

## ES - PEDALIER PARA HACER EJERCICIO SENDERO

### Seguridad

- Antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico.
- No deje que los niños se acerquen al aparato de ejercicio mientras lo esté utilizando. No deje que se suban o que jueguen con él.
- Asegúrese de que siempre quede al menos 1 m de espacio libre alrededor del producto cuando esté haciendo ejercicio.
- Antes de usarlo, asegúrese siempre de que el producto esté colocado sobre una superficie sólida y plana. Si fuera necesario, coloque una alfombrilla de goma debajo del aparato, así reducirá la posibilidad de resbalarse mientras lo usa.
- Póngase siempre ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio, como un chándal y zapatillas deportivas. No lleve ropa que pueda engancharse mientras hace ejercicio.
- Acuérdesse de respirar correctamente, lleve su propio ritmo y no se esfuerce demasiado, ya que podría hacerse daño.
- El metal de alrededor de la manivela puede calentarse con su uso.
- NUNCA se ponga de pie sobre los pedales ni pedalee estando de pie.
- Peso máximo: 60kg.
- Si se siente mareado o no se siente bien, deje de practicar inmediatamente. Asegúrese de ponerlo en una superficie o mesa estable.
- El pedalier también es adecuado para utilizarlo con los brazos. Para ello, coloque el producto en una mesa resistente sin ningún tejido encima.
- NO lo use si alguna pieza no está apretada y verifique antes de cada uso si los pedales aún están bien sujetos.

### Mantenimiento

- Examine el producto con regularidad para comprobar que todas las tuercas, tornillos y adaptadores estén bien apretados. Examine periódicamente todas las piezas móviles para ver si hay signos de desgaste o rotura.
- Límpiolo con un paño seco. No utilice productos de limpieza que contengan disolventes.

### Uso

- Retire las piezas del embalaje y verifique en la lista de piezas que tiene todo.
- Coloque el aparato sobre una superficie limpia y seca en el suelo o sobre una mesa.
- Inserte una pata (Pieza F) en la pieza central (Pieza B). Debe coincidir con los orificios.
- Inserte un tornillo (Pieza C) desde el exterior a través del orificio de la pata. La cabeza hexagonal del tornillo debe encajar en la ranura de la pata.
- En el lado opuesto del tornillo (Pieza C), fije firmemente una arandela (Pieza D) y la maneta en forma de estrella (Pieza E).
- Repita los pasos 2-4 para el otro lado.
- Inserte la manivela de tensión (Pieza A) en el orificio de la parte superior de la unión de los pedales. Dicha manivela controla la tensión de los pedales: apíetela girándola hacia la derecha para aumentar la tensión de los pedales y girándola hacia la izquierda para disminuir la tensión de los pedales.
- Siéntese en una posición equilibrada y segura.
- Introduzca los pies o las manos en las correas de los pedales.
- Haga ejercicio pedaleando.

## EN - PEDAL EXERCISER SENDERO

### Safety

- Consult your doctor before exercising.
- Keep your children away from the pedal exerciser during use. Do not allow them to climb or play with it.
- Make sure that there is always at least three feet (1 m) of clear space all around the product when exercising with it.
- Make sure the pedal exerciser is placed on a solid and flat surface before using it. If necessary, use a rubber mat to reduce the risk of slipping.

- Wear appropriate clothing and footwear in order to use the product, such as a tracksuit and training shoes. Avoid the clothing that could become trapped during exercise.
- Breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-exercise, otherwise you could injure yourself.
- NEVER stand on top of the pedals nor use this exerciser in a standing position.
- Metal may become hot around the crank.
- Maximum pedalling weight: 60Kg.
- If you're feeling dizzy or unwell, immediately stop practising. Make sure to put the pedal exerciser on a stable surface or table.
- The pedal exerciser is also suitable for manual operation. For this, place the pedal exerciser on a sturdy table without cloth.
- The crankshaft can become warm during use, this is normal.
- Avoid loose clothing pieces, these can get entangled with the protruding parts during use.
- Do NOT use the practise bike with any part not tightened and check before every use whether the pedals are still properly attached to the crankshaft.

