



I3029P | Ejercitador de piernas
جهاز تمرين الساقين
Beintrainingsgerät
Leg exerciser
Exerciseur des jambes
Pedaliera
Pedaleira de pernas
Тренажер для ног



(ES)

INDICACIONES:

- Para fortalecer los músculos de las piernas. Opcionalmente también es posible ejercitar los brazos.
- Este ejercitador está previsto para uso doméstico, no deportivo ni profesional. Es adecuado para personas de bajo nivel de actividad física.

INSTRUCCIONES DE USO:

- Antes de abordar cualquier programa de ejercicios debe consultar con su médico. Recuerde respirar correctamente, haga ejercicio a su ritmo y no haga esfuerzos excesivos que puedan perjudicarlo.
- Lea y siga cuidadosamente estas instrucciones antes de utilizar el ejercitador. Si tiene alguna duda, consulte siempre a su médico o al establecimiento donde lo haya adquirido antes de comenzar a utilizarlo.
- Respete siempre estas instrucciones de uso generales. Si percibe algún efecto adverso, interrumpa el ejercicio y póngalo en conocimiento de su médico.
- Antes de cada utilización, revise cuidadosamente el estado de todos los componentes del ejercitador. En caso de que alguno no estuviera en perfectas condiciones de uso se debe reemplazar antes de utilizarlo. Compruebe igualmente, antes de cada utilización, que puede girar libremente y sin obstáculos, evitando cualquier circunstancia que limite la movilidad de los componentes del ejercitador.
- Con el ejercitador de piernas en el suelo, desde su asiento puede pedalear para fortalecer los músculos de las piernas. Situándolo sobre una mesa, puede también ejercitar los músculos de los brazos.
- El nivel de esfuerzo se regula mediante el dispositivo de ajuste (rosca de presión) situada en el centro del ejercitador. Gírelo en sentido de las agujas del reloj para aumentar el esfuerzo y en sentido contrario para disminuir el esfuerzo.
- Se puede guardar fácilmente bajo la cama o una silla. La estructura es de acero, con doble revestimiento, los topes son de goma antideslizamiento, al igual que los pedales y sus correas. Es de peso ligero y no precisa montaje. Límpielo con un paño seco. No utilice limpiadores con disolvente.
- Coloque las conteras de goma de manera que el ejercitador apoye con seguridad y estabilidad en la superficie elegida.
- La rosca de presión se encuentra adherida a uno de los pedales. Libérela e insértela en el ejercitador.

PRECAUCIONES:

- Este ejercitador no debe utilizarse para otro uso distinto al que se le haya prescrito. No permita que los niños se suban o jueguen con el ejercitador.
- **No se ponga de pie sobre los pedales. No cargue su peso sobre el ejercitador.** Utilícelo siempre sentado.
- Para evitar el riesgo de atraparse los dedos o las manos, no manipule las partes internas del ejercitador mientras éste se encuentre en uso.
- Asegúrese de que al menos hay un metro de espacio libre en todas las direcciones cuando esté usando el ejercitador.
- Asegúrese de que el ejercitador está apoyado sobre una superficie plana, horizontal y sólida. Adopte las precauciones necesarias para que no se deslice durante su uso.
- Lleve ropa y calzado adecuados cuando haga ejercicio. No se debe utilizar con pies desnudos o calzado suelto (chancletas, etc.). No use ropa tan suelta que se pueda quedar atrapada durante el ejercicio.
- Tras el ejercicio y debido a la fricción del ejercitador por la resistencia aplicada, las partes metálicas adyacentes pueden estar calientes. Preste atención a la hora de manipularlo.

VIDA ÚTIL:

Su vida útil teórica es de un año, siempre que se respeten las condiciones de uso.

NOTA: Cualquier incidente grave relacionado con el producto debe comunicarse al fabricante y a la autoridad competente del Estado miembro en el que estén establecidos el usuario y/o paciente.

الاستطابات

- لتقوية عضلات الساقين. اختيارياً من الممكن أيضاً تمرين الذراعين.
- إن جهاز التمرين هذا مخصص للاستخدام المنزلي وليس للاستخدام الرياضي أو الاحترافي. إنه مناسب للأشخاص الذين يعانون من انخفاض مستوى النشاط البدني.

