

(PL) INSTRUKCJA OBSŁUGI - WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE OBSŁUGI I BEZPIECZEŃSTWA
ROWEREK TRENINGOWY SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(EN) USER MANUAL - OPERATING AND SAFETY INSTRUCTIONS
EXERCISE BIKE SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG - BEDIENUNGS- UND SICHERHEITSHINWEISE
HEIMTRAINER SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(CZ) NÁVOD K OBSLUZE - PROVOZNÍ A BEZPEČNOSTNÍ RADY
ROTOPED SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(FR) MANUEL D'UTILISATION - CONSEILS D'UTILISATION ET DE SÉCURITÉ
VÉLO D'APPARTEMENT SYMBOLE: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(IT) MANUALE OPERATIVO - CONSIGLI OPERATIVI E DI SICUREZZA
CYCLETTE SIMBOLO: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(ES) MANUAL DE OPERACIÓN - CONSEJOS DE OPERACIÓN Y SEGURIDAD
BICICLETA ESTÁTICA SÍMBOLO: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(NL) BEDIENINGSHANDLEIDING - BEDIENINGS- EN VEILIGHEIDTIPS
HOMETRAINER SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(SE) BRUKSANVISNING - DRIFT- OCH SÄKERHETSTIPS
TRÄNINGSCYKEL SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(GR) ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΣΥΜΒΟΛΟ: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(RO) MANUAL DE OPERARE - SFATURI DE OPERAREA SI SIGURANTA
BICICLEȚĂ FITNESS SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(PT) MANUAL DE OPERAÇÃO - DICAS DE OPERAÇÃO E SEGURANÇA
BICICLETA DE EXERCÍCIO SÍMBOLO: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(BG) РЪКОВОДСТВО ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ - СЪВЕТИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ И БЕЗОПАСНОСТ
СТАЦИОНАРЕН ВЕЛОСИПЕД СИМВОЛ: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(HU) HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HASZNÁLATI ÉS BIZTONSÁGI TIPP EK
SZOBABICIKLI SZIMBÓLUM: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(DK) BETJENINGSVEJLEDNING - BETJENINGS- OG SIKKERHEDSTIPS
MOTIONSCYKEL SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(SK) NÁVOD NA OBSLUHU - RADY NA PREVÁDZKU A BEZPEČNOSŤ
ROTOPED SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(FI) KÄYTTÖOHJE - KÄYTTÖ- JA TURVALLISUUSVINKKEJÄ
KUNTOPYÖRÄ SYMBOLI: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(LT) NAUDOJIMO VADOVAS – NAUDOJIMO IR SAUGOS PATARIMAI
TRENIRUOKLIS DVIRATIS SIMBOLIS: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(LV) LIETOŠANAS ROKASGRĀMATA – LIETOŠANAS UN DROŠĪBAS PADOMI
TRENAŽIĒRA VELOSIPĒDS SIMBOLS: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(EE) KASUTUSJUHEND – KASUTUS- JA OHUTUSJUHEND
TRENAŽIÖÖR RATTASÕIT SÜMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(SI) PRIROČNIK ZA UPORABO - NASVETI ZA UPORABO IN VARNOST
SOBNO KOLO SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(IE) LÁMHLEABHAR OIBRIÚCHÁIN - TIPS OIBRIÚCHÁIN AGUS SÁBHÁILTEACHTA
ROTHAR ACLAÍOCHTA SIOMBOOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(MT) MANWAL OPERAT - OPERAZZJONI U GHAJR TAS-SIGURTÀ
ROTA TA' TAHRIG SIMBOLU: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(HR) PRIRUČNIK ZA UPORABU - SAVJETI ZA UPOTREBU I SIGURNOST
SOBNI BICIKL SYMBOL: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

(RU) РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ – СОВЕТЫ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТИ

БЕЛОТРЕНАЖЕР СИМВОЛ: 14389 EAN/GTIN: 5907451340448

Importer / Importeur / Importateur / Importatore / Importador / Importör / Εισαγωγέας / Importator / Dovožce / Importador / Вносител / Importör / Importør / Dovožca / Maahantuoja / Importuotojas / Importētājs / Maaletooja / Uvoznik / Allmhaireoir / Importatur / Uvoznik / Импортёр:

VERK GROUP SIKORSKI SP.K.

WYGODY 16

05-090 PODOLSZYN NOWY

POLAND

info@verkgroup.pl

+48 888055550 / +48 22 670 90 10

internetowa-hurtownia.pl

verk.store

verk.pl



Szanowni Państwo, dziękujemy za zakup naszego produktu!

Przed przystąpieniem do używania produktu, prosimy zapoznać się z poniższą instrukcją w celu prawidłowego użytkowania produktu.

Prosimy o zachowanie niniejszej instrukcji na przyszłość oraz zastosowanie się do jej zaleceń, ponieważ jej nieprzestrzeganie może zagrażać życiu lub zdrowiu.

ZASTOSOWANIE I OPIS

Rowerek treningowy służy do ćwiczeń zarówno dolnych, jak i górnych partii ciała. Może być używany w pozycji siedzącej – do pedałowania nogami – lub ustawiony na stole – do ćwiczeń rąk. Dzięki kompaktowej budowie i składanym elementom nie zajmuje dużo miejsca, co pozwala na łatwe przechowywanie i transport. Regularne użytkowanie wspomaga utrzymanie sprawności fizycznej, poprawia krążenie i siłę mięśni.

WSKAZÓWKA

- Urządzenie należy sprawdzić pod kątem kompletności dostawy i występowania widocznych uszkodzeń.
- W przypadku niekompletnej dostawy bądź stwierdzenia uszkodzeń wskutek wadliwego opakowania lub transportu należy skontaktować się z infolinią serwisową.

URUCHOMIENIE I ĆWICZENIA

- Usiądź wygodnie na krześle lub fotelu, ustaw rowerka na podłodze i oprzyj stopy na pedałach.
- W przypadku ćwiczeń rąk – umieść rowerka na stole i oprzyj dłonie na pedałach.
- Obracaj pedały ruchem jednostajnym, dostosowując tempo do własnych możliwości.
- Reguluj opór za pomocą pokrętki umieszczonej na środku urządzenia.
- Zaleca się rozpoczęcie od krótkich sesji (5–10 minut), stopniowo wydłużając czas ćwiczeń.

DANE TECHNICZNE

- Obciążenie maksymalne: 100kg
- Dwukierunkowy obrót pedałów
- Stalowa lakierowana proszkowo rama
- Gałka do płynnej regulacji stopy

WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA

- Przed montażem i użyciem produktu, należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję obsługi.
- Niniejszy produkt może być używany przez dzieci od lat 8 oraz przez osoby z obniżonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub mentalnymi lub brakiem doświadczenia lub wiedzy, jeśli są pod nadzorem lub zostały pouczone w kwestii bezpiecznego użycia produktu i rozumieją wynikające z niego zagrożenia.
- Dzieci nie mogą bawić się produktem.
- Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru..
- Dopilnować, aby materiały opakowaniowe nie zostały pozostawione bez nadzoru. Dzieci mogą się zacząć nimi bawić, co jest niebezpieczne.
- Folię stanowiącą opakowanie produktu należy trzymać z dala od dzieci (istnieje ryzyko uduszenia)
- Unikać źródeł ognia: należy unikać kontaktu z ogniem lub urządzeniami generującymi ciepło (może prowadzić do pożaru)
- Chronić produkt przed ekstremalnymi temperaturami, bezpośrednim światłem słonecznym, wysoką wilgotnością, palnymi gazami, rozpuszczalnikami.
- Do czyszczenia używać wilgotnej ściereczki, ewentualnie łagodnego detergentu.
- Nie używać uszkodzonego urządzenia.
- Używaj rowerka tylko na stabilnym, równym podłożu.
- Nie używaj urządzenia boso – zawsze zakładaj obuwie sportowe.
- Nie przekraczaj maksymalnego obciążenia 100 kg.
- Nie pozostawiaj rowerka w zasięgu dzieci bez nadzoru.
- Regularnie sprawdzaj śruby i mocowania pedałów, aby zapobiec poluzowaniu.
- Nie używaj urządzenia, jeśli zauważysz uszkodzenia ramy, pedałów lub pasków.
- Osoby starsze i z problemami zdrowotnymi powinny skonsultować ćwiczenia z lekarzem.
- Nie ćwicz bezpośrednio po posiłkach – zachowaj odstęp minimum 1 godziny.
- Po zakończeniu ćwiczeń przetrzyj urządzenie suchą szmatką i przechowuj w suchym miejscu.
- Produkt należy zawsze używać zgodnie z przeznaczeniem.



WSKAZÓWKI I INFORMACJE DOTYCZĄCE GOSPODARKI ZUŻYTYM OPAKOWANIEM

Opakowanie wykonane jest z materiałów przyjaznych dla środowiska, które można przekazać do utylizacji w lokalnym punkcie przetwarzania surowców wtórnych.

Zużyty materiał opakowaniowy należy dostarczyć do punktu przeznaczonego do składowania odpadu, wyznaczonego przez urzędy lokalne. Informacji na temat możliwości utylizacji wyeksploatowanego produktu udziela urząd gminy lub miasta.

Produkt spełnia europejskie oraz krajowe wymagania o bezpieczeństwie urządzeń i produktów.

Zastrzegamy sobie możliwość dokonywania zmian tekstu, designu i danych wyrobu bez uprzedzenia.

Dear Sir or Madam, thank you for purchasing our product!

Before using the product, please read the following instructions to ensure proper use of the product.

Please keep this manual for future reference and follow its recommendations, as failure to follow them may pose a risk to life or health.

APPLICATION AND DESCRIPTION

An exercise bike is designed for both lower and upper body exercises. It can be used in a seated position for pedaling with your legs or placed on a table for arm exercises. Its compact design and foldable components ensure minimal space, allowing for easy storage and transport. Regular use helps maintain physical fitness, improves circulation, and improves muscle strength.

TIP

- The device must be checked for completeness of delivery and any visible damage.
- In the event of an incomplete delivery or damage due to faulty packaging or transport, please contact the service hotline.

START-UP AND EXERCISES

- Sit comfortably in a chair or armchair, place the bike on the floor and place your feet on the pedals.
- For arm exercises, place the bike on a table and rest your hands on the pedals.
- Turn the pedals in a steady motion, adjusting the pace to your own abilities.
- Adjust the resistance using the knob located in the center of the device.
- It is recommended to start with short sessions (5–10 minutes), gradually increasing the exercise time.

TECHNICAL DATA

- Maximum load: 100kg
- Bidirectional pedal rotation
- Powder-coated steel frame
- Knob for smooth foot adjustment

SAFETY INSTRUCTIONS

- Before installing and using the product, please read this instruction manual carefully.
- This product may be used by children aged 8 years and over and by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience or knowledge, provided they are supervised or have been instructed on the safe use of the product and understand the resulting risks.
- Children must not play with the product.
- Cleaning and maintenance must not be performed by children without supervision.
- Make sure packaging materials are not left unattended. Children may play with them, which is dangerous.
- Keep the foil packaging away from children (risk of suffocation)
- Avoid sources of ignition: avoid contact with fire or heat-generating devices (may cause fire)
- Protect the product from extreme temperatures, direct sunlight, high humidity, flammable gases, and solvents.
- For cleaning, use a damp cloth or a mild detergent.
- Do not use a damaged device.
- Only use the bike on a stable, level surface.
- Do not use the device barefoot – always wear sports shoes.
- Do not exceed the maximum load of 100 kg.
- Do not leave the bike within the reach of unsupervised children.
- Check pedal bolts and mounts regularly to prevent loosening.
- Do not use the device if you notice any damage to the frame, pedals or straps.
- Elderly people and those with health problems should consult their doctor before exercising.
- Do not exercise immediately after meals – keep a minimum interval of 1 hour.
- After exercising, wipe the device with a dry cloth and store it in a dry place.
- The product should always be used as intended.

TIPS AND INFORMATION ON THE MANAGEMENT OF USED PACKAGING

The packaging is made of environmentally friendly materials that can be disposed of at your local recycling center.

Used packaging material should be delivered to a designated waste disposal site designated by local authorities. For information on recycling options for used products, please contact your local municipality or city office.



The product meets European and national requirements on the safety of devices and products.
We reserve the right to make changes to the text, design and product data without notice.

Sehr geehrte Damen und Herren, vielen Dank für den Kauf unseres Produkts!

Lesen Sie vor der Verwendung des Produkts die folgenden Anweisungen, um eine ordnungsgemäße Verwendung des Produkts sicherzustellen.

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf und befolgen Sie die darin enthaltenen Empfehlungen, da eine Nichtbeachtung eine Gefahr für Leben oder Gesundheit darstellen kann.

ANWENDUNG UND BESCHREIBUNG

Ein Heimtrainer ist für das Training von Unter- und Oberkörper konzipiert. Er kann im Sitzen zum Treten mit den Beinen oder auf einem Tisch für Armübungen verwendet werden. Das kompakte Design und die klappbaren Komponenten sorgen für minimalen Platzbedarf und ermöglichen so eine einfache Lagerung und einen einfachen Transport. Regelmäßiges Training trägt zur Erhaltung der körperlichen Fitness bei, verbessert die Durchblutung und stärkt die Muskelkraft.

TIPP

- Das Gerät ist auf Vollständigkeit der Lieferung und sichtbare Schäden zu prüfen.
- Bei einer unvollständigen Lieferung oder Schäden durch mangelhafte Verpackung oder Transport wenden Sie sich bitte an die Service-Hotline.

START-UP UND ÜBUNGEN

- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder Sessel, stellen Sie das Fahrrad auf den Boden und stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale.
- Für Armübungen stellen Sie das Fahrrad auf einen Tisch und legen Ihre Hände auf die Pedale.
- Treten Sie gleichmäßig in die Pedale und passen Sie das Tempo Ihren eigenen Fähigkeiten an.
- Stellen Sie den Widerstand mit dem Knopf in der Mitte des Geräts ein.
- Es wird empfohlen, mit kurzen Einheiten (5–10 Minuten) zu beginnen und die Trainingszeit schrittweise zu erhöhen.

