



MINI PEDALIER
Notice d'utilisation



PEDAL EXERCICER
User manual



MINI PEDALERA
Manual de instrucciones



MINI PEDALEIRA
Manual de instruções



MINI PEDALIERA
Manuale d'uso



MINI-PEDALTRAINER
Gebrauchsanweisung



MINI PEDALTRAINER
Gebruiksaanwijzing



MINI ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ
Οδηγίες χρήσης



MINI ROWER TRENINGOWY
Instrukcja użytkowania



REF. 434017

DESCRIPTION

Le mini pédalier est un parfait outil pour tonifier vos bras et vos jambes dans votre maison. Compacte et portable, ce mini pédalier d'exercice trouvera place facilement dans les différentes pièces ou placard de votre maison, ou encore en dessous d'une table ou d'un bureau pour faire vos exercices tout en étant assis. Léger, vous pouvez également le placer sur une table afin de tonifier et fortifier vos bras. Un bouton de réglage vous permettra d'ajuster la résistance à plusieurs niveaux, selon vos exigences. Solide, il est fabriqué en acier robuste.

MONTAGE

ARTICLE	DESCRIPTION	QUANTITE
A	Attelle de jambe	1
B	Attelle de jambe	1
C	Boulon	2
D	Rondelle	2
E	Écrou	2
F	Bouton de tension	1
G	Embouts antidérapants	4

1. Alignez l'attelle de jambe (A) de manière à ce qu'elles soient en face l'une de l'autre comme indiqué.
2. Glissez l'entretoise (A) dans l'entretoise (B) en alignant les trous pour les boulons.
3. Insérez les boulons (C) dans les entretoises des jambes et fixez les rondelles concaves (D) et les écrous (E) par le bas. Veillez à ce que les rondelles concaves soient tournées vers le haut, à plat contre le tube.
4. La tête du boulon doit être correctement positionnée dans la fente prédécoupée de l'attelle de jambe. À l'aide d'une clé ou d'une pince, serrez les écrous du bas jusqu'à ce qu'ils soient bien fixés.
5. Faites glisser les quatre embouts antidérapants (G) sur les extrémités des jambières jusqu'à ce qu'ils soient bien fixés. L'utilisation d'une petite quantité de savon liquide facilitera l'application des embouts.
6. Vérifiez l'équilibre de l'exerciseur à pédales en vous assurant que les quatre embouts antidérapants touchent la surface du sol lorsque l'exerciseur est placé sur la surface du sol.
7. Si le mini pédalier n'est pas équilibré, (1) vérifiez le serrage des boulons, (2) vérifiez l'alignement des jambières, (3) vérifiez le positionnement des embouts antidérapants.
8. Insérez le bouton de tension (F) et serrez comme vous le souhaitez

Serrez tous les boulons périodiquement. Les boulons peuvent nécessiter un serrage occasionnel après utilisation.

Les composants métalliques du bouton de tension peuvent devenir chauds lors de l'utilisation.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Ce produit peut être utilisé pour exercer les jambes en étant assis sur une chaise. Placez le produit sur le sol à une distance confortable de la chaise - pas trop loin pour provoquer un stress ou un étirement excessif des jambes. Les bras peuvent être exercés en plaçant le produit sur une table. L'utilisateur est assis sur une chaise à la table et saisit avec les mains et fait tourner les pédales avec les mains.



Veillez inspecter soigneusement toutes les pièces pour détecter les fissures/ruptures avant utilisation



Ne pas se tenir debout sur le produit. Il est conçu pour être utilisé en étant assis sur une chaise.



Les personnes gravement handicapées ou les personnes qui ne peuvent pas marcher sans aide ne doivent pas essayer d'utiliser ce produit sans assistance.

INSTRUCTIONS D'ENTRETIEN

Nettoyer le produit avec un chiffon propre. Si le produit devient humide, sécher le immédiatement avec une serviette pour éviter la rouille.

DESCRIPTION TECHNIQUE

Résistance réglable. Favorise la circulation sanguine. Apporte un maintien musculaire.

Matière	Corps en acier et pédale en plastique
Mesures	51 x 41 x 32 cm
Pédale	10,5 x 4 x 2 cm
Poids	2,5 kg

GARANTIE

Ce produit est garanti deux ans à partir de la date d'achat par l'utilisateur. IDENTITÉS fournira des pièces de rechange pour toute pièce cassée en raison d'un défaut de fabrication, de conception ou de matériau. Contactez le distributeur chez qui vous avez acheté le produit au cas où vous auriez besoin de faire une réclamation. Les défaillances résultant de dommages accidentels, d'une mauvaise utilisation, de modifications ou d'une usure ne sont pas couvertes par cette garantie. Contactez le revendeur chez qui vous avez acheté le produit pour appliquer la garantie.