### Maintenance

- Check the pedal exerciser regularly to verify that all nuts, screws and adapters are securely tightened. Check all the moving parts periodically to see if there are signs of wear.
- Clean it with a dry cloth. Do not use solvent cleaners.

### Operation

- Place the pedal exerciser on a clean, dry surface on a floor or on a table.
- Remove the crank from pedal and place it at the top of the exerciser.
- Make sure that you are sitting in a secure and balanced position.
- Place your feet or hands inside the pedal straps.
- Adjust the resistance by turning the knob on top of the frame.
- Pedal and exercise.
- Never try to pedal in a standing position.
- Remove the parts from packaging and check with the parts list that you have everything.
- Insert 1 leg piece (Part F) into the central piece (Part B). Match the holes on the leg.
- Insert a screw (Part C) from the outside through the hole on the leg. The hexagonal head of the screw should fit into the slot on the leg.
- On the opposite side of the screw (Part C), firmly attach on a bearing (Part D) and then a Star Shaped head (Part E).
- Repeat steps 2-4 for the other side.
- Insert the tension screw (Part A) into the hole at the top of the junction of the pedals. This tension screw controls the tension of the pedals: tighten the tension screw by turning it Clockwise to increase tension in pedals, loosen the tension screw by turning it Anti-clockwise to decrease tension in pedals.

## IT - PEDALIERA PER ESERCIZI SENDERO

### Sicurezza

- Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizi consultare il proprio medico.
- Tenere i bambini lontano dalla pedaliera durante l'uso. Non consentire ai bambini di salire o giocare con la pedaliera.
- Per la propria sicurezza, assicurarsi sempre di lasciare almeno 1m di spazio libero in tutte le direzioni intorno all'attrezzo mentre si pratica l'esercizio.
- Prima dell'uso, assicurarsi sempre che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piatta e solida. Se necessario, usare un tappetino di gomma sotto per ridurre le possibilità di scivolamento durante l'uso.
- Durante l'uso indossare sempre abbigliamento appropriato e calzature idonee come scarpe da ginnastica. Non indossare abbigliamento di misura abbondante che potrebbe impigliarsi o intrappolarsi nell'attrezzo durante l'uso.
- Ricordarsi di respirare correttamente, fare pratica al ritmo personale e non eccedere l'allenamento per non rischiare di farsi male.

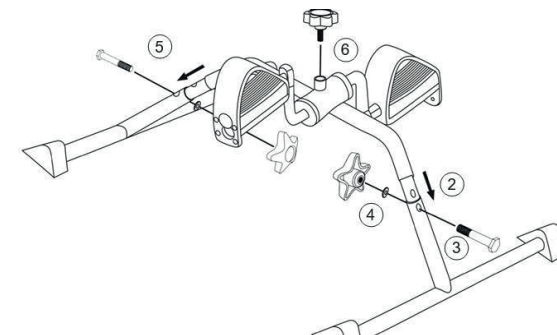
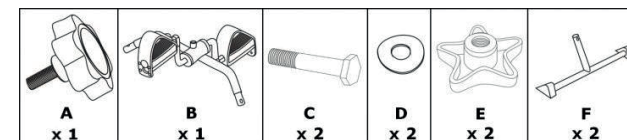
- Non usare l'attrezzo stando in piedi.
- La parte di metallo attorno alla manovella potrebbe riscaldarsi con l'utilizzo.
- Non stare MAI in piedi sopra i pedali.
- Peso massimo di pedalata: 60Kg.
- Se avete vertigini o malessere, smettete immediatamente di esercitarvi. Assicuratevi di mettere la bici da esercitazione su una superficie o un tavolo stabile.
- La bicicletta da esercitazione è adatta anche per l'uso manuale. Per questo, posizionare la pedaliera da esercitazione su un tavolo robusto senza tovaglie.
- L'albero motore può riscaldarsi durante l'uso, questo è normale.
- Evitare capi di abbigliamento larghi, che possono impigliarsi con le parti sporgenti durante l'uso.
- NON utilizzare la bici da allenamento con qualsiasi parte non serrata e controllare prima di ogni utilizzo se i pedali sono ancora correttamente fissati all'albero a gomiti.