TECHNISCHE DATEN

- Maximale Belastung: 100kg
- Bidirektionale Pedalrotation
- Pulverbeschichteter Stahlrahmen
- Drehknopf für stufenlose Fußverstellung

SICHERHEITSHINWEISE

- Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt installieren und verwenden.
- Dieses Produkt kann von Kindern ab 8 Jahren und von Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung oder Wissen verwendet werden, sofern sie beaufsichtigt werden oder bezüglich der sicheren Verwendung des Produkts unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
- Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Lassen Sie Verpackungsmaterialien nicht unbeaufsichtigt. Kinder könnten damit spielen, was gefährlich ist.
- Bewahren Sie die Folienverpackung außerhalb der Reichweite von Kindern auf (Erstickungsgefahr)
- Zündquellen vermeiden: Kontakt mit Feuer oder wärmeerzeugenden Geräten vermeiden (kann Feuer verursachen)
- Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung, hoher Luftfeuchtigkeit, brennbaren Gasen und Lösungsmitteln.
- Verwenden Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch oder ein mildes Reinigungsmittel.
- Verwenden Sie kein beschädigtes Gerät.
- Benutzen Sie das Fahrrad nur auf einem stabilen, ebenen Untergrund.
- Benutzen Sie das Gerät nicht barfuß – tragen Sie immer Sportschuhe.
- Die maximale Belastung von 100 kg darf nicht überschritten werden.
- Lassen Sie das Fahrrad nicht in Reichweite unbeaufsichtigter Kinder.
- Überprüfen Sie regelmäßig die Pedalschrauben und -halterungen, um ein Lösen zu verhindern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Schäden am Rahmen, den Pedalen oder den Gurten feststellen.
- Ältere Menschen und Personen mit gesundheitlichen Problemen sollten vor dem Training ihren Arzt konsultieren.
- Trainieren Sie nicht direkt nach den Mahlzeiten – halten Sie einen Mindestabstand von 1 Stunde ein.
- Wischen Sie das Gerät nach dem Training mit einem trockenen Tuch ab und bewahren Sie es an einem trockenen Ort auf.
- Das Produkt sollte immer bestimmungsgemäß verwendet werden.



TIPPS UND INFORMATIONEN ZUM UMGANG MIT GEBRAUCHTEN VERPACKUNGEN

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie bei Ihrem örtlichen Recyclinghof entsorgen können. Gebrauchtes Verpackungsmaterial ist bei einer dafür vorgesehenen Abfallentsorgungsstelle der örtlichen Behörden abzugeben. Informationen zu Recyclingmöglichkeiten für gebrauchte Produkte erhalten Sie bei Ihrer Gemeinde oder Stadtverwaltung.

Das Produkt erfüllt die europäischen und nationalen Anforderungen an die Geräte- und Produktsicherheit.

Wir behalten uns das Recht vor, Änderungen an Text, Design und Produktdaten ohne vorherige Ankündigung vorzunehmen.

Vážený pane/paní, děkujeme Vám za zakoupení našeho produktu!

Před použitím produktu si prosím přečtěte následující pokyny, abyste zajistili jeho správné používání.

Uschovejte si prosím tuto příručku pro budoucí použití a řiďte se jejími doporučeními, protože jejich nedodržení může představovat riziko ohrožení života nebo zdraví.

POUŽITÍ A POPIS

Rotoped je určen pro cvičení dolní i horní části těla. Lze jej používat vsedě pro šlapání nohama nebo jej umístit na stůl pro cvičení paží. Jeho kompaktní design a skládací komponenty zajišťují minimální prostor, což umožňuje snadné skladování a přepravu. Pravidelné používání pomáhá udržovat fyzickou kondici, zlepšuje krevní oběh a posiluje svaly.

TIP

- Zařízení je nutné zkontrolovat, zda je kompletní a zda nevykazuje viditelné poškození.
- V případě neúplné dodávky nebo poškození v důsledku vadného balení či přepravy kontaktujte prosím servisní linku.

SPUŠTĚNÍ A CVIČENÍ

- Pohodlně se usadte na židli nebo do křesla, položte kolo na podlahu a dejte nohy na pedály.
- Pro cvičení paží položte kolo na stůl a položte ruce na pedály.
- Otáčejte pedály stálým pohybem a přizpůsobte si tempo svým vlastním schopnostem.
- Odpor nastavte pomocí knoflíku umístěného uprostřed zařízení.
- Doporučuje se začít s krátkými sezeními (5–10 minut) a postupně prodlužovat dobu cvičení.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Maximální zatížení: 100 kg
- Obousměrné otáčení pedálu
- Ocelový rám s práškovým nástřikem
- Knoflík pro plynulé nastavení nožičky

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před instalací a použitím produktu si prosím pečlivě přečtěte tento návod k obsluze.
- Tento výrobek mohou používat děti od 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností či znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny o bezpečném používání výrobku a rozumí z něj vyplývající rizikům.
- Děti si s výrobkem nesmí hrát.
- Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dozoru.
- Ujistěte se, že obalové materiály nezůstávají bez dozoru. Děti si s nimi mohou hrát, což je nebezpečné.
- Uchovávejte fóliový obal mimo dosah dětí (nebezpečí udušení).
- Zabraňte zdrojům zapálení: vyhněte se kontaktu s ohněm nebo zařízeními generujícími teplo (může způsobit požár).
- Chraňte výrobek před extrémními teplotami, přímým slunečním zářením, vysokou vlhkostí, hořlavými plyny a rozpouštědly.
- K čištění použijte vlhký hadřík nebo jemný čisticí prostředek.
- Nepoužívejte poškozené zařízení.
- Kolo používejte pouze na stabilním a rovném povrchu.
- Nepoužívejte zařízení naboso – vždy noste sportovní obuv.
- Nepřekračujte maximální zatížení 100 kg.
- Nenechávejte kolo v dosahu dětí bez dozoru.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a upevnění pedálů, abyste zabránili jejich uvolnění.
- Nepoužívejte zařízení, pokud si všimnete jakéhokoli poškození rámu, pedálů nebo popruhů.
- Starší lidé a osoby se zdravotními problémy by se před cvičením měli poradit se svým lékařem.
- Necvičte ihned po jídle – dodržujte minimální hodinový interval.
- Po cvičení otřete zařízení suchým hadříkem a uložte jej na suchém místě.
- Produkt by měl být vždy používán dle určení.

TIPY A INFORMACE O NAKLÁDÁNÍ S POUŽITÝMI OBALY

Obal je vyroben z ekologických materiálů, které lze zlikvidovat ve vašem místním recyklačním středisku.



Použitý obalový materiál by měl být odevzdán na určené místo pro skládku odpadu určené místními úřady. Informace o možnostech recyklace použitých výrobků získáte od místního úřadu obce nebo města.

Výrobek splňuje evropské a národní požadavky na bezpečnost zařízení a výrobků.

Vyhrazujeme si právo provádět změny textu, designu a údajů o produktech bez předchozího upozornění.

Cher Monsieur ou Madame, merci d'avoir acheté notre produit !

Avant d'utiliser le produit, veuillez lire les instructions suivantes pour garantir une utilisation correcte du produit.

Veuillez conserver ce manuel pour référence ultérieure et suivre ses recommandations, car le non-respect de ces recommandations peut présenter un risque pour la vie ou la santé.

APPLICATION ET DESCRIPTION

Un vélo d'appartement est conçu pour les exercices du bas et du haut du corps. Il peut être utilisé en position assise pour pédaler avec les jambes ou posé sur une table pour les exercices des bras. Son design compact et ses composants pliables minimisent l'encombrement, facilitant ainsi le rangement et le transport. Une utilisation régulière contribue au maintien de la forme physique, à l'amélioration de la circulation et au renforcement musculaire.

CONSEIL

- L'appareil doit être vérifié quant à l'intégralité de la livraison et à tout dommage visible.
- En cas de livraison incomplète ou de dommage dû à un emballage ou un transport défectueux, veuillez contacter la hotline du service.

DÉMARRAGE ET EXERCICES

- Asseyez-vous confortablement sur une chaise ou un fauteuil, placez le vélo sur le sol et placez vos pieds sur les pédales.
- Pour les exercices des bras, placez le vélo sur une table et posez vos mains sur les pédales.
- Tournez les pédales d'un mouvement régulier, en ajustant le rythme à vos propres capacités.
- Réglez la résistance à l'aide du bouton situé au centre de l'appareil.
- Il est recommandé de commencer par des séances courtes (5 à 10 minutes) en augmentant progressivement la durée de l'exercice.

DONNÉES TECHNIQUES

- Charge maximale : 100 kg
- Rotation bidirectionnelle de la pédale
- Cadre en acier avec revêtement en poudre
- Bouton pour un réglage en douceur du pied

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Avant d'installer et d'utiliser le produit, veuillez lire attentivement ce manuel d'instructions.
- Ce produit peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou manquant d'expérience ou de connaissances, à condition qu'elles soient supervisées ou qu'elles aient reçu des instructions sur l'utilisation sûre du produit et qu'elles comprennent les risques qui en découlent.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec le produit.
- Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- Assurez-vous que les matériaux d'emballage ne soient pas laissés sans surveillance. Les enfants pourraient jouer avec, ce qui est dangereux.
- Tenir l'emballage en aluminium hors de portée des enfants (risque d'étouffement)
- Éviter les sources d'inflammation : éviter tout contact avec le feu ou les appareils générant de la chaleur (peut provoquer un incendie)
- Protégez le produit des températures extrêmes, de la lumière directe du soleil, d'une humidité élevée, des gaz inflammables et des solvants.
- Pour le nettoyage, utilisez un chiffon humide ou un détergent doux.
- N'utilisez pas un appareil endommagé.
- Utilisez le vélo uniquement sur une surface stable et plane.
- N'utilisez pas l'appareil pieds nus – portez toujours des chaussures de sport.
- Ne pas dépasser la charge maximale de 100 kg.
- Ne laissez pas le vélo à la portée des enfants sans surveillance.
- Vérifiez régulièrement les boulons et les supports des pédales pour éviter tout desserrage.
- N'utilisez pas l'appareil si vous constatez des dommages au niveau du cadre, des pédales ou des sangles.
- Les personnes âgées et celles ayant des problèmes de santé doivent consulter leur médecin avant de faire de l'exercice.
- Ne faites pas d'exercice immédiatement après les repas – maintenez un intervalle minimum d'une heure.
- Après l'exercice, essuyez l'appareil avec un chiffon sec et rangez-le dans un endroit sec.
- Le produit doit toujours être utilisé comme prévu.



L'emballage est composé de matériaux respectueux de l'environnement qui peuvent être éliminés dans votre centre de recyclage local. Les emballages usagés doivent être déposés dans une déchetterie désignée par les autorités locales. Pour plus d'informations sur les possibilités de recyclage des produits usagés, veuillez contacter votre mairie.

Le produit répond aux exigences européennes et nationales en matière de sécurité des appareils et des produits.

Nous nous réservons le droit d'apporter des modifications au texte, à la conception et aux données du produit sans préavis.

Gentile Signore/a, grazie per aver acquistato il nostro prodotto!

Prima di utilizzare il prodotto, leggere attentamente le seguenti istruzioni per garantirne il corretto utilizzo.

Conservare il presente manuale per riferimento futuro e seguire le relative raccomandazioni, poiché la mancata osservanza può comportare rischi per la vita o la salute.

APPLICAZIONE E DESCRIZIONE

Una cyclette è progettata per allenare sia la parte inferiore che quella superiore del corpo. Può essere utilizzata da seduti per pedalare con le gambe o appoggiata su un tavolo per esercizi per le braccia. Il suo design compatto e i componenti pieghevoli garantiscono un ingombro minimo, facilitando lo stoccaggio e il trasporto. L'uso regolare aiuta a mantenere la forma fisica, migliora la circolazione e aumenta la forza muscolare.

MANCIA

- È necessario controllare l'apparecchio per verificare la completezza della fornitura e l'assenza di danni visibili.
- In caso di consegna incompleta o di danni dovuti a imballaggio o trasporto difettosi, contattare la hotline del servizio clienti.

AVVIO ED ESERCIZI

- Sedetevi comodamente su una sedia o una poltrona, appoggiate la bicicletta sul pavimento e appoggiate i piedi sui pedali.
- Per gli esercizi per le braccia, posiziona la bici su un tavolo e appoggia le mani sui pedali.
- Ruota i pedali con un movimento costante, adattando il ritmo alle tue capacità.
- Regolare la resistenza tramite la manopola posta al centro dell'apparecchio.
- Si consiglia di iniziare con sessioni brevi (5-10 minuti), aumentando gradualmente la durata dell'esercizio.

DATI TECNICI

- Carico massimo: 100 kg
- Rotazione bidirezionale del pedale
- Telaio in acciaio verniciato a polvere
- Manopola per una regolazione fluida del piede

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

- Prima di installare e utilizzare il prodotto, leggere attentamente il presente manuale di istruzioni.
- Questo prodotto può essere utilizzato da bambini di età pari o superiore a 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte o prive di esperienza o conoscenza, a condizione che siano supervisionati o abbiano ricevuto istruzioni sull'uso sicuro del prodotto e ne comprendano i rischi che ne derivano.
- I bambini non devono giocare con il prodotto.
- La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite dai bambini senza supervisione.
- Assicuratevi che i materiali di imballaggio non vengano lasciati incustoditi. I bambini potrebbero giocarci, il che è pericoloso.
- Tenere la confezione in alluminio fuori dalla portata dei bambini (rischio di soffocamento)
- Evitare fonti di accensione: evitare il contatto con il fuoco o con dispositivi che generano calore (può causare un incendio)
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, luce solare diretta, elevata umidità, gas infiammabili e solventi.
- Per la pulizia, utilizzare un panno umido o un detergente delicato.
- Non utilizzare un dispositivo danneggiato.
- Utilizzare la bicicletta solo su una superficie stabile e piana.
- Non utilizzare il dispositivo a piedi nudi: indossare sempre scarpe sportive.
- Non superare il carico massimo di 100 kg.
- Non lasciare la bicicletta alla portata dei bambini senza sorveglianza.
- Controllare regolarmente i bulloni e i supporti dei pedali per evitare che si allentino.
- Non utilizzare il dispositivo se si notano danni al telaio, ai pedali o alle cinghie.
- Le persone anziane e quelle con problemi di salute dovrebbero consultare il proprio medico prima di fare attività fisica.
- Non fare esercizio fisico subito dopo i pasti: mantenere un intervallo minimo di 1 ora.
- Dopo l'allenamento, pulire il dispositivo con un panno asciutto e riporlo in un luogo asciutto.
- Il prodotto deve essere sempre utilizzato come previsto.



CONSIGLI E INFORMAZIONI SULLA GESTIONE DEGLI IMBALLAGGI USATI

L'imballaggio è realizzato con materiali ecocompatibili che possono essere smaltiti presso il centro di riciclaggio locale.

Il materiale di imballaggio usato deve essere consegnato a un'apposita discarica designata dalle autorità locali. Per informazioni sulle opzioni di riciclaggio dei prodotti usati, contattare il proprio comune o l'ufficio comunale.

Il prodotto soddisfa i requisiti europei e nazionali sulla sicurezza dei dispositivi e dei prodotti.

Ci riserviamo il diritto di apportare modifiche al testo, al design e ai dati del prodotto senza preavviso.

Estimado señor o señora, ¡gracias por adquirir nuestro producto!

Antes de utilizar el producto, lea las siguientes instrucciones para garantizar el uso adecuado del producto.