تعليمات الاستخدام

- قبل الشروع في أي برنامج تمارين رياضية يجب عليك استشارة طبيبك. تذكر أن تتنفس بالشكل الصحيح، ومارس التمارين بوتيرة ثابتة ولا تبذل جهداً زائداً مما قد يؤذي.
- اقرأ واتبع بعناية هذه التعليمات قبل استخدام جهاز التمرين. إذا كان لديك أي استفسار، قم دائماً باستشارة طبيبك أو المحل الذي اقتنيت منه الجهاز قبل البدء باستخدامه.
- احترم دائماً هذه التعليمات العامة للاستخدام. إذا لاحظت أي آثار جانبية، فاقطع التمرين وقم بإبلاغ طبيبك.
- قبل كل استخدام، افحص بعناية حالة جميع مكونات جهاز التمرين. وفي حال لم تكن واحدة منها في حالة ممتازة للاستعمال فيجب استبدالها قبل الاستخدام. تحقق أيضاً، قبل كل استخدام، من إمكانية الدوران بحرية وبدون عوائق، وتجنب أي طرف يحد من تنقل مكونات جهاز التمرين.
- مع وجود جهاز تمرين الساقين على الأرض، يمكنك استخدام دواسه من معدنك لتقوية عضلات ساقيك. من خلال وضعه على طاولة، يمكنك أيضاً تمرين عضلات الذراعين.
- يتم تنظيم مستوى الجهد بواسطة جهاز الضغط (لولب الضغط) الموجود في وسط جهاز التمرين. قم بتدويره في اتجاه عقارب الساعة لزيادة الجهد وعكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل الجهد.
- يمكن تخزينه بسهولة تحت السرير أو الكرسي. الهيكل مصنوع من الفولاذ مع طلاء مزدوج، والسدادات مصنوعة من مطاط مانع للانزلاق، وكذلك الدواسات وأشرطتها. إنه خفيف الوزن ولا يحتاج إلى تجميع. نظفه بقطعة قماش جافة. لا تستخدم المنظفات المذيبة.
- ضع الأطراف المطاطية بحيث يستقر جهاز التمرين بأمان وثبات على السطح المختار.
- يكون لولب الضغط مرتبط بإحدى الدواسات. حرره وأدخله في جهاز التمرين.

احتياطات:

- لا يجب استخدام جهاز التمرين هذا لأي استعمال آخر غير الذي قد تم وصفه له. لا تسمح للأطفال بالصعود على جهاز التمرين أو اللعب به.
- لا تقف على الدواسات. لا تحمّل وزنك على جهاز التمرين. استخدمه دائماً وأنت جالس.
- لتجنب خطر حبس الأصابع أو اليدين، لا تتعامل مع الأجزاء الداخلية في جهاز التمرين أثناء ما يكون قيد الاستخدام.
- تأكد من وجود مساحة خالية متراً واحداً على الأقل في جميع الاتجاهات عند استخدام جهاز التمرين.
- تأكد من وضع جهاز التمرين على سطح مستوٍ وأقوي وصلب. اتخذ الاحتياطات اللازمة حتى لا تنزلق أثناء الاستخدام.
- ارتد ملابس وأحذية مناسبة عند ممارسة التمارين. لا ينبغي استخدامه حافي القدمين أو الأحذية الفضفاضة (الششب، إلخ). لا تستعمل ملابس فضفاضة بحيث يمكن أن تعلق أثناء التمرين.
- بعد التمرين وبسبب احتكاك جهاز التمرين بالمقاومة المطبقة، قد تكون الأجزاء المعدنية المجاورة ساخنة. انتبه عند التعامل معها.

العمر الافتراضي

يكون عمره الافتراضي النظري سنة واحدة، طالما يتم مراعاة شروط الاستخدام.

ملاحظة: يجب الإبلاغ عن أي حادث خطير يتعلق بالمنتج إلى الشركة المصنعة والسلطة المختصة في الدولة التي يوجد فيها المستخدم و/أو المريض.

INDIKATIONEN:

- Zur Stärkung der Beinmuskeln. Optional ist es auch möglich, die Arme zu trainieren.
- Dieses Trainingsgerät ist für den Heimgebrauch, nicht für den Sport oder den professionellen Einsatz bestimmt. Es ist für Personen mit geringer körperlicher Aktivität geeignet.