DESCRIPTION

The mini footswitch is a perfect tool to tone your arms and legs in your home. Compact and portable, this mini footswitch can be easily placed in different rooms or closets in your home, or even under a table or desk to do your exercises while sitting. Lightweight, you can also place it on a table to tone and strengthen your arms. An adjustment knob will allow you to adjust the resistance at several levels, according to your requirements. Sturdy, it is made of sturdy steel.

ASSEMBLY

ITEM	DESCRIPTION	QUANTITE - QUANTITY
A	Leg Brace	1
B	Leg Brace	1
C	Bolt	2
D	Washer	2
E	Nut	2
F	Tension Knob	1
G	Non-Skid Tips	4

1. Align leg brace (A) and (B) so they are facing each other as shown.
2. Slide brace (A) into brace (B), lining up holes for bolts.
3. Insert bolts (C) through leg braces and attach concave washers (D), and nuts (E) from the bottom. Make sure concave washers face up, flat against the tubing.
4. Head of bolt should be properly positioned into precut slot on leg brace. Using a wrench or pliers, tighten the nuts from the bottom until secure.
5. Slide the four non-skid tips (G) onto the ends of the leg braces until secure. Using a small amount of liquid soap will assist in applying tips.
6. Check pedal exerciser for balance by making sure that all four non-skid tips touch the floor surface when exerciser is positioned on the floor surface.
7. If the exerciser is not balanced, (1) check the bolts for tightness, (2) check the alignment of the leg braces, (3) check the positioning of the non-skid tips.
8. Insert tension knob (F) and tighten as desired.

Tighten all bolts periodically. Bolts may require occasional tightening after use.

The metal components on the tension knob may become hot when in use.

USER INSTRUCTIONS

This product can be used to exercise the legs while sitting in a chair. Place product on the floor at a comfortable distance from the chair – not too far away to cause stress or overstretching of the legs.

The arms can be exercised by placing the product on a table. User sits in a chair at the table and grasps with hands and rotates pedals with hands.



Please inspect all parts carefully for cracks/breaks prior to use.



Do not stand on this product. It is designed for use while sitting in a chair.



Persons with severe disabilities or persons who are unable to walk without an aide should not attempt to use this product without assistance.

CARE INSTRUCTIONS

Wipe with a clean cloth. If product becomes wet, dry immediately with towel to avoid rust.

TECHNICAL DESCRIPTION

Adjustable resistor. Promotes blood circulation. Provides muscle support.

Material	Steel body and plastic pedal
Measures	51 x 41 x 32 cm
Pedal	10,5 x 4 x 2 cm
Weight	2,5 kg

WARRANTY

This product is guaranteed for two years from the date of purchase by the user. IDENTITIES will provide replacement parts for any part that has broken due to a manufacturing, design or material defect. Contact the distributor from whom you purchased the product in case you need to make a claim. Failures resulting from accidental damage, misuse, alteration, or wear and tear are not covered by this warranty. Contact the dealer from whom you purchased the product to apply the warranty.



DESCRIPCIÓN

El mini pedal es una herramienta perfecta para tonificar brazos y piernas en casa. Compacto y portátil, este mini pedal se puede colocar fácilmente en diferentes habitaciones o armarios de su hogar, o incluso debajo de una mesa o escritorio para hacer ejercicio mientras está sentado. Ligero, también se puede colocar sobre una mesa para tonificar y fortalecer los brazos. Una perilla de ajuste le permitirá ajustar la resistencia en varios niveles según sus necesidades. Robusto, está hecho de acero resistente.

MONTAJE

ARTÍCULO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
A	Soporte de pierna	1
B	Soporte de pierna	1
C	Tornillo	2
D	Arandela	2
E	Tuerca	2
F	Perilla de tensión	1
G	Tapas antideslizantes	4

1. Alinee los soportes de pierna (A) y (B) para que se enfrenten entre sí como se muestra.
2. Deslice el soporte (A) en el soporte (B), alineando los agujeros para los tornillos.
3. Inserte los tornillos (C) a través de los soportes de pierna y coloque las arandelas cóncavas (D) y las tuercas (E) desde la parte inferior. Asegúrese de que las arandelas cóncavas estén hacia arriba, planas contra el tubo.
4. La cabeza del tornillo debe estar correctamente posicionada en la ranura precortada del soporte de pierna. Use una llave o alicates para apretar las tuercas desde la parte inferior hasta que estén seguras.
5. Deslice las cuatro tapas antideslizantes (G) en los extremos de los soportes de pierna hasta que estén seguras. Aplicar una pequeña cantidad de jabón líquido puede ayudar.
6. Verifique que el pedal esté equilibrado asegurándose de que las cuatro tapas antideslizantes toquen el suelo cuando el ejercitador esté colocado en la superficie del piso.
7. Si el ejercitador no está equilibrado: (1) Verifique que los tornillos estén bien apretados. (2) Verifique la alineación de los soportes de pierna. (3) Verifique la posición de las tapas antideslizantes.
8. Inserte la perilla de tensión (F) y ajústela según desee.