Conserve este manual para futuras consultas y siga sus recomendaciones, ya que no seguirlas puede suponer un riesgo para la vida o la salud.

SOLICITUD Y DESCRIPCIÓN

Una bicicleta estática está diseñada para ejercitar tanto la parte inferior como la superior del cuerpo. Puede usarse sentada para pedalear con las piernas o sobre una mesa para ejercitar los brazos. Su diseño compacto y sus componentes plegables minimizan el espacio, lo que facilita su almacenamiento y transporte. Su uso regular ayuda a mantener la forma física, mejora la circulación y la fuerza muscular.

CONSEJO

- Se debe comprobar que el dispositivo esté completo en el envío y que no presente daños visibles.
- En caso de entrega incompleta o daños debidos a un embalaje o transporte defectuoso, póngase en contacto con la línea directa de servicio técnico.

PUESTA EN MARCHA Y EJERCICIOS

- Siéntese cómodamente en una silla o sillón, coloque la bicicleta en el suelo y coloque los pies sobre los pedales.
- Para ejercitar los brazos, coloque la bicicleta sobre una mesa y apoye las manos en los pedales.
- Gire los pedales con un movimiento constante, ajustando el ritmo a sus propias capacidades.
- Ajuste la resistencia utilizando la perilla ubicada en el centro del dispositivo.
- Se recomienda comenzar con sesiones cortas (5-10 minutos), aumentando gradualmente el tiempo de ejercicio.

DATOS TÉCNICOS

- Carga máxima: 100 kg
- Rotación bidireccional del pedal
- Marco de acero con recubrimiento en polvo
- Perilla para ajuste suave del pie

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

- Antes de instalar y utilizar el producto, lea atentamente este manual de instrucciones.
- Este producto puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia o conocimientos, siempre que estén supervisadas o hayan recibido instrucciones sobre el uso seguro del producto y comprendan los riesgos resultantes.
- Los niños no deben jugar con el producto.
- La limpieza y el mantenimiento no deben ser realizados por niños sin supervisión.
- Asegúrese de que los materiales de embalaje no queden desatendidos. Los niños podrían jugar con ellos, lo cual es peligroso.
- Mantenga el embalaje de aluminio fuera del alcance de los niños (riesgo de asfixia).
- Evitar fuentes de ignición: evitar el contacto con fuego o dispositivos generadores de calor (puede provocar incendio).
- Proteja el producto de temperaturas extremas, luz solar directa, humedad alta, gases inflamables y solventes.
- Para limpiar, utilice un paño húmedo o un detergente suave.
- No utilice un dispositivo dañado.
- Utilice la bicicleta únicamente sobre una superficie estable y nivelada.
- No utilice el dispositivo descalzo, utilice siempre calzado deportivo.
- No exceda la carga máxima de 100 kg.
- No deje la bicicleta al alcance de niños sin supervisión.
- Revise periódicamente los pernos y los soportes de los pedales para evitar que se aflojen.
- No utilice el dispositivo si nota algún daño en el cuadro, los pedales o las correas.
- Las personas mayores y aquellas con problemas de salud deben consultar con su médico antes de realizar ejercicio.
- No realice ejercicio inmediatamente después de las comidas: mantenga un intervalo mínimo de 1 hora.
- Después de hacer ejercicio, limpie el dispositivo con un paño seco y guárdelo en un lugar seco.
- El producto debe utilizarse siempre según lo previsto.

CONSEJOS E INFORMACIÓN SOBRE LA GESTIÓN DE ENVASES USADOS

El embalaje está fabricado con materiales respetuosos con el medio ambiente que pueden desecharse en el centro de reciclaje local.



El material de embalaje usado debe entregarse en un punto de recogida de residuos designado por las autoridades locales. Para obtener información sobre las opciones de reciclaje de productos usados, póngase en contacto con su ayuntamiento o con su oficina local.

El producto cumple con los requisitos europeos y nacionales sobre seguridad de dispositivos y productos.
Nos reservamos el derecho de realizar cambios en el texto, diseño y datos del producto sin previo aviso.

Geachte heer/mevrouw, bedankt voor de aankoop van ons product!

Lees de volgende instructies aandachtig door voordat u het product gebruikt, zodat u het product op de juiste manier gebruikt.

Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik en volg de aanbevelingen op. Als u deze niet opvolgt, kan dit levensgevaarlijk zijn of een gevaar voor de gezondheid opleveren.

TOEPASSING EN BESCHRIJVING

Een hometrainer is ontworpen voor zowel het onder- als bovenlichaam. Je kunt hem zittend gebruiken om met je benen te trappen of op een tafel zetten voor armoefeningen. Het compacte ontwerp en de opvouwbare onderdelen zorgen voor minimale ruimte, waardoor hij gemakkelijk op te bergen en te vervoeren is. Regelmatig gebruik helpt de fysieke conditie te behouden, verbetert de bloedsomloop en verbetert de spierkracht.

TIP

- Het apparaat dient gecontroleerd te worden op volledigheid en eventuele zichtbare schade.
- Indien de levering niet compleet is of indien er sprake is van schade door gebrekkige verpakking of transport, kunt u contact opnemen met de servicehotline.

OPSTARTEN EN OEFENINGEN

- Ga comfortabel zitten in een stoel of fauteuil, zet de fiets op de grond en plaats uw voeten op de pedalen.
- Voor armoefeningen plaatst u de fiets op een tafel en laat u uw handen op de pedalen rusten.
- Draai de pedalen in een gelijkmatige beweging en pas het tempo aan uw eigen kunnen aan.
- Pas de weerstand aan met de knop in het midden van het apparaat.
- Het is aan te raden om te beginnen met korte sessies (5–10 minuten) en de trainingsduur geleidelijk op te voeren.

TECHNISCHE GEGEVENS

- Maximale belasting: 100 kg
- Bidirectionele pedaalrotatie
- Gepoedercoat stalen frame
- Knop voor soepele voetverstelling

VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door voordat u het product installeert en gebruikt.
- Dit product mag worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens of met een gebrek aan ervaring of kennis, op voorwaarde dat zij onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het product en de daaruit voortvloeiende risico's begrijpen.
- Kinderen mogen niet met het product spelen.
- Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.
- Zorg ervoor dat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd wordt achtergelaten. Kinderen kunnen ermee spelen, wat gevaarlijk kan zijn.
- Houd de folieverpakking buiten bereik van kinderen (verstikkingsgevaar)
- Vermijd ontstekingsbronnen: vermijd contact met vuur of warmtegenererende apparaten (kan brand veroorzaken)
- Bescherm het product tegen extreme temperaturen, direct zonlicht, hoge luchtvochtigheid, brandbare gassen en oplosmiddelen.
- Gebruik voor het schoonmaken een vochtige doek of een mild schoonmaakmiddel.
- Gebruik geen beschadigd apparaat.
- Gebruik de fiets alleen op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Gebruik het apparaat niet op blote voeten, maar draag altijd sportschoenen.
- Overschrijd de maximale belasting van 100 kg niet.
- Laat de fiets niet achter binnen het bereik van kinderen zonder toezicht.
- Controleer regelmatig de bouten en bevestigingen van de pedalen om losraken te voorkomen.
- Gebruik het apparaat niet als u schade aan het frame, de pedalen of de banden constateert.
- Ouderen en mensen met gezondheidsproblemen dienen hun arts te raadplegen voordat zij gaan sporten.
- Ga niet sporten direct na de maaltijd, maar zorg voor een tussenpoos van minimaal 1 uur.
- Veeg het apparaat na het sporten af met een droge doek en bewaar het op een droge plaats.
- Het product moet altijd gebruikt worden zoals bedoeld.



TIPS EN INFORMATIE OVER HET BEHEER VAN GEBRUIKTE VERPAKKINGEN

De verpakking is gemaakt van milieuvriendelijke materialen die u bij uw plaatselijke recyclingcentrum kunt inleveren.

Gebruikt verpakkingsmateriaal dient te worden ingeleverd bij een door de lokale overheid aangewezen afvalverwerkingslocatie. Neem voor informatie over recyclingmogelijkheden voor gebruikte producten contact op met uw gemeente of stadskantoor.

Het product voldoet aan de Europese en nationale eisen op het gebied van de veiligheid van apparaten en producten.

Wij behouden ons het recht voor om zonder voorafgaande kennisgeving wijzigingen aan te brengen in de tekst, het ontwerp en de productgegevens.

Bäste herr eller fru, tack för att du köpt vår produkt!

Innan du använder produkten, läs följande instruktioner för att säkerställa att produkten används korrekt.

Spara denna manual för framtida bruk och följ dess rekommendationer, eftersom underlåtenhet att följa dem kan utgöra en risk för liv eller hälsa.

ANVÄNDNING OCH BESKRIVNING

En motionscykel är utformad för både under- och överkroppsövningar. Den kan användas sittande för att trampa med benen eller placeras på ett bord för armövningar. Dess kompakta design och hopfällbara komponenter säkerställer minimalt utrymme, vilket möjliggör enkel förvaring och transport. Regelbunden användning hjälper till att upprätthålla fysisk kondition, förbättrar cirkulationen och förbättrar muskelstyrkan.

DRICKS

- Apparaten måste kontrolleras för leveransens fullständighet och för synliga skador.
- Vid ofullständig leverans eller skada på grund av felaktig förpackning eller transport, vänligen kontakta servicelinjen.

START OCH ÖVNINGAR

- Sitt bekvämt i en stol eller fåtölj, placera cykeln på golvet och placera fötterna på pedalerna.
- För armövningar, placera cykeln på ett bord och vila händerna på pedalerna.
- Vrid pedalerna i en jämn rörelse och anpassa tempot efter din egen förmåga.
- Justera motståndet med hjälp av vredet som sitter i mitten av enheten.
- Det rekommenderas att börja med korta pass (5–10 minuter) och gradvis öka träningstiden.

TEKNISKA DATA

- Maximal belastning: 100 kg
- Dubbelriktad pedalrotation
- Pulverlackerad stålram
- Vred för smidig fotjustering

SÄKERHETSINSTRUKTIONER

- Läs noggrant igenom denna bruksanvisning innan du installerar och använder produkten.
- Denna produkt får användas av barn från 8 år och uppåt samt av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga eller bristande erfarenhet eller kunskap, förutsatt att de övervakas eller har instruerats i säker användning av produkten och förstår de risker som uppstår.
- Barn får inte leka med produkten.
- Rengöring och underhåll får inte utföras av barn utan tillsyn.
- Se till att förpackningsmaterial inte lämnas utan uppsikt. Barn kan leka med det, vilket är farligt.
- Förvara folieförpackningen utom räckhåll för barn (kvävningsrisk)
- Undvik antändningskällor: undvik kontakt med eld eller värmealstrande anordningar (kan orsaka brand)
- Skydda produkten mot extrema temperaturer, direkt solljus, hög luftfuktighet, brandfarliga gaser och lösningsmedel.
- För rengöring, använd en fuktig trasa eller ett mildt rengöringsmedel.
- Använd inte en skadad enhet.
- Använd endast cykeln på en stabil och plan yta.
- Använd inte apparaten barfota – använd alltid sportskor.
- Överskrid inte den maximala belastningen på 100 kg.
- Lämna inte cykeln utom räckhåll för ouppsynade barn.
- Kontrollera pedalbultar och fästen regelbundet för att förhindra att de lossnar.
- Använd inte enheten om du upptäcker några skador på ramen, pedalerna eller remmarna.
- Äldre personer och personer med hälsoproblem bör rådfråga sin läkare innan de tränar.
- Träna inte direkt efter måltider – håll ett minsta intervall på 1 timme.
- Torka av enheten med en torr trasa efter träningen och förvara den på en torr plats.
- Produkten ska alltid användas som avsett.

TIPS OCH INFORMATION OM HANTERING AV ANVÄND FÖRPACKNING

Förpackningen är tillverkad av miljövänliga material som kan lämnas in på din lokala återvinningscentral.

Använd förpackningsmaterial ska lämnas till en avsedd avfallshanteringsplats som anvisats av lokala myndigheter. För information om återvinningsalternativ för använda produkter, vänligen kontakta din lokala kommun eller stadskontor.



Produkten uppfyller europeiska och nationella krav på säkerhet för apparater och produkter.
Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i text, design och produktdata utan föregående meddelande.

Αγαπητέ κύριε ή κυρία, σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας!

Πριν χρησιμοποιήσετε το προϊόν, διαβάστε τις ακόλουθες οδηγίες για να διασφαλίσετε τη σωστή χρήση του.

Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά και ακολουθήστε τις συστάσεις του, καθώς η μη τήρησή τους μπορεί να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή ή την υγεία.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Ένα ποδήλατο γυμναστικής έχει σχεδιαστεί για ασκήσεις τόσο του κάτω όσο και του άνω μέρους του σώματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καθιστή θέση για πεταλάρισμα με τα πόδια σας ή να τοποθετηθεί σε τραπέζι για ασκήσεις χεριών. Ο συμπαγής σχεδιασμός του και τα πτυσσόμενα εξαρτήματά του εξασφαλίζουν ελάχιστο χώρο, επιτρέποντας εύκολη αποθήκευση και μεταφορά. Η τακτική χρήση βοηθά στη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και βελτιώνει τη μυϊκή δύναμη.

ΑΚΡΟ

- Η συσκευή πρέπει να ελεγχθεί για την πληρότητα της παράδοσης και για τυχόν ορατές ζημιές.
- Σε περίπτωση ελλιπούς παράδοσης ή ζημιάς λόγω ελαττωματικής συσκευασίας ή μεταφοράς, επικοινωνήστε με την τηλεφωνική γραμμή εξυπηρέτησης πελατών.

ΕΝΑΡΞΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Καθίστε άνετα σε μια καρέκλα ή πολυθρόνα, τοποθετήστε το ποδήλατο στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας στα πετάλια.
- Για ασκήσεις χεριών, τοποθετήστε το ποδήλατο σε ένα τραπέζι και ακουμπήστε τα χέρια σας στα πετάλια.
- Γυρίστε τα πετάλια με σταθερή κίνηση, προσαρμόζοντας τον ρυθμό στις δικές σας ικανότητες.
- Ρυθμίστε την αντίσταση χρησιμοποιώντας το κουμπί που βρίσκεται στο κέντρο της συσκευής.
- Συνιστάται να ξεκινήσετε με σύντομες συνεδρίες (5-10 λεπτά), αυξάνοντας σταδιακά τον χρόνο άσκησης.

ΤΕΧΝΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

- Μέγιστο φορτίο: 100 κιλά
- Αμφίδρομη περιστροφή πεντάλ
- Πλαίσιο από χάλυβα με ηλεκτροστατική βαφή πούδρας
- Κουμπί για ομαλή ρύθμιση ποδιών

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

- Πριν από την εγκατάσταση και τη χρήση του προϊόντος, διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο οδηγιών.
- Αυτό το προϊόν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από παιδιά ηλικίας 8 ετών και άνω και από άτομα με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας ή γνώσης, υπό την προϋπόθεση ότι επιβλέπονται ή έχουν λάβει οδηγίες σχετικά με την ασφαλή χρήση του προϊόντος και κατανοούν τους κινδύνους που προκύπτουν.
- Τα παιδιά δεν πρέπει να παίζουν με το προϊόν.
- Ο καθαρισμός και η συντήρηση δεν πρέπει να εκτελούνται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Βεβαιωθείτε ότι τα υλικά συσκευασίας δεν μένουν χωρίς επίβλεψη. Τα παιδιά μπορεί να παίξουν μαζί τους, κάτι που είναι επικίνδυνο.
- Κρατήστε τη συσκευασία από αλουμινοχαρτο μακριά από παιδιά (κίνδυνος ασφυξίας)
- Αποφύγετε πηγές ανάφλεξης: αποφύγετε την επαφή με φωτιά ή συσκευές που παράγουν θερμότητα (μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά)
- Προστατέψτε το προϊόν από ακραίες θερμοκρασίες, άμεσο ηλιακό φως, υψηλή υγρασία, εύφλεκτα αέρια και διαλύτες.
- Για τον καθαρισμό, χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί ή ένα ήπιο απορρυπαντικό.
- Μην χρησιμοποιείτε συσκευή που έχει υποστεί ζημιά.
- Χρησιμοποιείτε το ποδήλατο μόνο σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή ξυπόλυτοι – να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια.
- Μην υπερβαίνετε το μέγιστο φορτίο των 100 kg.
- Μην αφήνετε το ποδήλατο σε μέρη που μπορούν να φτάσουν παιδιά χωρίς επίβλεψη.
- Ελέγχετε τακτικά τα μπουλόνια και τις βάσεις των πεντάλ για να αποτρέψετε τη χαλάρωση.
- Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε ζημιά στο πλαίσιο, τα πετάλια ή τους ιμάντες.
- Οι ηλικιωμένοι και όσοι έχουν προβλήματα υγείας θα πρέπει να συμβουλευονται τον γιατρό τους πριν από την άσκηση.
- Μην ασκείστε αμέσως μετά τα γεύματα – διατηρήστε ένα ελάχιστο διάστημα 1 ώρας.
- Μετά την άσκηση, σκουπίστε τη συσκευή με ένα στεγνό πανί και φυλάξτε την σε ξηρό μέρος.
- Το προϊόν πρέπει πάντα να χρησιμοποιείται όπως προβλέπεται.



Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από φιλικά προς το περιβάλλον υλικά που μπορούν να απορριφθούν στο τοπικό σας κέντρο ανακύκλωσης. Τα χρησιμοποιημένα υλικά συσκευασίας θα πρέπει να παραδίδονται σε καθορισμένο χώρο διάθεσης αποβλήτων που ορίζεται από τις τοπικές αρχές. Για πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές ανακύκλωσης χρησιμοποιημένων προϊόντων, επικοινωνήστε με το τοπικό σας δήμο ή το γραφείο της πόλης σας.

Το προϊόν πληροί τις ευρωπαϊκές και εθνικές απαιτήσεις σχετικά με την ασφάλεια των συσκευών και των προϊόντων.

Διατηρούμε το δικαίωμα να κάνουμε αλλαγές στο κείμενο, το σχεδιασμό και τα δεδομένα προϊόντος χωρίς προειδοποίηση.

Stimate Domnule sau Stimate Doamnă, vă mulțumim pentru achiziționarea produsului nostru!

Înainte de a utiliza produsul, vă rugăm să citiți următoarele instrucțiuni pentru a asigura utilizarea corectă a acestuia.

Vă rugăm să păstrați acest manual pentru referințe ulterioare și să urmați recomandările sale, deoarece nerespectarea acestora poate reprezenta un risc pentru viață sau sănătate.

APLICARE ȘI DESCRIERE

O bicicletă de fitness este concepută atât pentru exerciții pentru partea inferioară, cât și superioară a corpului. Poate fi utilizată în poziție așezată pentru pedalare cu picioarele sau așezată pe o masă pentru exerciții pentru brațe. Designul său compact și componentele pliabile asigură un spațiu minim, permițând depozitarea și transportul ușor. Utilizarea regulată ajută la menținerea condiției fizice, îmbunătățește circulația și forța musculară.

SFAT

- Dispozitivul trebuie verificat pentru a verifica dacă este complet livrat și dacă prezintă orice deteriorări vizibile.
- În cazul unei livrări incomplete sau al unor daune cauzate de ambalajul sau transportul defectuos, vă rugăm să contactați linia telefonică de asistență.

START-UP ȘI EXERCITII

- Așează-te confortabil pe un scaun sau fotoliu, așează bicicleta pe podea și pune-ți picioarele pe pedale.
- Pentru exerciții pentru brațe, așezați bicicleta pe o masă și sprijiniți-vă mâinile pe pedale.
- Rotește pedalele într-o mișcare constantă, ajustând ritmul în funcție de propriile abilități.
- Reglați rezistența folosind butonul situat în centrul dispozitivului.
- Se recomandă începerea cu sesiuni scurte (5-10 minute), crescând treptat durata exercițiului.

DATE TEHNICE

- Sarcină maximă: 100 kg
- Rotația bidirecțională a pedalei
- Cadru din oțel vopsit în câmp electrostatic
- Buton pentru reglarea lină a piciorului

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Înainte de a instala și utiliza produsul, vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni.
- Acest produs poate fi utilizat de copii cu vârsta de 8 ani și peste și de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau fără experiență sau cunoștințe, cu condiția să fie supravegheate sau să fi fost instruite cu privire la utilizarea în siguranță a produsului și să înțeleagă riscurile care rezultă din acestea.
- Copiii nu trebuie să se joace cu produsul.
- Curățarea și întreținerea nu trebuie efectuate de către copii fără supraveghere.
- Asigurați-vă că materialele de ambalare nu sunt lăsate nesupravegheate. Copiii se pot juca cu ele, ceea ce este periculos.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor ambalajul din folie (risc de sufocare)
- Evitați sursele de aprindere: evitați contactul cu focul sau dispozitivele generatoare de căldură (poate provoca incendiu)
- Protejați produsul de temperaturi extreme, lumina directă a soarelui, umiditate ridicată, gaze inflamabile și solvenți.
- Pentru curățare, folosiți o cârpă umedă sau un detergent blând.
- Nu utilizați un dispozitiv deteriorat.
- Folosiți bicicleta doar pe o suprafață stabilă și plană.
- Nu utilizați dispozitivul desculț – purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu depășiți sarcina maximă de 100 kg.
- Nu lăsați bicicleta la îndemâna copiilor nesupravegheați.
- Verificați periodic șuruburile și suporturile pedalelor pentru a preveni slăbirea.
- Nu utilizați dispozitivul dacă observați vreo deteriorare a cadrului, pedalelor sau curelelor.
- Persoanele în vârstă și cele cu probleme de sănătate ar trebui să consulte medicul înainte de a face exerciții fizice.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după mese – păstrați un interval de cel puțin o oră.
- După exerciții fizice, ștergeți dispozitivul cu o lavetă uscată și depozitați-l într-un loc uscat.
- Produsul trebuie utilizat întotdeauna conform destinației sale.



SFATURI ȘI INFORMAȚII PRIVIND GESTIONAREA AMBALAJELELOR FOLOSITE

Ambalajul este fabricat din materiale ecologice care pot fi eliminate la centrul local de reciclare.

Materialele de ambalare folosite trebuie livrate la un punct de colectare a deșeurilor desemnat de autoritățile locale. Pentru informații despre opțiunile de reciclare a produselor uzate, vă rugăm să contactați primăria sau primăria locală.

Produsul îndeplinește cerințele europene și naționale privind siguranța dispozitivelor și produselor.
Ne rezervăm dreptul de a modifica textul, designul și datele despre produs fără notificare prealabilă.

Prezado(a) senhor(a), obrigado(a) por adquirir nosso produto!

Antes de usar o produto, leia as seguintes instruções para garantir o uso correto do produto.

Guarde este manual para referência futura e siga suas recomendações, pois o não cumprimento delas pode representar risco à vida ou à saúde.

APLICAÇÃO E DESCRIÇÃO

Uma bicicleta ergométrica é projetada para exercícios tanto para a parte inferior quanto para a parte superior do corpo. Ela pode ser usada sentada para pedalar com as pernas ou colocada sobre uma mesa para exercícios de braço. Seu design compacto e componentes dobráveis garantem espaço mínimo, permitindo fácil armazenamento e transporte. O uso regular ajuda a manter a forma física, melhora a circulação e a força muscular.

DICA

- O dispositivo deve ser verificado quanto à integridade da entrega e a qualquer dano visível.
- Em caso de entrega incompleta ou danos devido a embalagem ou transporte defeituosos, entre em contato com a linha direta de serviço.

INÍCIO E EXERCÍCIOS

- Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou poltrona, coloque a bicicleta no chão e coloque os pés nos pedais.
- Para exercícios de braço, coloque a bicicleta sobre uma mesa e descanse as mãos nos pedais.
- Gire os pedais em um movimento constante, ajustando o ritmo às suas próprias habilidades.
- Ajuste a resistência usando o botão localizado no centro do dispositivo.
- Recomenda-se começar com sessões curtas (5–10 minutos), aumentando gradualmente o tempo de exercício.

DADOS TÉCNICOS

- Carga máxima: 100 kg
- Rotação bidirecional do pedal
- Estrutura de aço com revestimento em pó
- Botão para ajuste suave do pé

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- Antes de instalar e usar o produto, leia atentamente este manual de instruções.
- Este produto pode ser usado por crianças com 8 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência ou conhecimento, desde que sejam supervisionadas ou tenham sido instruídas sobre o uso seguro do produto e compreendam os riscos resultantes.
- Crianças não devem brincar com o produto.
- A limpeza e a manutenção não devem ser realizadas por crianças sem supervisão.
- Certifique-se de que os materiais de embalagem não sejam deixados sem supervisão. Crianças podem brincar com eles, o que é perigoso.
- Mantenha a embalagem de alumínio longe das crianças (risco de sufocamento)
- Evite fontes de ignição: evite contato com fogo ou dispositivos geradores de calor (pode causar incêndio)
- Proteja o produto de temperaturas extremas, luz solar direta, alta umidade, gases inflamáveis e solventes.
- Para limpeza, utilize um pano úmido ou detergente neutro.
- Não utilize um dispositivo danificado.
- Use a bicicleta somente em superfícies estáveis e niveladas.
- Não utilize o aparelho descalço – use sempre calçados esportivos.
- Não exceda a carga máxima de 100 kg.
- Não deixe a bicicleta ao alcance de crianças desacompanhadas.
- Verifique os parafusos e suportes dos pedais regularmente para evitar afrouxamento.
- Não utilize o dispositivo se notar qualquer dano na estrutura, nos pedais ou nas correias.
- Idosos e pessoas com problemas de saúde devem consultar seu médico antes de se exercitar.
- Não faça exercícios imediatamente após as refeições – mantenha um intervalo mínimo de 1 hora.
- Após o exercício, limpe o dispositivo com um pano seco e guarde-o em um local seco.
- O produto deve ser sempre utilizado conforme as instruções.

DICAS E INFORMAÇÕES SOBRE GESTÃO DE EMBALAGENS USADAS

A embalagem é feita de materiais ecológicos que podem ser descartados no centro de reciclagem local.

O material de embalagem usado deve ser entregue em um local de descarte de resíduos designado pelas autoridades locais. Para obter informações sobre opções de reciclagem de produtos usados, entre em contato com a prefeitura ou escritório municipal local.



O produto atende aos requisitos europeus e nacionais de segurança de dispositivos e produtos.
Reservamo-nos o direito de fazer alterações no texto, design e dados do produto sem aviso prévio.

Уважаеми господине/госпожо, благодарим Ви, че закупихте нашия продукт!

Преди употреба на продукта, моля, прочетете следните инструкции, за да осигурите правилната му употреба.

Моля, запазете това ръководство за бъдещи справки и следвайте препоръките му, тъй като неспазването им може да представлява риск за живота или здравето.

ПРИЛОЖЕНИЕ И ОПИСАНИЕ

Велоергометърът е предназначен за упражнения както за долната, така и за горната част на тялото. Може да се използва в седнало положение за въртене на педалите с краката или да се постави на маса за упражнения за ръце. Компактният му дизайн и съгваемите му компоненти осигуряват минимално пространство, което позволява лесно съхранение и транспортиране. Редовната употреба помага за поддържане на физическа форма, подобрява кръвообращението и подобрява мускулната сила.

СЪВЕТ

- Устройството трябва да се провери за пълнота на доставката и за евентуални видими повреди.
- В случай на непълна доставка или повреда поради неправилна опаковка или транспорт, моля, свържете се с горещата линия за обслужване на клиенти.

СТАРТ И УПРАЖНЕНИЯ

- Седнете удобно на стол или фотьойл, поставете колелото на пода и поставете краката си върху педалите.
- За упражнения за ръце, поставете велосипеда на маса и опирайте ръцете си на педалите.
- Въртете педалите с равномерно движение, като регулирате темпото според собствените си възможности.
- Регулирайте съпротивлението с помощта на копчето, разположено в центъра на устройството.
- Препоръчително е да започнете с кратки сесии (5–10 минути), като постепенно увеличавате времето за упражнения.

ТЕХНИЧЕСКИ ДАННИ

- Максимално натоварване: 100 kg
- Двупосочно въртене на педала
- Прахово боядисана стоманена рамка
- Копче за плавно регулиране на крачето

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди да инсталирате и използвате продукта, моля, прочетете внимателно това ръководство за употреба.
- Този продукт може да се използва от деца на 8 и повече години, както и от лица с намалени физически, сензорни или умствени способности или без опит или знания, при условие че са под наблюдение или са инструктирани за безопасната употреба на продукта и разбират произтичащите от това рискове.
- Децата не трябва да играят с продукта.
- Почистването и поддръжката не трябва да се извършват от деца без надзор.
- Уверете се, че опаковъчните материали не са оставени без надзор. Децата могат да си играят с тях, което е опасно.
- Пазете фолиото далеч от деца (опасност от задушаване)
- Избягвайте източници на запалване: избягвайте контакт с огън или устройства, генериращи топлина (може да причини пожар)
- Пазете продукта от екстремни температури, пряка слънчева светлина, висока влажност, запалими газове и разтворители.
- За почистване използвайте влажна кърпа или мек препарат.
- Не използвайте повредено устройство.
- Използвайте велосипеда само върху стабилна, равна повърхност.
- Не използвайте устройството боси – винаги носете спортни обувки.
- Не превишавайте максималното натоварване от 100 kg.
- Не оставяйте велосипеда на място, недостъпно за деца без надзор.
- Проверявайте редовно болтовете и крепежните елементи на педалите, за да предотвратите разхлабване.
- Не използвайте устройството, ако забележите повреди по рамката, педалите или ремъците.
- Възрастните хора и тези със здравословни проблеми трябва да се консултират с лекар преди да започнат упражнения.
- Не спортувайте веднага след хранене – спазвайте минимален интервал от 1 час.
- След тренировка избършете устройството със суха кърпа и го съхранявайте на сухо място.
 - Продуктът винаги трябва да се използва по предназначение.



