκιμάστε ξανά.

2. Εγκατάσταση των σταθεροποιητών:

- Τοποθετήστε το ποδήλατο ανάποδα.
- Τοποθετήστε τους μπροστινούς και πίσω σταθεροποιητές στο κάτω μέρος του ποδηλάτου χρησιμοποιώντας δύο ζεύγη βιδών.

3. Τοποθέτηση/αντικατάσταση μπαταριών

- Αφαιρέστε την οθόνη αποσυνδέοντάς την από την πρίζα.
- Η θήκη μπαταριών βρίσκεται στο πίσω μέρος.
- Τοποθετήστε ή αντικαταστήστε την μπαταρία 1,5 V AAA
- Συναρμολογήστε ξανά την οθόνη.



Λειτουργίες:

Πατήστε το κόκκινο κουμπί για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Μπορείτε να επιλέξετε την επιθυμητή λειτουργία πατώντας το κόκκινο κουμπί. Οι λειτουργίες βρίσκονται στην επάνω δεξιά γωνία της οθόνης:

TIME - Συνολικός χρόνος προπόνησης

ΑΠΟΣΤΑΣΗ - Συνολική απόσταση που διανύθηκε, σε μέτρα.

ΑΡΙΘΜΟΣ - Συνολικός χρόνος κίνησης κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

TOTAL COUNT - Συνολικός χρόνος κίνησης σε όλες τις συνεδρίες. Τεј η τιμή δεν μπορεί να επαναφερθεί εκτός εάν αντικαταστήσετε την μπαταρία.

CALORIES - Συνολικός αριθμός θερμίδων που καίγονται.



ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ!

Ο υπολογισμός της καύσης θερμίδων είναι μια εκτίμηση και δεν πρέπει να θεωρείται ιατρικά αξιόπιστος. Σας συνιστούμε να συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον διαιτολόγο σας για να προσαρμόσετε τη διατροφή και την κατανάλωση ενέργειας ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση και την αθλητική δραστηριότητα στην οποία σκοπεύετε να συμμετάσχετε. Συνιστούμε επίσης να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε νέα άσκηση.

Σχόλια:

Οι λειτουργίες αλλάζουν αυτόματα μετά από λίγα δευτερόλεπτα, ώστε να μπορείτε να παρακολουθείτε τον χρόνο, την απόσταση, τη συνολική άσκηση και τη συνολική εκτιμώμενη κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της συνεδρίας σας. Εάν προτιμάτε μια συγκεκριμένη λειτουργία, πατήστε το κόκκινο κουμπί μέχρι να βρείτε τη λειτουργία που θέλετε και το "SCAN" εξαφανιστεί από την οθόνη.

Η οθόνη θα ενεργοποιηθεί αυτόματα όταν ξεκινήσετε την άσκηση ή πατήσετε το κόκκινο κουμπί.

Η οθόνη θα απενεργοποιηθεί αυτόματα όταν δεν χρησιμοποιείται για περίπου 4 λεπτά. Επαναφέρετε τα δεδομένα της άσκησης σας πατώντας το κόκκινο κουμπί για 3 έως 5 δευτερόλεπτα.

ΠΑΡΟΧΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΤΗ ΣΥΣΩΡΕΥΣΗ

- Κρατήστε τις μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες μακριά από παιδιά.
- Μην αποθηκεύετε τις μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες σε εύκολα προσβάσιμα μέρη, καθώς υπάρχει κίνδυνος να καταποθούν από παιδιά ή κατοικίδια. Σε περίπτωση κατάποσης, συμβουλευτείτε γιατρό το συντομότερο δυνατό.
- Οι μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες που παρουσιάζουν διαρροή ή φθορά μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα όταν έρθουν σε επαφή με το δέρμα, γι' αυτό να φοράτε πάντα κατάλληλα προστατευτικά γάντια όταν τις αγγίζετε.
- Οι μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες δεν πρέπει να βραχυκυκλώνονται, να αποσυναρμολογούνται ή να πετιούνται στη φωτιά. Υπάρχει κίνδυνος έκρηξης!
- Οι συνηθισμένες μπαταρίες μιας χρήσης δεν πρέπει να φορτίζονται, γιατί υπάρχει κίνδυνος έκρηξης! Φορτίζετε μόνο τις μπαταρίες που προορίζονται για αυτό το σκοπό, χρησιμοποιώντας κατάλληλο φορτιστή.
- Φορτίστε τις μπαταρίες πριν τις τοποθετήσετε στο προϊόν
- Οι μπαταρίες πρέπει να φορτίζονται μόνο υπό την επίβλεψη ενήλικα.
- Μην αναμιγνύετε αλκαλικές, τυπικές (άνθρακα-ψευδάργυρος) και επαναφορτιζόμενες (νικελίου-καδμίου) μπαταρίες.
- Μην αναμιγνύετε ποτέ νέες και παλιές μπαταρίες.
- Απαγορεύεται η παρεμβολή στα καλώδια τροφοδοσίας - μπορεί να προκληθεί βραχυκύκλωμα.
- Οι εξαντλημένες μπαταρίες πρέπει να αφαιρούνται από το προϊόν.
- Μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες σε μη ταξινομημένα απορρίμματα!
- Οι μπαταρίες πρέπει να απορρίπτονται σύμφωνα με τους κανονισμούς για την απόρριψη επικίνδυνων ηλεκτρονικών αποβλήτων.
- Εάν οι μπαταρίες δεν απορρίπτονται σωστά, οι επικίνδυνες ουσίες μπορεί να αποτελέσουν κίνδυνο για την ανθρώπινη υγεία ή το περιβάλλον. Η ανακύκλωση υλικών συμβάλλει στη διατήρηση των φυσικών πόρων.
- Τοποθετείτε πάντα τις μπαταρίες/επαναφορτιζόμενες μπαταρίες με τη σωστή πολικότητα (συν/+ και μείον/-).
- Τύπος μπαταριών που χρησιμοποιούνται στο προϊόν: 1x AAA

Πληροφορίες για τους καταναλωτές σχετικά με τον τρόπο χειρισμού του χρησιμοποιημένου ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού:

Τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού δεν πρέπει να απορρίπτονται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Αυτός ο εξοπλισμός θα πρέπει να συλλέγεται επιλεκτικά, όπως υποδεικνύεται από την επισυναπτόμενη σήμανση - διαγραμμένο τροχοφόρο δοχείο απορριμμάτων. Η μη συμμόρφωση με τον παραπάνω κανόνα και η ακατάλληλη απόρριψη του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού μπορεί να αποτελέσει απειλή για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία ως αποτέλεσμα της παρουσίας επικίνδυνων εξαρτημάτων στον εξοπλισμό, όπως: ηλεκτρικές καλωδιώσεις, πλαστικό, διακόπτες κ.λπ. πάνω από την απειλή, αυτά τα εξαρτήματα θα πρέπει να αφαιρεθούν, να συλλεχθούν και να υποβληθούν σε κατάλληλη επεξεργασία από εξειδικευμένες εταιρείες. Η αποσυναρμολόγηση του χρησιμοποιημένου εξοπλισμού μόνοι σας είναι απαράδεκτη. Τα νοικοκυριά διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη συμβολή στην επαναχρησιμοποίηση και ανάκτηση, συμπεριλαμβανομένης της ανακύκλωσης απορριμμάτων εξοπλισμού. Αυτό επιτυγχάνεται ιδίως μέσω της ενεργού συμμετοχής στο σύστημα συλλογής απορριμμάτων εξοπλισμού.



 **maxy**
online warehouse

 **maxy**
online warehouse

 **maxy**
online warehouse