GEBRAUCHSANWEISUNGEN:

- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen. Denken Sie daran, richtig zu atmen, in Ihrem eigenen Tempo zu trainieren und sich nicht auf eine Weise zu überanstrengen, die Ihnen schaden kann.
- Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Trainingsgerät verwenden. Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich vor der Verwendung des Trainingsgerätes an Ihren Arzt oder das Geschäft, in dem Sie es erworben haben.
- Befolgen Sie stets diese allgemeinen Hinweise zur Verwendung. Sollten Sie eine Nebenwirkung feststellen, unterbrechen Sie die Übung und teilen Sie dies Ihrem Arzt mit.
- Vor jeder Verwendung muss der Zustand aller Komponenten des Trainingsgerätes sorgfältig überprüft werden. Sollten dabei Mängel festgestellt werden, sind die betreffenden Komponenten vor der Verwendung des Trainingsgerätes zu ersetzen. Prüfen Sie außerdem vor jedem Gebrauch, ob sich das Gerät frei und ohne Hindernisse drehen lässt und vermeiden Sie alle Umstände, die die Beweglichkeit der Komponenten des Trainingsgerätes einschränken.
- Mit dem Beintrainingsgerät auf dem Boden können Sie vom Sitz aus in die Pedale treten, um Ihre Beinmuskeln zu stärken. Wenn Sie es auf einen Tisch stellen, können Sie auch Ihre Armmuskeln trainieren.
- Der Kraftaufwand wird über die Einstellvorrichtung (Druckgewinde), die sich in der Mitte des Trainingsgerätes befindet, reguliert. Drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, um den Kraftaufwand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Kraftaufwand zu verringern.
- Es kann leicht unter dem Bett oder einem Stuhl verstaut werden. Die Struktur ist aus Stahl, mit doppelter Beschichtung, die Anschläge sind aus rutschfestem Gummi, ebenso wie die Pedale und deren Riemen. Das Gerät ist leicht und muss nicht montiert werden. Mit einem trockenen Tuch reinigen. Verwenden Sie keine Reiniger mit Lösungsmittel.
- Platzieren Sie die Gummifüße so, dass das Gerät sicher und stabil auf dem gewählten Untergrund steht.
- Das Druckgewinde ist an einem der Pedale befestigt. Lösen Sie es und setzen Sie es in das Trainingsgerät ein.

VORSICHTSMASSNAHMEN:

- Dieses Trainingsgerät darf nur für den Zweck verwendet werden, wofür es verschrieben wurde. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Trainingsgerät zu steigen oder damit zu spielen.
- **Stellen Sie sich nicht auf die Pedalen. Belasten Sie das Trainingsgerät nicht mit Ihrem Gewicht.** Benutzen Sie es immer im Sitzen.
- Um das Risiko zu vermeiden, die Finger oder die Hände einzuklemmen, fassen Sie die inneren Teile des Trainingsgerätes nicht an, während Sie es benutzen.
- Achten Sie darauf, dass in alle Richtungen ein Freiraum von mindestens einem Meter vorhanden ist, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer ebenen, waagerechten und festen Oberfläche steht. Treffen Sie die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen, um ein Verrutschen während des Gebrauchs zu verhindern.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe. Nicht mit nackten Füßen oder loseem Schuhwerk (Flip-Flops, etc.) verwenden. Tragen Sie keine Kleidung, die so locker sitzt, dass sie sich beim Training verfangen kann.
- Nach dem Training und durch die Reibung des Trainingsgerätes durch den anliegenden Widerstand können die angrenzenden Metallteile heiß sein. Seien Sie vorsichtig beim Umgang mit dem Trainingsgerät.

NUTZUNGSDAUER:

Die theoretische Nutzungsdauer beträgt ein Jahr, sofern die Nutzungsbedingungen eingehalten werden.

HINWEIS: Jeder schwerwiegende Zwischenfall mit dem Produkt muss dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Mitgliedstaates, in dem der Anwender und/oder Patient niedergelassen ist, gemeldet werden.

INDICATIONS:

- For strengthening the leg muscles. It can also be used to exercise the arms.
- This exerciser is intended for home use, not for sport or by professionals. It is suitable for people with a low level of physical activity.