### Manutenzione

- Verificare regolarmente che tutti i dadi, i viti e gli adattatori siano avvitati fino in fondo. Periodicamente, verificare tutte le parti mobili per evidenti segni di usura o danno.
- Pulire con un panno asciutto. Non usare detergenti solventi.

### Funzionamento

- Rimuovere le parti dall'imbballaggio e verificare con l'elenco delle parti di cui si dispone di tutto.
- Collocare su una superficie pulita e asciutta o su un tavolo.
- Prendere l'impugnatura dal pedale e fissarla alla parte superiore dell'attrezzo.
- Inserire 1 pezzo della gamba (parte F) nel pezzo centrale (parte B) corrispondente ai fori sulla gamba.
- Assicurarsi di trovarsi in posizione equilibrata e stabile.
- Inserire una vite (parte C) dall'esterno attraverso il foro sulla gamba. La testa esagonale della vite deve inserirsi nella fessura sulla gamba.
- Sul lato opposto della vite (parte C), fissare saldamente su un cuscinetto (parte D) e poi una testa a stella (parte E).
- Ripetere i punti 2-4 per l'altro lato.
- Inserire la vite di tensione (parte A) nel foro in cima alla giunzione dei pedali. Questa vite di tensione controlla la tensione dei pedali: stringere la vite di tensione ruotandola in senso orario per aumentare la tensione dei pedali, allentare la vite di tensione ruotandola in senso antiorario per diminuire la tensione dei pedali. Regolare la resistenza ruotando la manopola in cima all'intelaiatura.
- Sedersi in posizione sicura e stabile.
- Mettere i piedi o le mani all'interno delle cinghie del pedale.
- Fare esercizio girando i pedali.



# MANUAL DE INSTRUCCIONES/ INSTRUCTION MANUAL/ MANUALE D'ISTRUZIONI/ MANUEL D'UTILISATION/ INSTRUÇÕES/ ANWEISUNGEN/ SENDERO

## FR - PÉDALIER D'EXERCICE SENDERO

### Sécurité

- Ne commencez pas un programme d'exercice sans avoir consulté un médecin.
- Ne laissez pas les enfants s'approcher du produit en usage. Ne les laissez pas monter dessus ou jouer avec.
- Pour votre sécurité, assurez-vous qu'il y a au moins un espace de 1 m dans toutes les directions autour du produit en usage.
- Avant de l'utiliser, assurez-vous que le produit est bien placé sur une surface plane et solide. Mettez un tapis de caoutchouc au dessous pour réduire la possibilité de tomber si nécessaire.
- Mettez toujours des vêtements appropriés pour faire de l'exercice, comme un survêtement ou des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements qui peuvent s'accrocher pendant l'exercice.
- Respirez correctement et exercez-vous à votre propre rythme ; ne vous efforcez pas de manière excessive. Vous pourriez vous blesser.
- La partie en métal qui est autour de la manivelle peut chauffer pendant l'utilisation.
- Ne vous tenez JAMAIS debout sur les pédales.
- Poids maximum de pédalage : 60Kg.
- Si vous sentez des étourdissements ou si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez immédiatement l'exercice. Assurez-vous de mettre le vélo d'exercice sur une surface stable ou sur une table.
- Le pédalier peut également être utilisé avec les mains. Pour cela, placez-le sur une table solide, stable et sans nappe.
- N'utilisez PAS le pédalier d'exercice avec des pièces mal serrées et vérifiez avant chaque utilisation que les pédales sont correctement attachées à l'appareil.

### Entretien

- Vérifiez régulièrement que les écrous, les vis et les adaptateurs sont bien attachés. Vérifiez régulièrement qu'aucune pièce mobile ne présente de signe d'usure.
- Nettoyez-le avec un tissu sec. N'utilisez pas de produits solvants.