Apriete todos los tornillos periódicamente. Pueden requerir ajustes ocasionales después del uso.

Los componentes metálicos de la perilla de tensión pueden calentarse durante el uso.

INSTRUCCIONES DE USO

Este producto puede utilizarse para ejercitar las piernas mientras está sentado en una silla. Coloque el producto en el suelo a una distancia cómoda de la silla, no demasiado lejos para evitar tensión o estiramientos excesivos en las piernas. Para ejercitar los brazos, coloque el producto sobre una mesa. El usuario se sienta en una silla, sujeta los pedales con las manos y los gira.



Inspeccione todas las piezas antes de su uso para detectar grietas o roturas.



No se debe estar de pie sobre este producto. Está diseñado para ser usado mientras se está sentado en una silla.



Las personas con discapacidades graves o que no pueden caminar sin ayuda no deben intentar usar este producto sin asistencia.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO

Limpie con un paño limpio. Si el producto se moja, séquelo inmediatamente con una toalla para evitar la oxidación.

DESCRIPCIÓN TÉCNICA

Resistencia ajustable. Favorece la circulación sanguínea. Proporciona soporte muscular.

Material	Cuerpo de acero y pedal de plástico
Medidas	51 x 41 x 32 cm
Pedal	10,5 x 4 x 2 cm
Peso	2,5 kg

GARANTÍA

Este producto tiene una garantía de dos años a partir de la fecha de compra por parte del usuario. IDENTITÉS proporcionará piezas de repuesto para cualquier pieza que se haya roto debido a un defecto de fabricación, diseño o material. Contacte con el distribuidor al que compró el producto en caso de que necesite hacer una reclamación. Los problemas que resulten de daños accidentales, mal uso, alteración o desgaste no están cubiertas por esta garantía. Contacte con el distribuidor al que compró el producto para hacer cumplir la garantía.



DESCRIÇÃO

O mini pedal é uma ferramenta perfeita para tonificar os braços e as pernas em casa. Compacto e portátil, este mini pedal de exercício pode ser facilmente guardado em diferentes divisões ou armários da casa, ou até mesmo debaixo de uma mesa ou secretária para exercitar-se enquanto está sentado. Leve, também pode ser colocado sobre uma mesa para tonificar e fortalecer os braços. Um botão de ajuste permite regular a resistência em vários níveis, conforme necessário. Robusto, é feito de aço resistente.

MONTAGEM

ARTIGO	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
A	Suporte de perna	1
B	Suporte de perna	1
C	Parafuso	2
D	Anilha	2
E	Porca	2
F	Botão de tensão	1
G	Tampas antiderrapantes	4

1. Alinhe os suportes de perna (A) de forma que fiquem frente a frente, conforme indicado.
2. Deslize o espaçador (A) para dentro do espaçador (B), alinhando os orifícios para os parafusos.
3. Insira os parafusos (C) nos espaçadores das pernas e fixe as anilhas côncavas (D) e as porcas (E) por baixo. Certifique-se de que as anilhas côncavas estão voltadas para cima, planas contra o tubo.
4. A cabeça do parafuso deve estar corretamente posicionada no recorte do suporte de perna. Com a ajuda de uma chave ou alicate, aperte bem as porcas inferiores.
5. Deslize as quatro tampas antiderrapantes (G) sobre as extremidades dos suportes das pernas até ficarem bem fixadas. O uso de uma pequena quantidade de sabão líquido facilitará a aplicação.
6. Verifique o equilíbrio do pedal de exercício, certificando-se de que as quatro tampas antiderrapantes tocam a superfície do chão.
7. Se o mini pedal não estiver equilibrado, (1) verifique o aperto dos parafusos, (2) verifique o alinhamento das pernas, (3) verifique a posição das tampas antiderrapantes.
8. Insira o botão de tensão (F) e aperte conforme necessário.

Aperte todos os parafusos periodicamente. Eles podem precisar de um novo aperto após o uso.
Os componentes metálicos do botão de tensão podem aquecer durante o uso.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Este produto pode ser usado para exercitar as pernas enquanto está sentado numa cadeira. Coloque o produto no chão a uma distância confortável da cadeira, evitando esforços ou estiramentos excessivos.
Os braços podem ser exercitados colocando o produto sobre uma mesa. O utilizador deve sentar-se à mesa, segurar as pedais com as mãos e girá-las.



Antes de usar, verifique cuidadosamente todas as peças para identificar possíveis fissuras ou quebras.



Não se deve ficar de pé sobre o produto. Ele foi projetado para ser utilizado sentado.