INSTRUCTIONS FOR USE:

- Before embarking on any exercise programme, you should consult with your doctor. Remember to breathe properly, exercise at your own pace, and don't exert yourself to an extent that could harm you.
- Read and follow these instructions carefully before using the exerciser. If you have any questions, always consult your doctor or the supplier you purchased it from before use.
- Always follow these general instructions for use. If you notice any adverse effects, stop exercising and contact your doctor.
- Before each use, carefully check the condition of all the components of the exerciser. If any component is not in a serviceable condition, it should be replaced before use. Also check, before each use, that it can rotate freely and without obstacles, avoiding anything that may limit the mobility of the exerciser's components.
- With the leg exerciser on the floor, you can pedal while sat down to strengthen your leg muscles. By placing it on a table, you can also exercise your arm muscles.
- The level of effort is regulated by the adjustment device (resistance screw) located in the centre of the exerciser. Turn it clockwise to increase resistance and counter-clockwise to decrease resistance.
- It can be easily stored under a bed or a chair. The structure is made of double-coated steel, and the feet are made from non-slip rubber, as are the pedals and their straps. The exerciser is lightweight and requires no assembly. Clean it with a damp cloth. Do not use cleaners with solvents.
- Position the rubber feet so that the exerciser rests safely and stably on the chosen surface.
- The resistance screw is attached to one of the pedals. Release it and insert it into the exerciser.

WARNINGS:

- This exerciser must not be used for any other purpose than that prescribed. Do not let children play or climb on the exerciser.
- **Do not stand on the pedals. Do not lean on the exerciser.** Always use it while seated.
- To avoid the risk of fingers or hands being trapped, do not handle the internal parts of the exerciser while in use.
- Make sure there's at least one metre of free space in all directions when using the exerciser.
- Make sure the exerciser is resting on a flat, horizontal, and solid surface. Take the necessary precautions so that it does not slip during use.
- Wear appropriate clothing and footwear when you exercise. It should not be used with bare feet or loose footwear (flip flops, etc.). Do not wear overly loose clothing that could get caught during exercise.
- Due to the friction caused by the resistance applied to the exerciser, some of the metal parts may be hot after use. Pay attention when handling it.

USEFUL LIFE:

If the conditions of use are respected, its theoretical useful life is one year.

NOTE: Any serious incident related to the product must be reported to the manufacturer and the competent authority of the Member State in which the user and/or patient resides.

INDICATIONS:

- Pour renforcer les muscles des jambes. Le cas échéant, il peut également servir pour travailler les bras.
- Cet exerciceur est conçu pour un usage personnel (privé) et non pas pour un usage sportif ou professionnel. Il convient aux personnes ayant un faible niveau d'activité physique.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION:

- Il est recommandé de consulter son médecin avant de commencer un programme d'exercices. N'oubliez pas de respirer correctement, réalisez les exercices à votre rythme et évitez de faire des efforts excessifs susceptibles d'être préjudiciables.
- Veuillez lire attentivement ces instructions avant d'utiliser l'exerciceur. En cas de doutes, consultez toujours votre médecin ou l'établissement auprès duquel vous avez effectué votre achat avant d'utiliser l'exerciceur.
- Veuillez toujours observer ces instructions générales d'utilisation. Si vous ressentez un effet secondaire, cessez les exercices et communiquez-le immédiatement à votre médecin.
- Avant chaque utilisation, vérifiez soigneusement l'état de tous les composants de l'exerciceur. Au cas où l'un des composants du dispositif ne serait pas en parfait état d'utilisation, veuillez le remplacer avant de l'utiliser. Avant chaque utilisation, assurez-vous également que l'exerciceur tourne sans entraves et qu'aucun obstacle ne limite les mouvements de ses composants.
- Si vous le posez sur le sol, l'exerciceur vous permet, une fois assis sur une chaise, de pédaler pour renforcer les muscles de vos jambes. Si vous le posez sur une table, l'exerciceur vous permet de renforcer les muscles de vos bras.
- Pour régler le niveau d'effort, utilisez la molette de réglage (vis à pression) qui se trouve au milieu de l'exerciceur. Tournez-la dans le sens antihoraire pour augmenter l'effort et dans le sens horaire pour le diminuer.
- Vous pouvez facilement ranger l'exerciceur sous le lit ou une chaise. L'exerciceur est composé d'une structure en acier, avec double revêtement, les embouts sont en caoutchouc antidérapant, ainsi que comme les pédales et les sangles des pédales. Il est léger et ne requiert aucun montage. Pour le nettoyer, utilisez un chiffon sec. N'utilisez pas de produits de nettoyage à base de solvants.
- Posez les embouts en caoutchouc sur la surface de votre choix en veillant à vous assurer que l'exerciceur est bien stable et sûr.
- La molette de pression est fixée à l'une des pédales. Décollez-la et installez-la sur l'exerciceur.