Опаковката е изработена от екологични материали, които могат да бъдат изхвърлени в местния център за рециклиране. Използваните опаковъчни материали трябва да се предават на определено за целта място за изхвърляне на отпадъци, определено от местните власти. За информация относно възможностите за рециклиране на използвани продукти, моля, свържете се с местната община или градска служба.

Продуктът отговаря на европейските и националните изисквания за безопасност на устройствата и продуктите.
Запазваме си правото да правим промени в текста, дизайна и данните за продукта без предупреждение.

Tisztelt Hölgyem/Uram! Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A termék használata előtt kérjük, olvassa el az alábbi utasításokat a termék megfelelő használata érdekében.

Kérjük, őrizze meg ezt a kézikönyvet későbbi felhasználás céljából, és kövesse az abban foglalt ajánlásokat, mivel azok be nem tartása életveszélyt vagy egészséget veszélyeztethet.

ALKALMAZÁS ÉS LEÍRÁS

A szobakerékpár alsó- és felsőtest edzésére egyaránt alkalmas. Használható ülő helyzetben lábpedálózáshoz, vagy asztalra helyezve kargyakorlatokhoz. Kompakt kialakításának és összecusukható alkatrészeinek köszönhetően minimális helyet foglal, így könnyen tárolható és szállítható. Rendszeres használatának köszönhetően segít fenntartani a fizikai erőnlétet, javítja a vérkeringést és fokozza az izomerőt.

TIPP

- A készüléket ellenőrizni kell a szállítás teljessége és az esetleges látható sérülések szempontjából.
- Hiányos szállítás, illetve a hibás csomagolás vagy szállítás miatti sérülés esetén kérjük, hívja az ügyfélszolgálatot.

INDÍTÁS ÉS GYAKORLATOK

- Helyezkedj el kényelmesen egy széken vagy karosszéken, helyezd a kerékpárt a padlóra, és tedd a lábad a pedálokra.
- Kargyakorlatokhoz helyezze a kerékpárt egy asztalra, és tegye a kezét a pedálokra.
- Egyenletes mozdulatokkal forgasd a pedálokat, a tempót a saját képességeidhez igazítva.
- Állítsa be az ellenállást a készülék közepén található gombbal.
- Javasoljuk, hogy rövid (5-10 perces) edzésekkel kezdje, fokozatosan növelve az edzés időtartamát.

MŰSZAKI ADATOK

- Maximális terhelés: 100 kg
- Kétirányú pedálforgatás
- Porszórt acél váz
- Gomb a sima lábbeállításhoz

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- A termék telepítése és használata előtt kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.
- Ezt a terméket 8 éves vagy annál idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek használhatják, feltéve, hogy felügyelet alatt állnak, vagy eligazítást kaptak a termék biztonságos használatáról, és megértik az ebből eredő kockázatokat.
- Gyermekek nem játszhatnak a termékkel.
- A tisztítást és karbantartást gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetik.
- Ügyeljen arra, hogy a csomagolóanyagokat ne hagyja felügyelet nélkül. A gyerekek játszhatnak velük, ami veszélyes.
- A fóliacsomagolást tartsa távol gyermekektől (fulladásveszély)
- Kerülje a gyújtóforrásokat: kerülje a tűzzel vagy hőt termelő eszközökkel való érintkezést (tüzet okozhat)
- Óvja a terméket a szélsőséges hőmérsékletektől, közvetlen napfénytől, magas páratartalomtól, gyúlékony gázoktól és oldószerektől.
- Tisztításhoz használjon nedves ruhát vagy enyhe mosószert.
- Ne használjon sérült készüléket.
- A kerékpárt csak stabil, vízszintes felületen használja.
- Ne használja a készüléket mezítláb – mindig viseljen sportcipőt.
- Ne lépje túl a 100 kg-os maximális terhelést.
- Ne hagyja a kerékpárt felügyelet nélkül gyermekek számára elérhető helyen.
- Rendszeresen ellenőrizze a pedálcavarokat és -rögzítéseket, hogy elkerülje a meglazulást.
- Ne használja a készüléket, ha bármilyen sérülést észlel a vázon, a pedálokon vagy a hevedereken.
- Az időseknek és az egészségügyi problémákkal küzdőknek a testmozgás megkezdése előtt konzultálniuk kell orvosukkal.
- Ne végezzen testmozgást közvetlenül étkezés után – legalább 1 óras szünetet tartson az étkezések között.
- Edzés után törölje át a készüléket egy száraz ruhával, és tárolja száraz helyen.
- A terméket mindig rendeltetésszerűen kell használni.

TIPPEK ÉS INFORMÁCIÓK A HASZNÁLT CSOMAGOLÁS KEZELÉSÉHEZ

A csomagolás környezetbarát anyagokból készült, amelyeket a helyi újrahasznosító központban lehet leadni.



A használt csomagolóanyagot a helyi hatóságok által kijelölt hulladéklerakó helyre kell leadni. A használt termékek újrahasznosítási lehetőségeivel kapcsolatos információkért kérjük, forduljon a helyi önkormányzathoz vagy városi hivatalhoz.

A termék megfelel az eszközök és termékek biztonságára vonatkozó európai és nemzeti követelményeknek.
Fenntartjuk a jogot, hogy a szöveget, a dizájnt és a termékadatokat előzetes értesítés nélkül megváltoztassuk.

Kære hr. eller fru, tak fordi du har købt vores produkt!

Læs venligst følgende instruktioner, inden du bruger produktet, for at sikre korrekt brug af produktet.

Gem venligst denne manual til senere brug, og følg dens anbefalinger, da manglende overholdelse kan udgøre en risiko for liv eller helbred.

ANVENDELSE OG BESKRIVELSE

En motionscykel er designet til både under- og overkropsøvelser. Den kan bruges siddende til at træde i pedalerne med benene eller placeres på et bord til armøvelser. Dens kompakte design og foldbare komponenter sikrer minimal plads, hvilket muliggør nem opbevaring og transport. Regelmæssig brug hjælper med at opretholde fysisk form, forbedrer blodcirkulationen og forbedrer muskelstyrken.

TIP

- Apparatet skal kontrolleres for leveringens fuldstændighed og for synlige skader.
- I tilfælde af ufuldstændig levering eller skader på grund af mangelfuld emballage eller transport, bedes du kontakte service-hotline.

OPSTART OG ØVELSER

- Sid behageligt i en stol eller lænestol, placer cyklen på gulvet og placer fødderne på pedalerne.
- Til armøvelser skal du placere cyklen på et bord og hvile hænderne på pedalerne.
- Drej pedalerne i en jævn bevægelse, og juster tempoet efter dine egne evner.
- Juster modstanden ved hjælp af knappen, der er placeret i midten af enheden.
- Det anbefales at starte med korte sessioner (5-10 minutter) og gradvist øge træningstiden.

TEKNISKE DATA

- Maksimal belastning: 100 kg
- Tovejs pedalrotation
- Pulverlakeret stålramme
- Knap til jævn fodjustering

SIKKERHEDSINSTRUKTIONER

- Læs venligst denne brugsanvisning omhyggeligt, før du installerer og bruger produktet.
- Dette produkt må anvendes af børn på 8 år og derover samt af personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner eller manglende erfaring eller viden, forudsat at de er under opsyn eller er blevet instrueret i sikker brug af produktet og forstår de deraf følgende risici.
- Børn må ikke lege med produktet.
- Rengøring og vedligeholdelse må ikke udføres af børn uden opsyn.
- Sørg for, at emballagematerialer ikke efterlades uden opsyn. Børn kan lege med dem, hvilket er farligt.
- Hold folieemballagen væk fra børn (kvælningsrisiko)
- Undgå antændelseskilder: undgå kontakt med ild eller varmedannende apparater (kan forårsage brand)
- Beskyt produktet mod ekstreme temperaturer, direkte sollys, høj luftfugtighed, brandfarlige gasser og opløsningsmidler.
- Til rengøring skal du bruge en fugtig klud eller et mildt rengøringsmiddel.
- Brug ikke en beskadiget enhed.
- Brug kun cyklen på en stabil og plan overflade.
- Brug ikke apparatet barfodet – brug altid sportssko.
- Overskrid ikke den maksimale belastning på 100 kg.
- Efterlad ikke cyklen uden for rækkevidde af børn uden opsyn.
- Kontrollér pedalbolte og -beslag regelmæssigt for at forhindre, at de løsner sig.
- Brug ikke enheden, hvis du bemærker skader på stellet, pedalerne eller remmene.
- Ældre og personer med helbredsproblemer bør konsultere deres læge, før de træner.
- Træn ikke umiddelbart efter måltider – hold et minimumsinterval på 1 time.
- Efter træning skal du tørre enheden af med en tør klud og opbevare den et tørt sted.
- Produktet skal altid anvendes som tilsigtet.



TIPS OG INFORMATION OM HÅNDTERING AF BRUGT EMBALLAGE

Emballagen er lavet af miljøvenlige materialer, der kan bortskaffes på din lokale genbrugsstation.

Brugt emballage skal afleveres på en dertil indrettet genbrugsstation, som er udpeget af de lokale myndigheder. For information om genbrugsmuligheder for brugte produkter, kontakt venligst din lokale kommune eller bykontor.

Produktet opfylder europæiske og nationale krav til sikkerhed for apparater og produkter.
Vi forbeholder os retten til at ændre tekst, design og produktdata uden varsel.

Vážený pán/pani, ďakujeme vám za zakúpenie nášho produktu!

Pred použitím produktu si prečítajte nasledujúce pokyny, aby ste zabezpečili jeho správne používanie.

Uschovajte si tento návod pre budúce použitie a riaďte sa jeho odporúčaniami, pretože ich nedodržanie môže predstavovať riziko pre život alebo zdravie.

POUŽITIE A POPIS

Rotoped je určený na cvičenie dolnej aj hornej časti tela. Môže sa používať v sede na šliapanie nohami alebo umiestnený na stole na cvičenie rúk. Jeho kompaktný dizajn a skladacie komponenty zabezpečujú minimálny priestor, čo umožňuje jednoduché skladovanie a prepravu. Pravidelné používanie pomáha udržiavať fyzickú kondíciu, zlepšuje krvný obeh a posilňuje svaly.

TIP

- Zariadenie je potrebné skontrolovať, či je kompletne a či nie je viditeľne poškodené.
- V prípade neúplnej dodávky alebo poškodenia v dôsledku chybného balenia alebo prepravy kontaktujte, prosím, servisnú horúcu linku.

SPUSTENIE A CVIČENIA

- Pohodlne sa usadte na stoličku alebo do kresla, položte bicykel na podlahu a položte nohy na pedále.
- Na cvičenie rúk položte bicykel na stôl a položte ruky na pedále.
- Otáčajte pedálmi plynulým pohybom a prispôbte si tempo vlastným schopnostiam.
- Nastavte odpor pomocou gombíka umiestneného v strede zariadenia.
- Odporúča sa začať s krátkymi sedeniami (5 – 10 minút) a postupne zvyšovať čas cvičenia.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Maximálne zaťaženie: 100 kg
- Obojsmerné otáčanie pedálov
- Oceľový rám s práškovou farbou
- Gombík pre plynulé nastavenie nožičky

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

- Pred inštaláciou a používaním produktu si pozorne prečítajte tento návod na obsluhu.
- Tento výrobok môžu používať deti vo veku 8 rokov a staršie a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností či vedomostí, za predpokladu, že sú pod dohľadom alebo boli poučené o bezpečnom používaní výrobku a rozumejú z toho vyplývajúcim rizikám.
- Deti sa s výrobkom nesmú hrať.
- Čistenie a údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Dbajte na to, aby obalové materiály nezostali bez dozoru. Deti sa s nimi môžu hrať, čo je nebezpečné.
- Fóliový obal uchovávajte mimo dosahu detí (nebezpečenstvo udusenía).
- Vyhýbajte sa zdrojom zapálenia: vyhýbajte sa kontaktu s ohňom alebo zariadeniami generujúcimi teplo (môže spôsobiť požiar)
- Chráňte výrobok pred extrémnymi teplotami, priamym slnečným žiarením, vysokou vlhkosťou, horľavými plynmi a rozpúšťadlami.
- Na čistenie použite vlhkú handričku alebo jemný čistiaci prostriedok.
- Nepoužívajte poškodené zariadenie.
- Bicykel používajte iba na stabilnom a rovnom povrchu.
- Nepoužívajte zariadenie naboso – vždy noste športovú obuv.
- Neprekračujte maximálne zaťaženie 100 kg.
- Nenechávajte bicykel v dosahu detí bez dozoru.
- Pravidelne kontrolujte skrutky a upevnenia pedálov, aby ste predišli ich uvoľneniu.
- Nepoužívajte zariadenie, ak spozorujete akékoľvek poškodenie rámu, pedálov alebo popruhov.
- Starší ľudia a ľudia so zdravotnými problémami by sa mali pred cvičením poradiť so svojím lekárom.
- Necvičte hneď po jedle – dodržujte minimálny interval 1 hodiny.
- Po cvičení utrite zariadenie suchou handričkou a uložte ho na suchom mieste.
- Výrobok by sa mal vždy používať podľa určenia.

TIPY A INFORMÁCIE O NAKLÁDANÍ S POUŽITÝMI OBALOMI

Obal je vyrobený z ekologických materiálov, ktoré môžete zlikvidovať vo vašom miestnom recyklačnom stredisku.



Použitý obalový materiál by mal byť odovzdaný na určenom mieste likvidácie odpadu, ktoré určili miestne úrady. Informácie o možnostiach recyklácie použitých výrobkov získate od miestneho úradu obce alebo mesta.

Výrobok spĺňa európske a národné požiadavky na bezpečnosť zariadení a výrobkov.

Vyhradzujeme si právo na zmeny textu, dizajnu a údajov o produktoch bez predchádzajúceho upozornenia.

Hyvä herra tai rouva, kiitos, että ostit tuotteemme!

Ennen tuotteen käyttöä lue seuraavat ohjeet varmistaaksesi tuotteen asianmukaisen käytön.

Säilytä tämä käyttöohje myöhempiä tarvetta varten ja noudata sen suosituksia, sillä niiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaran hengelle tai terveydelle.