Pessoas com deficiências graves ou que não consigam caminhar sem assistência não devem usar este produto sem ajuda.

INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO

Limpe o produto com um pano seco. Se o produto ficar molhado, seque-o imediatamente com uma toalha para evitar ferrugem.

DESCRIÇÃO TÉCNICA

Resistência ajustável. Favorece a circulação sanguínea. Ajuda na manutenção muscular.

Material	Estrutura de aço e pedais de plástico
Dimensões	51 x 41 x 32 cm
Pedal	10,5 x 4 x 2 cm
Peso	2,5 kg

GARANTIA

Este produto possui uma garantia de 2 anos a partir da data de compra pelo usuário. A IDENTITÉS fornecerá peças de reposição para qualquer componente quebrado devido a um defeito de fabricação, design ou material. Caso precise acionar a garantia, entre em contato com o distribuidor onde adquiriu o produto. Falhas decorrentes de danos acidentais, uso indevido, modificações ou desgaste natural não estão cobertas pela garantia. Para qualquer solicitação de garantia, entre em contato com o revendedor onde o produto foi comprado.

DESCRIZIONE

Il mini pedaliera è un ottimo strumento per tonificare braccia e gambe a casa. Compatta e portatile, questa mini pedaliera può essere facilmente riposta in diverse stanze o armadi della casa, oppure sotto un tavolo o una scrivania per esercitarsi mentre si è seduti. Leggera, può essere posizionata anche su un tavolo per tonificare e rafforzare le braccia. Un pulsante di regolazione consente di regolare la resistenza a più livelli, in base alle esigenze. Robusta, è realizzata in acciaio resistente.

MONTAGGIO

ARTICOLO	DESCRIZIONE	QUANTITÀ
A	Supporto per le gambe	1
B	Supporto per le gambe	1
C	Bullone	2
D	Rondella	2
E	Dado	2
F	Manopola di tensione	1
G	Terminali antiscivolo	4

1. Allineare i supporti delle gambe (A) in modo che siano uno di fronte all'altro, come indicato.
2. Far scorrere il distanziatore (A) nel distanziatore (B), allineando i fori per i bulloni.
3. Inserire i bulloni (C) nei distanziatori delle gambe e fissare le rondelle convesse (D) e i dadi (E) nella parte inferiore. Assicurarsi che le rondelle convesse siano rivolte verso l'alto, aderendo al tubo.
4. La testa del bullone deve essere posizionata correttamente nell'apposita fessura del supporto per le gambe. Con una chiave o una pinza, serrare i dadi inferiori fino a fissarli bene.
5. Far scorrere i quattro terminali antiscivolo (G) sulle estremità delle gambe fino a che siano ben fissati. Una piccola quantità di sapone liquido faciliterà l'inserimento.
6. Verificare la stabilità della pedaliera assicurandosi che tutti e quattro i terminali antiscivolo tocchino la superficie del pavimento.
7. Se la pedaliera non è equilibrata, (1) controllare il serraggio dei bulloni, (2) verificare l'allineamento delle gambe, (3) controllare la posizione dei terminali antiscivolo.
8. Inserire la manopola di tensione (F) e stringere come desiderato.

Stringere periodicamente tutti i bulloni, che potrebbero allentarsi con l'uso.
Le parti metalliche della manopola di tensione possono riscaldarsi durante l'uso.

ISTRUZIONI PER L'USO

Questo prodotto può essere utilizzato per esercitare le gambe stando seduti su una sedia. Posizionare il prodotto a una distanza comoda dalla sedia per evitare tensioni o allungamenti eccessivi.

Le braccia possono essere esercitate posizionando il prodotto su un tavolo. L'utente deve sedersi a un tavolo, afferrare i pedali con le mani e girarli.



Controllare tutte le parti prima dell'uso per individuare eventuali crepe o rotture.



Non stare in piedi sul prodotto. Deve essere utilizzato solo da seduti.



Le persone con disabilità gravi o con difficoltà a camminare senza assistenza non devono usare il prodotto senza aiuto.

ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

Pulire con un panno asciutto. Se il prodotto si bagna, asciugarlo immediatamente con un asciugamano per evitare la ruggine.

DESCRIZIONE TECNICA

Resistenza regolabile. Favorisce la circolazione sanguigna. Mantiene la muscolatura attiva.

Materiale	Struttura in acciaio e pedali in plastica
Dimensioni	51 x 41 x 32 cm
Pedale	10,5 x 4 x 2 cm
Peso	2,5 kg

GARANZIA

Questo prodotto è coperto da una garanzia di 2 anni a partire dalla data di acquisto da parte dell'utente. IDENTITÉS fornirà pezzi di ricambio per qualsiasi componente danneggiato a causa di un difetto di fabbricazione, progettazione o materiale. Se è necessario presentare un reclamo, contattare il distributore presso cui è stato acquistato il prodotto. La garanzia non copre i guasti derivanti da danni accidentali, uso improprio, modifiche o usura. Per l'applicazione della garanzia, contattare il rivenditore presso cui è stato acquistato il prodotto.