PRECAUTIONS:

- N'utilisez pas l'exerciceur à une fin autre que celle pour laquelle il a été prescrit. Ne laissez pas les enfants monter sur l'exerciceur ou jouer avec lui.
- **Ne vous mettez pas debout sur les pédales. Ne chargez pas votre poids sur l'exerciceur.** Utilisez-le toujours assis.
- Lorsque vous l'utilisez, ne manipulez pas les composants internes de l'exerciceur afin d'éviter de vous coincer les doigts ou les mains.
- Lorsque vous allez utiliser l'exerciceur, assurez-vous que vous disposez d'un mètre d'espace libre tout autour.
- Assurez-vous que l'exerciceur repose sur une surface plane, horizontale et ferme. Prenez toutes les précautions nécessaires afin d'éviter qu'il ne glisse pendant que vous l'utilisez.
- Veuillez porter des vêtements et des chaussures appropriés pour faire de l'exercice. N'utilisez pas l'exerciceur pieds nus ou avec des chaussures sans attaches (tongs, sandales, etc.). Veuillez ne pas porter des vêtements amples susceptibles d'être happés pendant l'exercice.
- Une fois l'exercice fini, les pièces métalliques situées à côté du pédalier peuvent être chaudes en raison du frottement généré pendant l'utilisation de l'exerciceur dû à la résistance appliquée. Faites attention au moment de le manipuler.

DUREE DE VIE UTILE:

La durée de vie utile théorique de l'exerciceur est de un an, sous réserve de respecter les conditions d'utilisation.

REMARQUE: En cas d'incident grave dû au dispositif, veuillez le communiqué au fabricant et aux autorités compétentes de l'État membre où réside l'utilisateur ou le patient.

INDICAZIONI:

- Per rafforzare i muscoli delle gambe. Opzionalmente è anche possibile esercitare le braccia.
- Questo attrezzo ginnico è destinato all'uso domestico, e non sportivo o professionale. È adatto per persone poco allenate.

ISTRUZIONI PER L'USO:

- Prima di eseguire qualsiasi programma di esercizi è necessario consultare il medico. Respirare correttamente, svolgere gli esercizi al proprio ritmo e non fare sforzi eccessivi che potrebbero essere nocivi per la salute.
- Leggere e seguire attentamente queste istruzioni prima di utilizzare la pedaliera. In caso di dubbi, consultare sempre il proprio medico o il negozio dove è stato acquistato il prodotto prima del suo utilizzo.
- Seguire sempre queste istruzioni di uso generale. Se dovessero manifestarsi effetti collaterali, interrompere l'esercizio e comunicarli al proprio medico.
- Prima di ogni utilizzo, controllare attentamente le condizioni di tutti i componenti. Nel caso in cui uno dei componenti non fosse in perfette condizioni deve essere sostituito prima del suo utilizzo. Inoltre, prima di ogni utilizzo, verificare che la pedaliera possa girare liberamente e senza ostacoli, evitando qualsiasi circostanza che possa limitare la mobilità dei componenti.
- Con la pedaliera appoggiata a terra, è possibile pedalare da seduti per rafforzare i muscoli delle gambe. Appoggiando la pedaliera su un tavolo, si possono anche esercitare i muscoli delle braccia.
- Il livello di sforzo si regola dal dispositivo di regolazione (vite a pressione) situata al centro della pedaliera. Ruotarla in senso orario per aumentare lo sforzo e in senso antiorario per diminuirlo.
- Si può riporre facilmente sotto il letto o sotto una sedia. La struttura è in acciaio, con doppio rivestimento, mentre i fermi, i pedali e i cinturini sono in gomma antiscivolo. È leggera e non richiede montaggio. Pulire con un panno asciutto. Non usare detergenti a base di solventi.
- Posizionare i cuscinetti in gomma in modo che la pedaliera poggi in modo sicuro e stabile sulla superficie prescelta.
- La vite a pressione è attaccata a uno dei pedali. Rimuoverla e inserirla nella pedaliera.