### Utilisation

- Retirez les pièces de l'emballage et vérifiez que vous avez tout à l'aide de la liste.
- Mettez le pédalier sur une surface propre et sèche, sur le sol ou sur une table.
- Insérez 1 pièce de tige (Pièce F) dans la pièce centrale (Pièce B). Faites correspondre les trous sur la tige.
- Insérez une vis (Pièce C) depuis l'extérieur dans le trou dans la tige. La tête hexagonale de la vis devra s'ajuster à la fente sur la tige.
- Sur le côté opposé de la vis (Pièce C), attachez fermement un joint (Pièce D), puis une tête en forme d'étoile (Pièce E).
- Répétez les étapes 2 à 4 de l'autre côté.
- Insérez la manivelle de tension (Pièce A) dans le trou sur le haut de la jonction des pédales. Serrez-la en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la tension des pédales ; dévissez-la en la tournant dans le sens opposé des aiguilles d'une montre pour diminuer la tension dans les pédales.
- Asseyez-vous de manière sécurisée et équilibrée.
- Mettez les pieds ou les mains dans les courroies des pédales.
- Commencez l'exercice en pédalant.

## PT - PEDAL EXERCITADOR SENDERO

### Segurança e protecção

- Consulte o seu médico antes de fazer exercício.
- Mantenha os seus filhos afastados do pedal do exercitador durante a utilização. Não permita que eles subam ou brinquem com ele.
- Certifique-se de que existe sempre pelo menos 1 m (três pés) de espaço livre à volta do produto durante o exercício com ele.
- Certifique-se de que o exercitador de pedais está colocado numa superfície sólida e plana antes de o utilizar. Se necessário, utilize um tapete de borracha para reduzir o

risco de escorregamento.

- Use vestuário e calçado adequados para utilizar o produto, como fato de treino e calçado de treino. Evite roupas que possam ficar presas durante o exercício.
- Respire correctamente, faça exercício ao seu próprio ritmo e não exercite demasiado, caso contrário pode ferir-se a si próprio.
- Não use este exercitador estando levantado.
- O metal pode ficar quente à volta da manivela.
- NUNCA fique em cima dos pedais.
- Peso máximo de pedalagem: 60Kg.
- Se se sentir tonto ou indisposto, pare imediatamente de praticar. Certifique-se de que coloca a bicicleta de exercício sobre uma superfície ou mesa estável.
- A bicicleta de treino também é adequada para operação manual. Para isso, coloque a bicicleta de treino sobre uma mesa robusta sem pano.
- A cambota pode aquecer durante a utilização, isto é normal.
- Evite peças de vestuário soltas, que podem ficar enredadas com as peças salientes durante a utilização.
- NÃO utilize o produto com qualquer peça não apertada e verifique antes de cada utilização se os pedais ainda estão correctamente fixados à cambota/manivela.

### Manutenção

- Verifique regularmente o pedal do exercitador para verificar se todas as porcas, parafusos e adaptadores estão bem apertados. Verifique periodicamente todas as peças móveis para ver se há sinais de desgaste.
- Limpe-o com um pano seco. Não utilize solventes de limpeza.

### Operação

- Retire as peças da embalagem e verifique com a lista de peças que você tem tudo.
- Coloque o pedaleiro sobre uma superfície limpa e seca no chão ou sobre uma mesa.
- Inserir 1 perna (Parte F) na peça central (Parte B). Faz corresponder os buracos na perna.
- Insira um parafuso (Parte C) a partir do exterior através do orifício na perna. A cabeça hexagonal do parafuso deve encaixar na ranhura da perna.
- No lado oposto do parafuso (Parte C), fixe firmemente num rolamento (Parte D) e depois numa cabeça em forma de estrela (Parte E).
- Repita os passos 2-4 para o outro lado
- Insira o parafuso de tensão (Parte A) no orifício na parte superior da junção dos pedais. Este parafuso de tensão controla a tensão dos pedais: aperte o parafuso de tensão girando-o no sentido horário para aumentar a tensão nos pedais, solte o parafuso de tensão girando-o no sentido anti-horário para diminuir a tensão nos pedais.
- Certifique-se de que está sentado numa posição segura e equilibrada.
- Coloque os pés ou as mãos dentro das correias dos pedais.
- Pedaleje e exercite.