BESCHREIBUNG

Das Mini-Pedalgerät ist ein perfektes Werkzeug, um Ihre Arme und Beine zu Hause zu trainieren. Kompakt und tragbar, kann dieses Mini-Trainingsgerät leicht in verschiedenen Räumen oder Schränken Ihres Hauses aufbewahrt werden oder unter einem Tisch oder Schreibtisch platziert werden, um Übungen im Sitzen durchzuführen. Es ist leicht und kann auch auf einen Tisch gestellt werden, um die Arme zu kräftigen und zu stärken. Ein Einstellknopf ermöglicht die Anpassung des Widerstands auf mehrere Stufen, je nach Ihren Bedürfnissen. Es ist robust und aus widerstandsfähigem Stahl gefertigt.

MONTAGE

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	MENGE
A	Beinhalterung	1
B	Beinhalterung	1
C	Schraube	2
D	Unterlegscheibe	2
E	Mutter	2
F	Spannknopf	1
G	Rutschfeste Endkappen	4

1. Richten Sie die Beinhalterungen (A) so aus, dass sie sich gegenüberstehen, wie angegeben.
2. Schieben Sie die Abstandshalter (A) in die Abstandshalter (B), indem Sie die Löcher für die Schrauben ausrichten.
3. Setzen Sie die Schrauben (C) in die Beinhalterungen ein und befestigen Sie die konkaven Unterlegscheiben (D) und Muttern (E) von unten. Achten Sie darauf, dass die konkaven Unterlegscheiben nach oben zeigen und flach gegen das Rohr anliegen.
4. Der Schraubenkopf sollte korrekt in der vorgefertigten Aussparung der Beinhalterung sitzen. Ziehen Sie mit einem Schraubenschlüssel oder einer Zange die Muttern fest an.
5. Schieben Sie die vier rutschfesten Endkappen (G) auf die Enden der Beine, bis sie sicher sitzen. Eine kleine Menge Flüssigseife erleichtert das Anbringen.
6. Überprüfen Sie die Stabilität des Pedaltrainers, indem Sie sicherstellen, dass alle vier rutschfesten Endkappen den Boden berühren.
7. Falls der Mini-Pedaltrainer nicht stabil ist, (1) prüfen Sie die Festigkeit der Schrauben, (2) überprüfen Sie die Ausrichtung der Beine, (3) kontrollieren Sie die Position der rutschfesten Endkappen.
8. Setzen Sie den Spannknopf (F) ein und ziehen Sie ihn nach Wunsch fest.

Ziehen Sie alle Schrauben regelmäßig nach. Die Schrauben können sich mit der Zeit lockern.
Die Metallteile des Spannknopfes können sich während der Nutzung erhitzen.

BEDIENUNGSANLEITUNG

Dieses Produkt kann zur Stärkung der Beine verwendet werden, indem man auf einem Stuhl sitzt. Platzieren Sie das Gerät in einer angenehmen Entfernung zum Stuhl, um übermäßige Belastung oder Dehnung zu vermeiden.
Die Arme können trainiert werden, indem das Gerät auf einen Tisch gestellt wird. Der Benutzer sitzt an einem Tisch, hält die Pedale mit den Händen und dreht sie.



Überprüfen Sie alle Teile vor der Verwendung auf Risse oder Brüche.



Nicht auf das Gerät stellen! Es ist nur zur Nutzung im Sitzen vorgesehen.



Schwerbehinderte oder Personen, die nicht ohne Hilfe gehen können, sollten dieses Produkt nicht ohne Unterstützung verwenden.

PFLEGEHINWEISE

Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen Tuch. Falls es feucht wird, sofort mit einem Handtuch abtrocknen, um Rostbildung zu vermeiden.

TECHNISCHE DATEN

Einstellbarer Widerstand. Fördert die Durchblutung. Unterstützt die Muskelkraft

Material	Stahlrahmen und Kunststoffpedale
Maße	51 x 41 x 32 cm
Pedalgröße	10,5 x 4 x 2 cm
Gewicht	2,5 kg

GARANTIE

Dieses Produkt hat eine Garantie von 2 Jahren ab dem Kaufdatum durch den Benutzer.

IDENTITÉS stellt Ersatzteile für alle Komponenten zur Verfügung, die aufgrund eines Fertigungs-, Konstruktions- oder Materialfehlers beschädigt wurden. Wenn Sie eine Reklamation einreichen müssen, wenden Sie sich an den Händler, bei dem Sie das Produkt gekauft haben. Die Garantie deckt keine Schäden ab, die durch Unfälle, unsachgemäße Verwendung, Modifikationen oder Verschleiß entstanden sind. Zur Inanspruchnahme der Garantie wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie das Produkt erworben haben.