KÄYTTÖ JA KUVAAUS

Kuntopyörä on suunniteltu sekä ala- että ylävartalon harjoitteluun. Sitä voidaan käyttää istuma-asennossa jaloilla polkemiseen tai pöydälle käsivarsiharjoitteluun. Sen kompakti muotoilu ja kokoonlaittavat osat varmistavat minimaalisen tilantarpeen, mikä helpottaa säilytystä ja kuljetusta. Säännöllinen käyttö auttaa ylläpitämään fyysistä kuntoa, parantaa verenkiertoa ja vahvistaa lihasvoimaa.

KÄRKI

- Laite on tarkastettava toimituksen täydellisyyden ja mahdollisten näkyvien vaurioiden varalta.
- Jos toimitus on puutteellinen tai se on vaurioitunut viallisen pakkauksen tai kuljetuksen vuoksi, ota yhteyttä asiakaspalvelunumeroon.

KÄYNNISTYS JA HARJOITUKSET

- Istu mukavasti tuolissa tai nojatuolissa, aseta pyörä lattialle ja aseta jalat polkimille.
- Käsiharjoituksia varten aseta pyörä pöydälle ja lepuuta kätesi polkimilla.
- Käännä polkimia tasaisesti ja säädä vauhtia omien kykyjesi mukaan.
- Säädä vastusta laitteen keskellä olevalla nupilla.
- On suositeltavaa aloittaa lyhyillä harjoituksilla (5–10 minuuttia) ja lisätä harjoitusaikaa vähitellen.

TEKNISET TIEDOT

- Maksimikuormitus: 100 kg
- Kaksisuuntainen polkimien kiertäminen
- Jauhemaalattu teräsrunko
- Nuppi sujuvaa jalan säätöä varten

TURVALLISUUSOHJEET

- Ennen tuotteen asentamista ja käyttöä, lue tämä käyttöohje huolellisesti.
- Tätä tuotetta voivat käyttää 8-vuotiaat ja sitä vanhemmat lapset sekä henkilöt, joilla on heikentyneet fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt tai joilta puuttuu kokemusta tai tietoa, edellyttäen, että heitä valvotaan tai heille on opastettu tuotteen turvalliseen käyttöön ja he ymmärtävät siitä aiheutuvat riskit.
- Lapset eivät saa leikkiä tuotteella.
- Lapset eivät saa suorittaa puhdistusta ja huoltoa ilman valvontaa.
- Varmista, ettei pakkausmateriaaleja jätetä valvomatta. Lapset saattavat leikkiä niillä, mikä on vaarallista.
- Pidä foliopakkaus poissa lasten ulottuvilta (tukehtumisvaara)
- Vältä sytytysläheteitä: vältä kosketusta tulen tai lämpöä tuottavien laitteiden kanssa (voi aiheuttaa tulipalon)
- Suojaa tuotetta äärimmäisiltä lämpötiloilta, suoralta auringonvalolta, korkealta kosteudelta, syttyviltä kaasuilta ja liuottimilta.
- Puhdistukseen käytä kosteaa liinaa tai mietoa pesuainetta.
- Älä käytä vaurioitunutta laitetta.
- Käytä pyörää vain tasaisella ja vakaalla alustalla.
- Älä käytä laitetta paljain jaloin – käytä aina urheilukenkkiä.
- Älä ylitä 100 kg:n enimmäiskuormaa.
- Älä jätä pyörää valvomatta lasten ulottuville.
- Tarkista polkimien pultit ja kiinnikkeet säännöllisesti löystymisen estämiseksi.
- Älä käytä laitetta, jos huomaat vaurioita rungossa, polkimissa tai hihnoissa.
- Iäkkäiden ja terveysongelmista kärsivien tulisi keskustella lääkärin kanssa ennen liikuntaa.
- Älä harrasta liikuntaa heti aterioiden jälkeen – pidä vähintään tunnin tauko aterioiden välillä.
- Harjoituksen jälkeen pyyhi laite kuivalla liinalla ja säilytä sitä kuivassa paikassa.
- Tuotetta tulee aina käyttää aiotulla tavalla.



VINKKEJÄ JA TIETOJA KÄYTETYN PAKKAUKSEN KÄSITTELYSTÄ

Pakkaus on valmistettu ympäristöystävällisistä materiaaleista, jotka voidaan hävittää paikallisessa kierrätyskeskuksessa.

Käytetty pakkausmateriaali tulee toimittaa paikallisten viranomaisten osoittamaan jätteenkäsittelypaikkaan. Lisätietoja käytettyjen tuotteiden kierrätysvaihtoehdoista saat ottamalla yhteyttä paikalliseen kuntaan tai kaupungistoon.

Tuote täyttää eurooppalaiset ja kansalliset laite- ja tuoteturvallisuusvaatimukset.

Pidätämme oikeuden tehdä muutoksia tekstiin, ulkoasuun ja tuotetietoihin ilman erillistä ilmoitusta.

Gerbiamasis pone arba gerbiamoji ponija, dėkojame, kad įsigijote mūsų gaminį!

Prieš naudodami gaminį, perskaitykite toliau pateiktas instrukcijas, kad užtikrintumėte tinkamą gaminio naudojimą.

Prašome išsaugoti šį vadovą ateičiai ir laikytis jo rekomendacijų, nes jų nesilaikymas gali kelti pavojų gyvybei ar sveikatai.

TAIKYMAS IR APRAŠYMAS

Treniruoklis dviratis skirtas tiek apatinės, tiek viršutinės kūno dalies pratimams. Jį galima naudoti sėdint minant pedalus kojomis arba pastatyti ant stalo rankų pratimams. Kompaktiškas dizainas ir sulankstomos dalys užtikrina minimalų vietos poreikį, todėl jį lengva laikyti ir transportuoti. Reguliarus naudojimas padeda palaikyti fizinę formą, gerina kraujotaką ir stiprina raumenis.

PATARIMAS

- Būtina patikrinti, ar prietaisas yra pristatytas pilnai ir ar nėra matomų pažeidimų.
- Jei pristatymas buvo nepilnas arba prekė buvo pažeista dėl netinkamos pakuotės ar transportavimo, susisiekite su klientų aptarnavimo linija.

PRADŽIA IR PRATIMAI

- Patogiai atsisėskite kėdėje ar fotelyje, padėkite dviratį ant grindų ir uždėkite kojas ant pedalo.
- Rankų pratimams pastatykite dviratį ant stalo ir rankas atremkite į pedalus.
- Tolygiai sukite pedalus, tempą reguliuodami pagal savo sugebėjimus.
- Pasipriešinimą reguliuokite naudodami rankenėlę, esančią prietaiso centre.
- Rekomenduojama pradėti nuo trumpų užsiėmimų (5–10 minučių), palaipsniui ilginant jų trukmę.

TECHNINIAI DUOMENYS

- Maksimali apkrova: 100 kg
- Dvikryptis pedalo sukimasis
- Milteliniu būdu dažytas plieninis rėmas
- Rankenėlė sklandžiam pėdelės reguliavimui

SAUGOS INSTRUKCIJOS

- Prieš įrengdami ir naudodami gaminį, atidžiai perskaitykite šią naudojimo instrukciją.
- Šį gaminį gali naudoti 8 metų ir vyresni vaikai bei asmenys, turintys ribotų fizinių, jutiminių ar protinių gebėjimų arba neturintys pakankamai patirties ar žinių, jei jie yra prižiūrimi arba instruktuoti, kaip saugiai naudoti gaminį, ir supranta su tuo susijusią riziką.
- Vaikams draudžiama žaisti su šiuo gaminiu.
- Vaikai be priežiūros negali atlikti valymo ir priežiūros.
- Įsitikinkite, kad pakavimo medžiagos nėra paliktos be priežiūros. Vaikai gali su jomis žaisti, o tai pavojinga.
- Laikykite folijos pakuotę vaikams nepasiekiamoje vietoje (uždusimo pavojus)
- Venkite uždegimo šaltinių: venkite sąlyčio su ugnimi ar šilumą generuojančiais prietaisais (gali sukelti gaisrą).
- Saugokite gaminį nuo ekstremalių temperatūrų, tiesioginių saulės spindulių, didelės drėgmės, degių dujų ir tirpiklių.
- Valymui naudokite drėgną šluostę arba švelnų valiklį.
- Nenaudokite pažeisto prietaiso.
- Dviračiu važiuokite tik ant lygaus, stabilaus paviršiaus.
- Nenaudokite prietaiso basomis – visada avėkite sportbačius.
- Neviršykite maksimalios 100 kg apkrovos.
- Nepalikite dviračio neprižiūrimiems vaikams pasiekiamoje vietoje.
- Reguliariai tikrinkite pedalo varžtus ir tvirtinimo elementus, kad neatsilaisvintų.
- Nenaudokite įrenginio, jei pastebėjote kokių nors rėmo, pedalo ar dirželių pažeidimų.
- Senyvo amžiaus žmonės ir asmenys, turintys sveikatos problemų, prieš pradėdami sportuoti, turėtų pasitarti su gydytoju.
- Nesportuokite iškart po valgio – tarp jų stenkitės laikytis bent valandos pertraukos.
- Po treniruotės nuvalykite prietaisą sausa šluoste ir laikykite jį sausoje vietoje.
- Produktas visada turėtų būti naudojamas pagal paskirtį.



PATARIMAI IR INFORMACIJA APIE PANAUDOTŲ PAKUOČIŲ TVARKYMĄ

Pakuotė pagaminta iš aplinkai nekenksmingų medžiagų, kurias galite utilizuoti vietiniame perdirbimo centre.

Panaudotas pakavimo medžiagas reikia pristatyti į tam skirtą atliekų šalinimo aikštelę, kurią nustato vietos valdžios institucijos.

Informacijos apie panaudotų gaminių perdirbimo galimybes teiraukitės savo vietos savivaldybės ar miesto administracijos.

Produktas atitinka Europos ir nacionalinius prietaisų ir gaminių saugos reikalavimus.
Pasilikame teisę keisti tekstą, dizainą ir produkto duomenis be įspėjimo.

Godātais kungs vai kundze, paldies, ka iegādājāties mūsu produktu!

Pirms produkta lietošanas, lūdzu, izlasiet tālāk sniegtos norādījumus, lai nodrošinātu pareizu produkta lietošanu.

Lūdzu, saglabājiet šo rokasgrāmatu turpmākai uzziņai un ievērojiet tajā sniegtos ieteikumus, jo to neievērošana var radīt draudus dzīvībai vai veselībai.

PIETEIKUMS UN APRAKSTS

Velotrenažieris ir paredzēts gan ķermeņa apakšdaļas, gan augšdaļas vingrinājumiem. To var izmantot sēdus pozīcijā pedāļu mīšanai ar kājām vai novietot uz galda roku vingrinājumiem. Tā kompaktais dizains un salokāmās detaļas nodrošina minimālu vietas patēriņu, ļaujot to ērti uzglabāt un transportēt. Regulāra lietošana palīdz uzturēt fizisko sagatavotību, uzlabo asinsriti un muskuļu spēku.

PADOMS

- Ierīce jāpārbauda attiecībā uz piegādes pilnīgumu un jebkādiem redzamiem bojājumiem.
- Nepilnīgas piegādes vai bojājumu gadījumā, kas radušies nepareiza iepakojuma vai transportēšanas dēļ, lūdzu, sazinieties ar klientu apkalpošanas tālruni.

DARBA UZSĀKŠANA UN VINGRINĀJUMI

- Ērti apsēdieties krēslā vai atpūtas krēslā, novietojiet velosipēdu uz grīdas un novietojiet kājas uz pedāļiem.
- Roku vingrinājumiem novietojiet velosipēdu uz galda un atbalstiet rokas uz pedāļiem.
- Grieziet pedāļus vienmērīgā kustībā, pielāgojot tempu savām spējām.
- Pielāgojiet pretestību, izmantojot pogu, kas atrodas ierīces centrā.
- Ieteicams sākt ar īsām nodarbībām (5–10 minūtes), pakāpeniski palielinot vingrinājumu laiku.

TEHNISKIE DATI

- Maksimālā slodze: 100 kg
- Divvirzienu pedāļa rotācija
- Pulverkrāsots tērauda rāmis
- Poga vienmērīgai kāju regulēšanai

DROŠĪBAS INSTRUKCIJAS

- Pirms produkta uzstādīšanas un lietošanas, lūdzu, uzmanīgi izlasiet šo lietošanas instrukciju.
- Šo produktu drīkst lietot bērni no 8 gadu vecuma un personas ar ierobežotām fiziskām, maņu vai garīgām spējām vai pieredzes vai zināšanu trūkumu, ja vien tās tiek uzraudzītas vai ir instruētas par produkta drošu lietošanu un izprot ar to saistītos riskus.
- Bērni nedrīkst spēlēties ar šo produktu.
- Tīrīšanu un apkopi nedrīkst veikt bērni bez uzraudzības.
- Pārliedziniet, ka iepakojuma materiāli netiek atstāti bez uzraudzības. Bērni var ar tiem spēlēties, kas ir bīstami.
- Sargājiet folijas iepakojumu no bērniem (nosmakšanas risks).
- Izvairieties no aizdegšanās avotiem: izvairieties no saskares ar uguni vai siltumu radošām ierīcēm (var izraisīt ugunsgrēku).
- Sargājiet produktu no ekstremālām temperatūrām, tiešiem saules stariem, augsta mitruma, viegli uzliesmojošām gāzēm un šķīdinātājiem.
- Tīrīšanai izmantojiet mitru drānu vai maigu mazgāšanas līdzekli.
- Nelietojiet bojātu ierīci.
- Izmantojiet velosipēdu tikai uz stabilas, līdzenas virsmas.
- Nelietojiet ierīci basām kājām – vienmēr valkājiet sporta apavus.
- Nepārsniedziet maksimālo slodzi 100 kg.
- Neatstājiet velosipēdu bez uzraudzības bērniem pieejamā vietā.
- Regulāri pārbaudiet pedāļu skrūves un stiprinājumus, lai novērstu to atslābšanu.
- Nelietojiet ierīci, ja pamanāt rāmja, pedāļu vai siksnu bojājumus.
- Gados vecākiem cilvēkiem un cilvēkiem ar veselības problēmām pirms vingrošanas jākonsultējas ar ārstu.
- Nevingrojiet tūlīt pēc ēšanas – ievērojiet vismaz 1 stundas intervālu.
- Pēc vingrošanas noslaukiet ierīci ar sausu drānu un uzglabājiet to sausā vietā.
- Produkts vienmēr jālieto paredzētajam mērķim.



PADOMI UN INFORMĀCIJA PAR LIETOTĀ IEPAKOJUMA APSAIMNIEKOŠANU

Iepakojums ir izgatavots no videi draudzīgiem materiāliem, kurus var utilizēt vietējā pārstrādes centrā.

Izlietotais iepakojuma materiāls jānogādā uz vietējo pašvaldību norādītu atkritumu izgāztuvi. Lai iegūtu informāciju par izlietoto produktu pārstrādes iespējām, lūdzu, sazinieties ar vietējo pašvaldību vai pilsētas administrāciju.