## DE - HEIMTRAINER SENDERO

### Sicherheit

- Bitte fragen Sie zuerst Ihren Arzt, ob Sie an einem Fitnessprogramm teilnehmen können.
- Halten Sie bitte Ihre Kinder vom Heimtrainer fern, wenn diese in Gebrauch sind. Erlauben Sie Kindern nicht, darauf zu klettern oder damit zu spielen.
- Stellen Sie aus Sicherheitsgründen immer sicher, das mindestens 1m Abstand um den Heimtrainer herum während des Trainings frei ist.
- Stellen Sie vom Gebrauch jeweils sicher, dass der Heimtrainer auf einer festen, flachen Oberfläche aufgebaut ist. Legen Sie, wenn nötig, eine Gummimatte darunter, um eventuelles Wegrutschen zu vermeiden, während der Heimtrainer in Gebrauch ist.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und passende Schuhe, zum beispiel Turnschuhe. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich während des Trainings einklemmen oder am Heimtrainer hängen bleiben kann.
- Vergessen Sie nicht, korrekt zu atmen, in Ihrem eigenen Tempo und nicht zu heftig zu trainieren, um Verletzungen zu vermeiden.

- Bitte benutzen Sie den Heimtrainer nicht stehend und niemals auf den Pedalen stehend.
- Der metallische Mittelteil kann durch die Verwendung erwärmt werden.
- Höchstgewicht auf den Pedalen: 60Kg.
- Der Heimtrainer ist auch für manuellen Betrieb geeignet. Hierfür stellen Sie den Heimtrainer auf einen stabilen Tisch ohne Tischdecke.
- Die Kurbel kann während der Nutzung warm werden, das ist normal.
- Verwenden Sie den Heimtrainer nicht, wenn nicht alle Teile festgezogen sind und überprüfen Sie sorgfältig vor jeder Nutzung, ob die Pedale noch richtig an der Tretkurbel befestigt sind.

### Wartung

- Bitte prüfen Sie regelmäßig, dass sämtliche Muttern, Schrauben und das ganze Zubehör fest angezogen sind. Prüfen Sie darüberhinaus in regelmäßigen Zeitabständen alle beweglichen Teile auf unübersehbaren Verschleiß und Abnutzung.
- Reinigen Sie den Heimtrainer mit einem trockenen Tuch. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, die Reiniger enthalten.

### Betriebsanleitung

- Nehmen Sie die Teile aus der Verpackung und kontrollieren Sie anhand der Teileliste, dass Sie alles haben.
- Stellen Sie den Heimtrainer auf eine saubere, trockene Oberfläche, auf den Fußboden oder auf einen Tisch.
- Setzen Sie ein Beinstück (Teil F) in das Mittelstück (Teil B). Das Bein an den Löchern angleichen.
- Setzen Sie eine Schraube (Teil C) von außen durch das Loch am Bein. Der Sechskantkopf der Schraube sollte in den Schlitz am Bein passen.
- Auf der anderen Seite der Schraube (Teil C) befestigen Sie eine Beilagscheibe (Teil D) und dann einen sternförmigen Schraubkopf (Teil E).
- Wiederholen Sie die Schritte 2-4 für die andere Seite.
- Setzen Sie die Spannschraube (Teil A) in die Öffnung oben an der Pedalverbindung ein. Die Spannschraube steuert die Spannung der Pedale: die Spannschraube festziehen, indem Sie sie im Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Pedale zu erhöhen; Die Spannschraube lösen, indem Sie sie gegen den Uhrzeigersinn drehen, um die Spannung der Pedale zu verringern.
- Entfernen Sie die Kurbel aus dem Pedal und legen sie auf dem Heimtrainer.
- Sitzen Sie in einer sicheren, ausbalancierten Position.
- Stecken Sie die Füße oder Hände im Handtrainer
- Trainieren Sie, indem Sie die Pedalen drehen..