BESCHRIJVING

De mini-pedaaltrainer is een ideaal hulpmiddel om uw armen en benen thuis te trainen. Compact en draagbaar, deze mini-trainer kan eenvoudig worden opgeborgen in verschillende kamers of kasten van uw huis, of onder een tafel of bureau geplaatst worden om te oefenen terwijl u zit. Lichtgewicht, het kan ook op een tafel worden geplaatst om uw armen te versterken en te verstevigen. Een verstelknop maakt het mogelijk om de weerstand op meerdere niveaus aan te passen, afhankelijk van uw behoeften. Stevig en duurzaam, gemaakt van sterk staal.

MONTAGE

ARTIKEL	BESCHRIJVING	AANTAL
A	Beensteun	1
B	Beensteun	1
C	Bout	2
D	Ring	2
E	Moer	2
F	Spanningsknop	1
G	Antislipdoppen	4

1. Lijn de beensteunen (A) uit zodat ze tegenover elkaar staan, zoals aangegeven.
2. Schuif de afstandhouder (A) in de afstandhouder (B) en lijn de boutgaten uit.
3. Steek de bouten (C) in de beensteunen en bevestig de holle ringen (D) en moeren (E) van onderaf. Zorg ervoor dat de holle ringen naar boven gericht zijn en vlak tegen de buis liggen.
4. De boutkop moet correct in de voorgesneden gleuf van de beensteun passen. Gebruik een sleutel of tang om de moeren stevig vast te draaien.
5. Schuif de vier antislipdoppen (G) over de uiteinden van de beensteunen totdat ze stevig vastzitten. Een kleine hoeveelheid vloeibare zeep maakt dit gemakkelijker.
6. Controleer de stabiliteit van de pedaaltrainer en zorg ervoor dat alle vier antislipdoppen de vloer raken.
7. Als de mini-pedaaltrainer niet stabiel is, (1) controleer de bouten, (2) controleer de uitlijning van de beensteunen, (3) controleer de positie van de antislipdoppen.
8. Plaats de spanningsknop (F) en draai deze naar wens vast.

Controleer en draai alle bouten regelmatig vast. Ze kunnen na verloop van tijd losraken.
De metalen onderdelen van de spanningsknop kunnen warm worden tijdens gebruik.

GEBRUIKSINSTRUCTIES

Dit product kan worden gebruikt om de benen te trainen terwijl u op een stoel zit. Plaats het apparaat op een comfortabele afstand van de stoel om overmatige spanning of rek te voorkomen.
De armen kunnen worden getraind door het apparaat op een tafel te plaatsen. De gebruiker zit aan een tafel, pakt de pedalen vast met de handen en draait ze.



Inspecteer alle onderdelen zorgvuldig op scheuren of breuken voor gebruik.



Ga niet op het apparaat staan. Het is ontworpen om te worden gebruikt terwijl u zit.



Mensen met ernstige beperkingen of die niet zonder hulp kunnen lopen, mogen dit product niet zonder begeleiding gebruiken.

ONDERHOUDSINSTRUCTIES

Reinig het apparaat met een droge doek. Als het nat wordt, droog het onmiddellijk af met een handdoek om roest te voorkomen.

TECHNISCHE BESCHRIJVING

Verstelbare weerstand. Bevordert de bloedcirculatie. Ondersteunt spierkracht

Materiaal	Stalen frame en kunststof pedalen
Afmetingen	51 x 41 x 32 cm
Pedalen	10,5 x 4 x 2 cm
Gewicht	2,5 kg

GARANTIE

Dit product heeft een garantie van 2 jaar vanaf de aankoopdatum door de gebruiker. IDENTITÉS levert reserveonderdelen voor elk defect onderdeel als gevolg van een fabricage-, ontwerp- of materiaalfout. Indien u een garantieclaim moet indienen, neem dan contact op met de distributeur waar u het product heeft gekocht.

De garantie dekt geen defecten of schade die het gevolg zijn van ongevallen, verkeerd gebruik, wijzigingen of normale slijtage. Neem contact op met de verkoper waar u het product heeft gekocht om de garantie te laten gelden.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το μίνι ποδηλάτο γυμναστικής είναι το ιδανικό εργαλείο για την τόνωση των χεριών και των ποδιών σας στο σπίτι. Συμπαγές και φορητό, μπορεί να τοποθετηθεί εύκολα σε διάφορα δωμάτια ή ντουλάπια του σπιτιού σας ή κάτω από ένα τραπέζι ή γραφείο για άσκηση ενώ κάθεστε. Είναι ελαφρύ και μπορεί επίσης να τοποθετηθεί σε ένα τραπέζι για την ενδυνάμωση των χεριών. Ένα κουμπί ρύθμισης σας επιτρέπει να προσαρμόσετε την αντίσταση σε πολλά επίπεδα, σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Είναι ανθεκτικό, κατασκευασμένο από ισχυρό ατσάλι.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ
A	Στήριγμα ποδιού	1
B	Στήριγμα ποδιού	1
C	Βίδα	2
D	Ροδέλα	2
E	Παξιμάδι	2
F	Κουμπί έντασης	1
G	Αντιολισθητικά καλύμματα	4