Produkts atbilst Eiropas un nacionālajām prasībām attiecībā uz ierīču un produktu drošību.
Mēs paturam tiesības veikt izmaiņas tekstā, dizainā un produkta datos bez iepriekšēja brīdinājuma.

Lugupeetud härra või proua, täname teid meie toote ostmise eest!

Enne toote kasutamist lugege palun järgmisi juhiseid, et tagada toote nõuetekohane kasutamine.

Palun hoidke see juhend alles edaspidiseks kasutamiseks ja järgige selles toodud soovitusi, kuna nende eiramine võib ohustada elu või tervist.

TAOTLUS JA KIRJELDUS

Treeningratas on mõeldud nii ala- kui ka ülakeha treenimiseks. Seda saab kasutada istuvas asendis jalgadega pedaalimiseks või lauale asetatuna käte harjutuste tegemiseks. Selle kompaktnel disainil ja kokkupandavatel komponentidel tagavad minimaalse ruumivajaduse, võimaldades hõlpsat hoiustamist ja transportimist. Regulaarne kasutamine aitab säilitada füüsilist vormi, parandab vereringet ja lihasjäõudu.

NIPP

- Seadet tuleb kontrollida tarnimise täielikkuse ja nähtavate kahjustuste suhtes.
- Mittetäieliku tarne või vigase pakendi või transpordi tõttu tekkinud kahjustuste korral võtke palun ühendust klienditeenindusega.

ALUSTUS JA HARJUTUSED

- Istu mugavalt toolil või tugitoolis, aseta jalgratas põrandale ja aseta jalad pedaalidele.
- Käeharjutuste tegemiseks asetage jalgratas lauale ja toetage käed pedaalidele.
- Keera pedaal ühtlase liigutusega, kohandades tempot vastavalt oma võimetele.
- Reguleerige takistust seadme keskel asuva nupu abil.
- Soovitatav on alustada lühikeste treeningutega (5–10 minutit), suurendades järk-järgult treeningu aega.

TEHNILISED ANDMED

- Maksimaalne koormus: 100 kg
- Kahe-suunaline pedaalipöörlemine
- Pulbervärvitud terasraam
- Nupp sujuvaks jala reguleerimiseks

OHUTUSJUHISED

- Enne toote paigaldamist ja kasutamist lugege palun hoolikalt läbi see kasutusjuhend.
- Seda toodet võivad kasutada lapsed vanuses 8 aastat ja vanemad ning isikud, kellel on piiratud füüsilised, sensoorsed või vaimsed võimed või kellel puuduvad kogemused või teadmised, tingimusel, et neid jälgitakse või neile on antud juhiseid toote ohutu kasutamise kohta ja nad mõistavad sellest tulenevaid riske.
- Lapsed ei tohi tootega mängida.
- Lapsed ei tohi seadet järelevalveta puhastada ega hooldada.
- Veenduge, et pakkematerjale ei jäeta järelevalveta. Lapsed võivad nendega mängida, mis on ohtlik.
- Hoidke fooliumpakend lastele kättesaamatus kohas (lämbumisoht)
- Vältida süüteallikaid: vältida kokkupuudet tule või soojust tekitavate seadmetega (võib põhjustada tulekahju)
- Kaitske toodet äärmuslike temperatuuride, otsese päikesevalguse, kõrge õhuniiskuse, tuleohtlike gaaside ja lahustite eest.
- Puhastamiseks kasutage niisket lappi või õrna pesuvahendit.
- Ärge kasutage kahjustatud seadet.
- Kasutage jalgratast ainult stabiilsel ja tasasel pinnal.
- Ärge kasutage seadet paljajalu – kandke alati spordijalatsid.
- Ärge ületage maksimaalset koormust 100 kg.
- Ärge jätke jalgratast järelevalveta lastele kättesaadavasse kohta.
- Kontrollige regulaarselt pedaalipolte ja kinnitusi, et vältida nende lõdvenemist.
- Ärge kasutage seadet, kui märkate raamil, pedaalidel või rihmadel kahjustusi.
- Eakad ja terviseprobleemidega inimesed peaksid enne treeningu alustamist konsulteerima arstiga.
- Ära treeni kohe pärast sööki – hoi treeningute vahel vähemalt tund aega.
- Pärast treeningut pühkige seade kuiva lapiga ja hoidke seda kuivas kohas.
- Toodet tuleks alati kasutada ettenähtud otstarbel.

NÕUANDEID JA TEAVE KASUTATUD PAKENDI KÄITLEMISE KOHTA

Pakend on valmistatud keskkonnasõbralikest materjalidest, mille saab utiliseerida oma kohalikus taaskasutuskeskuses.

Kasutatud pakkematerjal tuleb toimetada kohalike omavalitsuste määratud jäätmekäitluskohta. Kasutatud toodete ringlussevõtu võimaluste kohta lisateabe saamiseks võtke ühendust oma kohaliku omavalitsuse või linnavalitsusega.



Toode vastab Euroopa ja riiklikele seadmete ja toodete ohutusnõuetele.
Jätame endale õiguse teha tekstis, kujunduses ja tooteandmetes ette teatamata muudatusi.

Spoštovani gospod ali gospa, hvala vam za nakup našega izdelka!

Pred uporabo izdelka preberite naslednja navodila, da zagotovite pravilno uporabo izdelka.

Prosimo, shranite ta priročnik za poznejšo uporabo in upoštevajte njegova priporočila, saj lahko neupoštevanje le-teh predstavlja tveganje za življenje ali zdravje.

UPORABA IN OPIS

Sobno kolo je zasnovano za vaje za spodnji in zgornji del telesa. Uporabljate ga lahko v sedečem položaju za pedaliranje z nogami ali pa ga postavite na mizo za vaje za roke. Njegova kompaktna zasnova in zložljive komponente zagotavljajo minimalen prostor, kar omogoča enostavno shranjevanje in transport. Redna uporaba pomaga ohranjati telesno pripravljenost, izboljšuje prekrvavitev in krepi mišično moč.

NASVET

- Napravo je treba preveriti glede popolnosti dobave in morebitnih vidnih poškodb.
- V primeru nepopolne dostave ali poškodbe zaradi napačne embalaže ali transporta se obrnite na servisno službo.

ZAGON IN VAJE

- Udobno se namestite na stol ali naslanjač, kolo postavite na tla in noge položite na pedala.
- Za vaje za roke postavite kolo na mizo in naslonite roke na pedala.
- Pedala vrtite enakomerno in prilagajajte tempo svojim sposobnostim.
- Upor prilagodite z gumbom, ki se nahaja na sredini naprave.
- Priporočljivo je začeti s kratkimi vadbami (5–10 minut) in postopoma povečevati čas vadbe.

TEHNIČNI PODATKI

- Največja obremenitev: 100 kg
- Dvosmerno vrtenje pedala
- Jeklen okvir s prašnim premazom
- Gumb za gladko nastavitev stopalke

VARNOSTNA NAVODILA

- Pred namestitvijo in uporabo izdelka natančno preberite ta navodila za uporabo.
- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, stari 8 let in več, ter osebe z zmanjšanimi telesnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj ali znanja, če so pod nadzorom ali so bili poučeni o varni uporabi izdelka in razumejo s tem povezana tveganja.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Čiščenja in vzdrževanja otroci ne smejo izvajati brez nadzora.
- Pazite, da embalažni materiali ne ostanejo brez nadzora. Otroci se lahko igrajo z njimi, kar je nevarno.
- Folijsko embalažo hranite izven dosega otrok (nevarnost zadušitve).
- Izogibajte se virom vžiga: izogibajte se stiku z ognjem ali napravami, ki ustvarjajo toploto (lahko povzročijo požar).
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, neposredno sončno svetlobo, visoko vlažnostjo, vnetljivimi plini in topili.
- Za čiščenje uporabite vlažno krpo ali blag detergent.
- Ne uporabljajte poškodovane naprave.
- Kolo uporabljajte samo na stabilni, ravni površini.
- Naprave ne uporabljajte bos – vedno nosite športno obutev.
- Ne prekoračite največje obremenitve 100 kg.
- Kolesa ne puščajte v dosegu otrok brez nadzora.
- Redno preverjajte vijake in nosilce pedalov, da preprečite njihovo zrahljanje.
- Naprave ne uporabljajte, če opazite kakršne koli poškodbe okvirja, pedalov ali trakov.
- Starejši ljudje in tisti z zdravstvenimi težavami se morajo pred vadbo posvetovati z zdravnikom.
- Ne telovadite takoj po obroku – vzdržujte minimalni interval 1 ure.
- Po vadbi napravo obrišite s suho krpo in jo shranite na suhem mestu.
- Izdelek je treba vedno uporabljati po predvidenem namenu.



NASVETI IN INFORMACIJE O RAVNANJU Z RABLJENO EMBALAŽO

Embalaža je izdelana iz okolju prijaznih materialov, ki jih lahko oddate v lokalnem centru za recikliranje.

Rabljeno embalažo je treba oddati na za to določeno odlagališče odpadkov, ki ga določijo lokalni organi. Za informacije o možnostih recikliranja rabljenih izdelkov se obrnite na lokalno občino ali mestni urad.

Izdelek izpolnjuje evropske in nacionalne zahteve glede varnosti naprav in izdelkov.
Pridržujemo si pravico do sprememb besedila, dizajna in podatkov o izdelku brez predhodnega obvestila.

A dhuine uasail nó a bhean uasail, go raibh maith agat as ár dtáirge a cheannach!

Sula n-úsáideann tú an táirge, léigh na treoracha seo a leanas le cinntiú go n-úsáidtear an táirge i gceart.

Coinnigh an lámhleabhar seo le do thoil le haghaidh tagartha sa todhchaí agus lean na moltaí atá ann, mar d'fhéadfadh riosca a bheith ann do do shaol nó do do shláinte mura leanann tú iad.

IARRATAS AGUS CUR SÍOS

Tá rothar aclaíochta deartha le haghaidh cleachtaí coirp íochtaraigh agus uachtair araon. Is féidir é a úsáid i riocht suí chun rothaíocht le do chosa nó é a chur ar bhord le haghaidh cleachtaí láimhe. Cinntíonn a dhearadh dlúth agus a chomhpháirteanna fillte spás íosta, rud a fhágann go bhfuil sé éasca é a stóráil agus a iompar. Cuidíonn úsáid rialta le folláine choirp a choinneáil, feabhsaíonn sé cúrsaíocht, agus feabhsaíonn sé neart matáin.

LEID

- Ní mór an gléas a sheiceáil le haghaidh iomláine an tseachadta agus aon damáiste le feiceáil.
- I gcás seachadadh neamhiomlán nó damáiste mar gheall ar phacáistiú nó iompar lochtach, déan teagmháil leis an líne chabhrach seirbhíse.

TOSÚ AGUS CLEACHTAÍ

- Suigh go compordach i gcathaoir nó i gcathaoir uilleach, cuir an rothar ar an urlár agus cuir do chosa ar na pedalanna.
- Le haghaidh cleachtaí láimhe, cuir an rothar ar bhord agus cuir do lámha ar na pedalanna.
- Cas na pedalanna go seasta, ag coigeartú an luas de réir do chumais féin.
- Coigeartaigh an fhriotaíocht ag baint úsáide as an gcnaipe atá suite i lár an fheiste.
- Moltar tosú le seisiúin ghearra (5–10 nóiméad), agus am na aclaíochta a mhéadú de réir a chéile.

SONRAÍ TEICNIÚLA

- Ualach uasta: 100kg
- Rothlú déthreoch an chos
- Fráma cruach púdar-brataithe
- Cnap le haghaidh coigeartú coise réidh

TREORACHA SÁBHÁILTEACHTA

- Sula ndéanann tú an táirge a shuiteáil agus a úsáid, léigh an lámhleabhar treoracha seo go cúramach le do thoil.
- Féadfaidh leanaí atá 8 mbliana d'aois agus os a chionn agus daoine a bhfuil cumais fhisiciúla, céadfacha nó mheabhreacha laghdaithe acu nó easpa taithí nó eolais an táirge seo a úsáid, ar choinníoll go bhfuil maoirseacht orthu nó go bhfuil treoracha tugtha dóibh maidir le húsáid shábháilte an táirge agus go dtuigeann siad na rioscaí a eascraíonn as.
- Níor cheart do leanaí imirt leis an táirge.
- Ní mór do leanaí gan mhaoirseacht glanadh ná cothabháil a dhéanamh.
- Cinntigh nach bhfágatár ábhair phacáistithe gan aird. D'fhéadfadh leanaí imirt leo, rud atá contúirteach.
- Coinnigh an pacáistiú scragall amach ó rochtain leanaí (riosca tachtaithe)
- Seachain foinsí adhainte: seachain teagmháil le tine nó le gléasanna a ghineann teas (d'fhéadfadh tine a bheith mar thoradh air)
- Cosain an táirge ó theocht mhór, solas díreach na gréine, ard-taise, gáis inadhainte agus tuaslagóirí.
- Le haghaidh glantacháin, bain úsáid as éadach tais nó glantach éadrom.
- Ná húsáid gléas damáiste.
- Ná húsáid an rothar ach ar dhromchla cobhsaí, cothrom.
- Ná húsáid an gléas cosnocht – caith bróga spóirt i gcónaí.
- Ná sáraigh an t-ualach uasta de 100 kg.
- Ná fág an rothar laistigh de rochtain leanaí gan mhaoirseacht.
- Seiceáil boltaí agus gléasanna na gcos go rialta chun scaoileadh a chosc.
- Ná húsáid an gléas má thugann tú faoi deara aon damáiste don fhráma, do na pedalanna nó do na strapáí.
- Ba chóir do dhaoine scothaosta agus dóibh siúd a bhfuil fadhbanna sláinte acu dul i gcomhairle lena ndochtúir sula ndéanann siad aclaíocht.
- Ná déan aclaíocht díreach i ndiaidh béilí – coinneigh eatramh uair an chloig ar a laghad.
- Tar éis aclaíochta, glan an gléas le héadach tirim agus stóráil in áit thirim é.
- Ba chóir an táirge a úsáid i gcónaí mar atá beartaithe.



LEIDEANNA AGUS EOLAS MAIDIR LE BAINISTÍOCHT PACÁISTÍOCHTA ÚSÁIDTE

Tá an pacáistiú déanta as ábhair atá neamhdhíobhálach don chomhshaol agus is féidir iad a dhiúscairt ag d'ionad athchúrsála áitiúil.

Ba chóir ábhar pacáistithe úsáidte a sheachadadh chuig láthair diúscartha dramhaíola ainmnithe ag údaráis áitiúla. Chun eolas a fháil faoi roghanna athchúrsála do tháirgí úsáidte, déan teagmháil le d'oifig bhordas áitiúil nó cathrach.