PRECAUZIONI:

- Questa pedaliera non deve essere utilizzata per usi diversi da quelli per cui è stata prescritta. Non permettere ai bambini di salire o giocare con questo prodotto.
- **Non salire in piedi sui pedali. Non caricare il proprio peso sulla pedaliera.** Utilizzarla sempre da seduto.
- Per evitare di schiacciarsi le dita o le mani, non toccare le parti interne della pedaliera quando la si utilizza.
- Assicurarsi che ci sia almeno un metro di spazio libero in tutte le direzioni quando si utilizza la pedaliera.
- Assicurarsi che il prodotto sia posizionato su una superficie piana, orizzontale e stabile. Prendere le precauzioni necessarie in modo che non scivoli durante l'uso.
- Durante gli esercizi indossare indumenti e scarpe adeguate. Non utilizzarla a piedi nudi o con scarpe larghe (infradito, ecc). Non indossare indumenti ampi che possono rimanere impigliati durante gli esercizi.
- Dopo l'esercizio e a causa dell'attrito della pedaliera dovuto alla resistenza applicata, le parti metalliche adiacenti possono riscaldarsi. Prestare attenzione quando si maneggia la pedaliera.

VITA UTILE:

In teoria ha una vita utile di un anno, purché si rispettino le condizioni d'uso.

NOTA: Qualsiasi incidente grave relativo al prodotto deve essere segnalato al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui risiedono l'utilizzatore e/o il paziente.

(PT)

INDICAÇÕES:

- Para fortalecer os músculos das pernas. Opcionalmente também é possível exercitar os braços.
- Esta pedaleira foi concebida para uma utilização doméstica, não desportiva, nem profissional. É adequada para pessoas com um baixo nível de atividade física.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO:

- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, deve consultar o seu médico. Lembre-se de respirar corretamente, fazer exercício ao seu ritmo e não realizar esforços excessivos que o possam prejudicar.
- Leia e siga cuidadosamente estas instruções antes de utilizar a pedaleira. Se tiver alguma dúvida, consulte sempre o seu médico ou estabelecimento onde tiver adquirido o produto antes de iniciar a utilização.
- Respeite sempre estas instruções gerais de utilização. Se detetar algum efeito adverso, interrompa o exercício e informe o seu médico.
- Antes de cada utilização, inspecione cuidadosamente o estado de todos os componentes da pedaleira. Se algum não estiver em perfeitas condições de utilização, deve ser substituído por uma peça original. Comprove igualmente, antes de cada utilização, que consegue rodar livremente e sem obstáculos, evitando qualquer circunstância que limite a mobilidade dos componentes da pedaleira.
- Com a pedaleira no solo, pode pedalar sentado para fortalecer os músculos das pernas. Se a colocar sobre uma mesa, pode também exercitar os músculos dos braços.
- O nível de esforço é ajustado mediante o dispositivo de regulação (rosca de pressão) situada no centro da pedaleira. Rode no sentido dos ponteiros do relógio para aumentar o esforço e em sentido contrário para diminuir o esforço.
- Pode ser guardada facilmente debaixo da cama ou de uma cadeira. A estrutura é de aço, com revestimento duplo, as ponteiros são de borracha antideslizamento, tal como os pedais e as correias. É leve e não precisa de montagem. Pode ser limpo com um pano seco. Não utilize produtos de limpeza com solvente.
- Coloque as ponteiros de borracha de maneira que a pedaleira fique apoiada com segurança e estabilidade na superfície selecionada.
- A rosca de pressão encontra-se num dos pedais. Solte e introduza a rosca na pedaleira.

PRECAUÇÕES:

- Esta pedaleira não deve ser utilizada numa aplicação diferente daquela para a qual tiver sido prescrita. Não permita que as crianças subam para ou brinquem com a pedaleira.
- **Não se ponha de pé sobre os pedais. Não ponha o seu peso sobre a pedaleira.** Utilizar sempre sentado.
- Para evitar o risco de prender os dedos ou as mãos, não manipule as partes internas da pedaleira enquanto estiver a ser utilizada.
- Certifique-se de que existe, pelo menos, 1 m de espaço livre em todas as direções quando estiver a utilizar a pedaleira.
- Assegure-se de que a pedaleira está apoiada sobre uma superfície plana, horizontal e sólida. Adote as precauções necessárias para que não deslize durante a utilização.
- Use roupa e calçado adequados quando fizer exercício. Não deve ser utilizado com pés descalços ou com calçado largo (chinelos, etc.). Não utilize roupa tão solta que possa ficar presa durante o exercício.
- Após o exercício e devido ao atrito da pedaleira pela resistência aplicada, as partes metálicas adjacentes podem estar quentes. Preste atenção ao manipulá-la.