- Ευθυγραμμίστε τα στηρίγματα ποδιών (A) ώστε να είναι αντικριστά, όπως φαίνεται.
- Σύρετε τον αποστάτη (A) στον αποστάτη (B), ευθυγραμμίζοντας τις οπές των βιδών.
- Τοποθετήστε τις βίδες (C) και στερεώστε τις κοίλες ροδέλες (D) και τα παξιμάδια (E) από κάτω. Βεβαιωθείτε ότι οι κοίλες ροδέλες είναι στραμμένες προς τα πάνω, επίπεδες προς τον σωλήνα.
- Η κεφαλή της βίδας πρέπει να είναι σωστά τοποθετημένη στην προδιαμορφωμένη εγκοπή του στηρίγματος ποδιού. Χρησιμοποιήστε κλειδί ή πένσα για να σφίξετε καλά τα παξιμάδια.
- Τοποθετήστε τα τέσσερα αντιολισθητικά καλύμματα (G) στα άκρα των ποδιών μέχρι να ασφαλιστούν πλήρως. Η χρήση μικρής ποσότητας υγρού σαπουνιού μπορεί να διευκολύνει την εφαρμογή.
- Ελέγξτε την ισορροπία του ποδηλάτου, διασφαλίζοντας ότι όλα τα αντιολισθητικά καλύμματα αγγίζουν το έδαφος.
- Αν δεν είναι ισορροπημένο, (1) ελέγξτε το σφίξιμο των βιδών, (2) ελέγξτε την ευθυγράμμιση των ποδιών, (3) ελέγξτε τη θέση των αντιολισθητικών καλυμμάτων.
- Εισαγάγετε το κουμπί έντασης (F) και σφίξτε το κατά βούληση.

Ελέγχετε περιοδικά όλες τις βίδες και σφίξτε τις αν χρειάζεται.

Τα μεταλλικά μέρη του κουμπιού έντασης μπορεί να θερμανθούν κατά τη χρήση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

Το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την εκγύμναση των ποδιών ενώ κάθεστε σε καρέκλα. Τοποθετήστε το στο πάτωμα σε άνετη απόσταση από την καρέκλα, αποφεύγοντας υπερβολική ένταση ή τέντωμα των ποδιών.

Μπορείτε επίσης να ασκήσετε τα χέρια σας τοποθετώντας το σε ένα τραπέζι. Ο χρήστης κάθεται στην καρέκλα, κρατά τα πετάλια με τα χέρια και τα περιστρέφει.



Ελέγξτε προσεκτικά όλα τα εξαρτήματα για ρωγμές πριν από τη χρήση.



Μην στέκεστε πάνω στο προϊόν. Είναι σχεδιασμένο για χρήση μόνο σε καθιστή θέση.



Άτομα με σοβαρές κινητικές δυσκολίες δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το προϊόν χωρίς βοήθεια.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ

Καθαρίστε το προϊόν με ένα στεγνό πανί. Αν βραχεί, σκουπίστε το αμέσως με μια πετσέτα για να αποφύγετε τη σκουριά.

ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ρυθμιζόμενη αντίσταση. Βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος. Υποστηρίζει τη μυϊκή ενδυνάμωση

Υλικό	Χαλύβδινος σκελετός και πλαστικά πετάλια
Διαστάσεις	51 x 41 x 32 cm
Πετάλια	10,5 x 4 x 2 cm
Βάρος	2,5 kg

ΕΓΓΥΗΣΗ

Το προϊόν αυτό καλύπτεται από εγγύηση 2 ετών από την ημερομηνία αγοράς από τον χρήστη. Η IDENTITÉΣ θα παρέχει ανταλλακτικά για οποιοδήποτε εξάρτημα έχει υποστεί βλάβη λόγω κατασκευαστικού, σχεδιαστικού ή υλικού ελαττώματος. Εάν χρειαστεί να υποβάλετε αίτημα εγγύησης, επικοινωνήστε με τον διανομέα από τον οποίο αγοράσατε το προϊόν. Η εγγύηση δεν καλύπτει ζημιές που προκύπτουν από τυχαία ατυχήματα, εσφαλμένη χρήση, τροποποιήσεις ή φυσική φθορά. Για την ενεργοποίηση της εγγύησης, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο από τον οποίο αγοράσατε το προϊόν.