Comhlíonann an táirge ceanglais Eorpacha agus náisiúnta maidir le sábháilteacht gléasanna agus táirgí.
Forchoimeáidimid an ceart athruithe a dhéanamh ar an téacs, ar an dearadh agus ar shonraí an táirge gan fógra.

Għażiż Sinjur jew Sinjura, niringrazzjawk talli xtrajt il-prodott tagħna!

Qabel ma tuża l-prodott, jekk jogħġbok aqra l-istruzzjonijiet li ġejjin biex tiżgura li l-prodott jintuża kif suppost.

Jekk jogħġbok żomm dan il-manwal għal referenza futura u segwi r-rakkomandazzjonijiet tiegħu, għax jekk ma ssegwihomx jista' jkun hemm riskju għall-hajja jew għas-saħħa.

APPLIKAZZJONI U DESKRIZZJONI

Rota tal-eżerċizzju hija ddisinjata kemm għal eżerċizzji tal-parti t'isfel kif ukoll tal-parti ta' fuq tal-ġisem. Tista' tintuża f'pożizzjoni bilqiegħda biex tippedala b'riġlejk jew titqiegħed fuq mejda għal eżerċizzji tad-dirghajn. Id-disinn kompatt u l-komponenti li jintwew tagħha jiżguraw spazju minimu, li jippermetti hażna u trasport faċli. L-użu regolari jgħin biex tinzamm il-kundizzjoni fizika, itejjeb iċ-ċirkolazzjoni, u jtejjeb is-saħħa tal-muskoli.

HJARA

- L-apparat għandu jiġi ċċekkjat għall-kompletezza tal-kunsinna u għal kwalunkwe ħsara viżibbli.
- F'każ ta' kunsinna mhux kompluta jew ħsara minħabba imballaġġ jew trasport difettuż, jekk jogħġbok ikkuntattja l-hotline tas-servizz.

BIDU U EŻERĊIZZJI

- Oqgħod bil-kumdità fuq sigġu jew pultruna, poġġi r-rota mal-art u poġġi saqajk fuq il-pedali.
- Għal eżerċizzji tad-dirghajn, poġġi r-rota fuq mejda u strieh idejk fuq il-pedali.
- Dawwar il-pedali b'moviment kostanti, waqt li taġġusta l-pass skont il-kapaċitajiet tiegħek stess.
- Aġġusta r-reżistenza billi tuża l-pum li jinsab fiċ-ċentru tal-apparat.
- Huwa rakkomandat li tibda b'sessjonijiet qosra (5–10 minuti), u żżid il-ħin tal-eżerċizzju gradwalment.

DEJTA TEKNIKA

- Tagħbija massima: 100kg
- Rotazzjoni tal-pedala bidirezzjonali
- Qafas tal-azzar miksi bit-trab
- Pum għal aġġustament bla xkiel tas-sieq

STRUZZJONIJIET TA' SIGURTÀ

- Qabel ma tinstalla u tuża l-prodott, jekk jogħġbok aqra dan il-manwal tal-istruzzjonijiet bir-reqqa.
- Dan il-prodott jista' jintuża minn tfal minn 8 snin 'il fuq u minn persuni b'kapaċitajiet fiżiċi, sensorji jew mentali mnaqqsa jew b'nuqqas ta' esperjenza jew għarfien, sakemm ikunu sorveljati jew ikunu ġew mgħallma dwar l-użu sikur tal-prodott u jifhmu r-riskji li jirriżultaw.
- It-tfal m'għandhomx jilagħbu bil-prodott.
- It-tindif u l-manutenzjoni m'għandhomx isiru mit-tfal mingħajr superviżjoni.
- Kun żgur li l-materjali tal-ippakkjar ma jithallewx waħedhom. It-tfal jistgħu jilagħbu bihom, u dan huwa perikoluż.
- Żomm l-imballaġġ tal-fojl 'il bogħod mit-tfal (riskju ta' soffokazzjoni)
- Evita sorsi ta' tqabbid: evita kuntatt man-nar jew apparati li jiġġeneraw is-sħana (jista' jikkawża nar)
- Ipproteġi l-prodott minn temperaturi estremi, dawl tax-xemx dirett, umdità għolja, gassijiet f'jammabbli, u solventi.
- Għat-tindif, uża drapp niedja jew detergent ħafif.
- Tużax apparat bil-ħsara.
- Uża r-rota biss fuq wiċċ stabbli u livellat.
- Tużax l-apparat b'saqajk mikxufa – dejjem ilbes żraben sportivi.
- Taqbiżx it-tagħbija massima ta' 100 kg.
- Thallix ir-rota fejn ma jintlahqux minn tfal mhux sorveljati.
- Iċċekkja l-boltijiet u l-muntaturi tal-pedala regolament biex tevita li jinħallu.
- Tużax l-apparat jekk tinnota xi ħsara fil-qafas, fil-pedali jew fiċ-ċineg.
- L-anzjani u dawk li għandhom problemi ta' saħħa għandhom jikkonsultaw lit-tabib tagħhom qabel ma jagħmlu eżerċizzju.
- Teżerċitax immedjatament wara l-ikel – żomm intervall minimu ta' siegħa.
- Wara l-eżerċizzju, imsaħ l-apparat b'carruta niexfa u aħżnu f'post xott.
- Il-prodott għandu dejjem jintuża kif mahsub għalih.



SUĖĠERIMENTI U INFORMAZZJONI DWAR IL-ĠESTJONI TAL-IMBALLAĠĠ UŻAT

L-imballaġġ huwa magħmul minn materjali li ma jagħmlux ħsara lill-ambjent li jistgħu jintremew fiċ-ċentru tar-riċiklaġġ lokali tiegħek.

Il-materjal tal-ippakkjar użat għandu jitwassal f'sit ta' rimi tal-iskart magħżul mill-awtoritajiet lokali. Għal informazzjoni dwar l-għażliet ta' riċiklaġġ għal prodotti użati, jekk jogħġbok ikkuntattja l-municipalità lokali tiegħek jew l-uffiċċju tal-belt.

Il-prodott jissodisfa r-rekwiżiti Ewropej u nazzjonali dwar is-sikurezza tal-apparati u l-prodotti.
Nirriżervaw id-dritt li nagħmlu bidliet fit-test, fid-disinn u fid-dejta tal-prodott mingħajr avviż.

Poštovani gospodine/gospođo, hvala Vam što ste kupili naš proizvod!

Prije upotrebe proizvoda, molimo pročitajte sljedeće upute kako biste osigurali pravilnu upotrebu proizvoda.

Molimo sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu i slijedite njegove preporuke, jer njihovo nepoštivanje može predstavljati opasnost za život ili zdravlje.

PRIMJENA I OPIS

Bicikl za vježbanje dizajniran je za vježbe za donji i gornji dio tijela. Može se koristiti u sjedećem položaju za pedaliranje nogama ili postaviti na stol za vježbe za ruke. Njegov kompaktan dizajn i sklopive komponente osiguravaju minimalan prostor, što omogućuje jednostavno skladištenje i transport. Redovita upotreba pomaže u održavanju tjelesne kondicije, poboljšava cirkulaciju i snagu mišića.

SAVJET

- Uređaj se mora provjeriti na potpunost isporuke i eventualna vidljiva oštećenja.
- U slučaju nepotpune isporuke ili oštećenja zbog neispravnog pakiranja ili transporta, obratite se servisnoj liniji.

POKRETANJE I VJEŽBE

- Udobno se smjestite u stolicu ili fotelju, stavite bicikl na pod i stavite noge na pedale.
- Za vježbe za ruke, stavite bicikl na stol i oslonite ruke na pedale.
- Okrenite pedale ravnomjernim pokretom, prilagođavajući tempo vlastitim sposobnostima.
- Podesite otpor pomoću gumba koji se nalazi u središtu uređaja.
- Preporučuje se započeti s kratkim sesijama (5-10 minuta), postupno povećavajući vrijeme vježbanja.

TEHNIČKI PODACI

- Maksimalno opterećenje: 100 kg
- Dvosmjerna rotacija pedala
- Okvir od čelika s praškastim premazom
- Gumb za glatko podešavanje stopala

SIGURNOSNE UPUTE

- Prije instalacije i korištenja proizvoda, molimo pažljivo pročitajte ovaj priručnik s uputama.
- Ovaj proizvod mogu koristiti djeca u dobi od 8 godina i starija te osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva ili znanja, pod uvjetom da su pod nadzorom ili da su upućeni u sigurnu upotrebu proizvoda i razumiju nastale rizike.
- Djeca se ne smiju igrati s proizvodom.
- Čišćenje i održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.
- Pazite da materijali za pakiranje ne ostanu bez nadzora. Djeca se mogu igrati s njima, što je opasno.
- Držite folijsku ambalažu izvan dohvata djece (opasnost od gušenja)
- Izbjegavajte izvore paljenja: izbjegavajte kontakt s vatrom ili uređajima koji stvaraju toplinu (može uzrokovati požar)
- Zaštite proizvod od ekstremnih temperatura, izravne sunčeve svjetlosti, visoke vlažnosti, zapaljivih plinova i otapala.
- Za čišćenje koristite vlažnu krpu ili blagi deterdžent.
- Ne koristite oštećeni uređaj.
- Koristite bicikl samo na stabilnoj, ravnoj površini.
- Ne koristite uređaj bosu – uvijek nosite sportsku obuću.
- Ne prekoračujte maksimalno opterećenje od 100 kg.
- Ne ostavljajte bicikl u dohvat djece bez nadzora.
- Redovito provjeravajte vijke i nosače pedala kako biste spriječili njihovo otpuštanje.
- Ne koristite uređaj ako primijetite bilo kakva oštećenja na okviru, pedalama ili remenima.
- Starije osobe i osobe sa zdravstvenim problemima trebaju se prije vježbanja posavjetovati s liječnikom.
- Nemojte vježbati odmah nakon obroka - održavajte minimalni razmak od 1 sat.
- Nakon vježbanja, obrišite uređaj suhom krpom i spremite ga na suho mjesto.
- Proizvod se uvijek treba koristiti prema namjeni.



SAVJETI I INFORMACIJE O UPRAVLJANJU RABLJENOM AMBALAŽOM

Ambalaža je izrađena od ekološki prihvatljivih materijala koji se mogu odložiti u vašem lokalnom centru za recikliranje.

Rabljeni materijal za pakiranje treba dostaviti na za to određeno odlagalište otpada koje su odredile lokalne vlasti. Za informacije o mogućnostima recikliranja rabljenih proizvoda obratite se svojoj lokalnoj općini ili gradskom uredu.

Proizvod ispunjava europske i nacionalne zahtjeve o sigurnosti uređaja i proizvoda.
Pridržavamo pravo izmjene teksta, dizajna i podataka o proizvodu bez prethodne najave.

Уважаемый господин или госпожа, благодарим вас за покупку нашего продукта!

Перед использованием продукта, пожалуйста, прочтите следующую инструкцию, чтобы обеспечить правильное использование продукта.

Сохраните данное руководство для дальнейшего использования и следуйте содержащимся в нем рекомендациям, так как их несоблюдение может представлять опасность для жизни или здоровья.

ПРИМЕНЕНИЕ И ОПИСАНИЕ

Велотренажер предназначен для упражнений как на нижнюю, так и на верхнюю часть тела. Его можно использовать сидя, вращая педали ногами, или ставить на стол для упражнений на руки. Компактная конструкция и складные компоненты позволяют занимать минимум места, что удобно для хранения и транспортировки. Регулярное использование способствует поддержанию физической формы, улучшает кровообращение и укрепляет мышцы.

КОНЧИК

- Необходимо проверить комплектность поставки устройства и отсутствие видимых повреждений.
- В случае неполной поставки или повреждения товара из-за ненадлежащей упаковки или транспортировки, пожалуйста, свяжитесь с горячей линией сервисной службы.

ЗАПУСК И УПРАЖНЕНИЯ

- Сядьте удобно в кресло или стул, поставьте велосипед на пол и поставьте ноги на педали.
- Для упражнений на руки поставьте велосипед на стол и положите руки на педали.
- Вращайте педали равномерно, подбирая темп в соответствии со своими возможностями.
- Отрегулируйте сопротивление с помощью ручки, расположенной в центре устройства.
- Рекомендуется начинать с коротких сеансов (5–10 минут), постепенно увеличивая время упражнений.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

- Максимальная нагрузка: 100 кг
- Двухнаправленное вращение педали
- Стальная рама с порошковым покрытием
- Ручка для плавной регулировки положения стопы

ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед установкой и использованием изделия внимательно прочтите данную инструкцию.
- Данное изделие может использоваться детьми в возрасте от 8 лет и старше, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостатком опыта или знаний при условии, что они находятся под присмотром или получили инструкции по безопасному использованию изделия и понимают возникающие при этом риски.
- Детям не разрешается играть с изделием.
- Чистка и техническое обслуживание не должны выполняться детьми без присмотра.
- Не оставляйте упаковочные материалы без присмотра. Дети могут играть с ними, что опасно.
- Храните упаковку из фольги в недоступном для детей месте (опасность удушья)
- Избегайте источников возгорания: не допускайте контакта с огнем или нагревательными приборами (может вызвать пожар).
- Защищайте изделие от экстремальных температур, прямых солнечных лучей, высокой влажности, легковоспламеняющихся газов и растворителей.
- Для чистки используйте влажную ткань или мягкое моющее средство.
- Не используйте поврежденное устройство.
- Используйте велосипед только на устойчивой ровной поверхности.
- Не пользуйтесь устройством босиком — всегда надевайте спортивную обувь.
- Не превышайте максимальную нагрузку в 100 кг.
- Не оставляйте велосипед в пределах досягаемости детей без присмотра.
- Регулярно проверяйте болты и крепления педалей, чтобы не допустить их ослабления.
- Не используйте устройство, если вы заметили какие-либо повреждения рамы, педалей или ремней.
- Пожилым людям и лицам, имеющим проблемы со здоровьем, перед занятиями спортом следует проконсультироваться с врачом.
- Не занимайтесь спортом сразу после еды — соблюдайте минимальный интервал в 1 час.
- После тренировки протрите устройство сухой тканью и храните его в сухом месте.
- Изделие всегда следует использовать по назначению.



СОВЕТЫ И ИНФОРМАЦИЯ ПО УПРАВЛЕНИЮ ИСПОЛЬЗОВАННОЙ УПАКОВКОЙ

Упаковка изготовлена из экологически чистых материалов, которые можно утилизировать в местном центре переработки.

Использованную упаковку следует сдавать на специализированный пункт утилизации, указанный местными органами власти. За информацией о вариантах переработки использованной продукции обращайтесь в местный муниципалитет или городскую администрацию.

Изделие соответствует европейским и национальным требованиям безопасности приборов и изделий.

Мы оставляем за собой право вносить изменения в текст, дизайн и данные о продукте без предварительного уведомления.