VIDA ÚTIL:

A vida útil prevista é 1 ano, desde que sejam respeitadas as condições de utilização.

NOTA: Qualquer ocorrência grave relacionada com o produto deve ser comunicada ao fabricante e à autoridade competente do Estado-membro no qual se encontrem o utilizador e/ou o paciente.

УКАЗАНИЯ:

- Для укрепления мышц ног. По желанию можно также тренировать руки.
- Этот тренажер предназначен для домашнего использования, а не для занятий спортом или профессионального использования. Подходит для людей с низким уровнем физической активности.

ИНСТРУКЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ:

- Перед тем, как приступить к какой-либо программе упражнений, вам следует проконсультироваться с врачом. Не забывайте дышать правильно, выполнять упражнения в удобном для вас темпе и не прилагать усилий, которые могут вам навредить.
- Внимательно прочитайте эти инструкции перед использованием тренажера. В случае сомнений, прежде чем использовать тренажер обратитесь к врачу или в магазин, где вы приобрели изделие.
- Всегда следуйте этим общим инструкциям по применению. В случае обнаружения побочных эффектов прекратите тренировку и проинформируйте вашего врача.
- Перед каждым использованием тщательно проверьте состояние всех компонентов тренажера. Если какой-либо из них поврежден, его необходимо заменить до начала использования. Также перед каждым использованием проверяйте, что он может вращаться свободно и без препятствий. Избегайте любых помех, ограничивающих подвижность компонентов тренажера.
- Поставив тренажер для ног на пол, вы можете крутить педали сидя, чтобы укрепить мышцы ног. Поставив его на стол, вы также можете тренировать мышцы рук.
- Уровень усилия регулируется регулировочным устройством (прижимной резьбой), расположенным в центре тренажера. Поверните его по часовой стрелке, чтобы увеличить усилие, и против часовой стрелки, чтобы уменьшить.
- Тренажер легко хранить под кроватью или стулом. Конструкция сделана из стали, с двойным покрытием, упоры выполнены из не скользящей резины, так же как и педали и их ремни. Тренажер легкий и не требует сборки. Для очистки протирайте тренажер куском сухой ткани. Не используйте чистящие средства на основе растворителей.
- Расположите резиновые наконечники так, чтобы тренажер надежно и устойчиво опирался на выбранную поверхность.
- На одну из педалей прикреплена нажимная резьба. Снимите ее и вставьте в тренажер.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- Этот тренажер не должен использоваться с другой целью, кроме указанной. Не позволяйте детям играть с этим изделием или залазить на него.
- **Не становитесь на педали. Не опирайтесь на тренажер своим весом.** Всегда используйте его сидя.
- Чтобы избежать риска защемления пальцев или рук, не прикасайтесь к внутренним частям тренажера во время его использования.
- При использовании тренажера убедитесь, что во всех направлениях есть не менее одного метра свободного пространства.
- Убедитесь, что тренажер стоит на плоской, горизонтальной и твердой поверхности. Примите необходимые меры, чтобы он не соскользнул во время использования.
- Для выполнения физических упражнений, надевайте соответствующую одежду и обувь. Тренажер нельзя использовать босиком или в свободной обуви (шлепанцы и т. п.). Не надевайте слишком свободную одежду, чтобы за нее можно было зацепиться во время тренировки.
- После тренировки и из-за трения тренажера приложенным сопротивлением соседние металлические части могут быть горячими. Будьте внимательны при обращении с ними.

СРОК СЛУЖБЫ:

Его теоретический срок службы составляет один год при соблюдении условий использования.

ПРИМЕЧАНИЕ: О любом серьезном инциденте, связанном с продуктом, необходимо сообщать производителю и компетентному органу государства-члена, в котором зарегистрированы пользователь и / или пациент.



Importado/Distribuido por:

PRIM, S.A
Avenida del Llano Castellano, 43
Planta 3 28034 Madrid España/Spain



Homecare Enterprise Co., Ltd
Nº 488, Lunmei Road, Changhua City
Changhua County 500, Taiwan (R.O.C)



Y. Sung Handelsvertretung
Toulouser Allee 9, Nordrhein-Westfalen,
40211, Deutschland, Germany

Rev_03 03.04.2023 201T