OPIS

Mini rowerek treningowy to idealne narzędzie do wzmacniania ramion i nóg w domu. Kompaktowy i przenośny, można go łatwo przechowywać w różnych pomieszczeniach lub szafkach, a także umieścić pod stołem lub biurkiem, aby ćwiczyć podczas siedzenia. Jest lekki i można go również postawić na stole, aby wzmocnić ramiona. Pokrętko regulacji umożliwia dostosowanie oporu na różnych poziomach, w zależności od potrzeb. Solidna konstrukcja wykonana jest z wytrzymałej stali.

MONTAŻ

ARTYKUŁ	OPIS	ILOŚĆ
A	Podpora nogi	1
B	Podpora nogi	1
C	Śruba	2
D	Podkładka	2
E	Nakrętka	2
F	Pokrętko napięcia	1
G	Antypoślizgowe nakładki	4

1. Ustaw podpory nóg (A) naprzeciwko siebie, zgodnie z ilustracją.
2. Przesuń rozpórkę (A) do rozpórki (B), wyrównując otwory na śruby.
3. Włóż śruby (C) w podpory nóg i przymocuj wkłęsłe podkładki (D) oraz nakrętki (E) od spodu. Upewnij się, że podkładki są skierowane w górę i przylegają do rury.
4. Główka śruby powinna znajdować się we właściwej pozycji w wycięciu podpory nogi. Użyj klucza lub szczypiec, aby dokładnie dokręcić nakrętki.
5. Przesuń cztery antypoślizgowe nakładki (G) na końce podpór, aż będą dobrze zamocowane. Niewielka ilość płynnego mydła ułatwi aplikację.
6. Sprawdź stabilność rowerka, upewniając się, że wszystkie cztery nakładki dotykają podłogi.
7. Jeśli urządzenie nie jest stabilne, (1) sprawdź dokręcenie śrub, (2) sprawdź wyrównanie podpór nóg, (3) sprawdź położenie nakładek antypoślizgowych.
8. Włóż pokrętko napięcia (F) i dokręć według potrzeb.

Regularnie sprawdzaj i dokręcaj śruby, ponieważ mogą się poluzować.

Metalowe elementy pokrętkła napięcia mogą się nagrzewać podczas użytkowania.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Ten produkt może być używany do ćwiczenia nóg w pozycji siedzącej na krześle. Umieść urządzenie na podłodze w wygodnej odległości od krzesła – niezbyt daleko, aby uniknąć nadmiernego napięcia lub rozciągnięcia nóg.

Ramiona można ćwiczyć, umieszczając urządzenie na stole. Użytkownik siedzi na krześle przy stole, chwytając pedały dłońmi i obraca je.



Przed użyciem należy dokładnie sprawdzić wszystkie elementy pod kątem pęknięć lub uszkodzeń.



Nie stawać na urządzeniu! Jest przeznaczone do użytku wyłącznie w pozycji siedzącej.



Osoby z poważnymi niepełnosprawnościami lub te, które nie mogą chodzić bez pomocy, nie powinny używać tego produktu bez asysty.

KONSERWACJA

Czyść suchą szmatką. Jeśli urządzenie się zamoczy, natychmiast osusz, aby uniknąć rdzy.

DANE TECHNICZNE

Regulowany opór. Poprawia krążenie krwi. Wspomaga mięśnie

Materiał	Stalowa rama i plastikowe pedały
Wymiary	51 x 41 x 32 cm
Pedał	10,5 x 4 x 2 cm
Waga	2,5 kg

GWARANCJA

Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją od daty zakupu przez użytkownika. IDENTITÉS zapewni części zamienne do każdego elementu, który uległ uszkodzeniu z powodu wady produkcyjnej, konstrukcyjnej lub materiałowej.

W przypadku potrzeby zgłoszenia reklamacji skontaktuj się z dystrybutorem, u którego zakupiono produkt.

Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych w wyniku wypadków, niewłaściwego użytkowania, modyfikacji lub naturalnego zużycia. Aby skorzystać z gwarancji, skontaktuj się ze sprzedawcą, u którego dokonałeś zakupu.

Distribué par :

Distributed by :

Distribuido por :

Distribuído por :

Distribuito da :

Vertrieben von :

Gedistribueerd door :

Διανεμήθηκε από :

Dystrybuowane przez :

Identités – ZA Pole 49

Bd de la Chanterie

49124 Saint Barthélemy d'ANJOU



Poids maximum autorisé 100 kg

Maximum weight authorized 100 kg

Peso máximo permitido 100 kg

Peso máximo permitido: 100 kg

Peso massimo consentito: 100 kg

Zulässiges Höchstgewicht: 100 kg

Maximaal toegestaan gewicht: 100 kg

Μέγιστο επιτρεπόμενο βάρος: 100 κιλά

Maksymalna dozwolona waga: 100 kg

