

- 2 pédales
- 2 supports
- 1 clé plate
- 1 clé Allen avec pointe Phillips
- 4 vis
- 4 rondelles

InnovaGoods®

User's Manual

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedals
- 2 brackets
- 1 fixed key
- 1 hex key with a Phillips tip
- 4 screws
- 4 washers

SET-UP

1. Screw on the Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® brackets with the screws and the washers. Place the narrowest bracket under the digital counter and intensity control wheels.
2. Screw the pedals on and make sure that they are well tightened. To do this, use the fixed key provided.

INSTRUCTIONS

- Pull off the counter and install a 1.5 V AAA battery in the compartment of the back.
- Roll the wheel towards "+" or "-" to control the level of intensity of the exercise.
- Press the red button to turn on the digital counter and change the mode. If the indicative arrow is in the desired mode, press the button again for 5 seconds to select it.
- T: Calculates the time from the start of the exercise.
- D: Calculates the distance covered.
- C: Counts the spins of the pedals during the exercise.
- T-C: Calculates the spins of the pedals since starting the exercises.
- CA: Calculates the calories burned during the exercise.
- SCAN: Posts all the parameters at the same time. A different mode appears on the screen every 5 seconds.
- To reset the counter, press the power button for 5 seconds.

EXERCISES

- Arm exercises: place Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® on a table. Make sure that the surface is firm and stable. Sit upright in front of the device. Put your hands on the pedals and move them forward and backward.
- Leg exercises: Sit on a chair and put Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® on the floor, in front of you. Stand at a distance that allows you to pedal comfortably. You can pedal forward and backward.

WARNINGS

If you feel any discomfort when using the device, discontinue use and consult a doctor. Wear clothes and shoes suitable for the sports practice when using this appliance. For safety, keep a distance from furniture and walls when doing the exercises. It is important to maintain the right body position while doing the exercises. Always start with a short warm-up of the muscles and finish with a light session of stretching. Base your training programme on your physical condition. Do not mix new and used batteries in the compartment. If you are not going to use the unit for a long period of time, remove the battery. Do not expose batteries to high temperature or direct sunlight. Do not attempt to open them. do not dispose of them in fire, there is risk of explosion. Clean with a damp cloth. Do not use abrasive products for cleaning. Do not immerse the appliance in liquid. Do not handle it with wet hands Do not use near water or damp areas. Suitable for domestic use only. Use the device for its intended purpose only. Store the device in a dry, dust-free place. Do not leave the device unsupervised while in use. To avoid risks, do not use it if any parts are damaged and do not attempt to disassemble or repair it. This device is not intended for use by children or persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, unless they are supervised by an adult responsible for their safety. This device is not household waste. Please follow the environmental regulations in place for its recycling

FRANÇAIS

CONTENU

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®

ENGLISH

ENGLISH

ENGLISH

CONTENTS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
</

Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® Sport - V0100824

Príprúsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Nekombinujte staré a nové baterie v příhradce. Pokud nebudete přístroj používat delší dobu, vyjměte baterii. Nevystavujte vysokým teplotám ani přímému slunečnímu záření. Nepokoušejte se baterii otevřít. Nevhazujte do ohně, nebezpečí výbuchu. Čistěte pomocí lehké navlhčeného hadříku. K čištění nepoužívejte abrazivní přípravky ani materiály. Neponořujte do kapaliny. Nemanipulujte se zařízením mokřyma rukama. Nepoužívejte přístroj v blízkosti zdroje vody nebo ve vlhkých místech. Vhodné pouze pro domácí použití. Přístroj používejte pouze na účely, k nimž je určený. Uložte přístroj na suchém místě bez prachu. Nenechávejte spuštěný přístroj bez dohledu. Aby se předešlo zranění, nepoužívejte přístroj, pokud jsou některé části poškozené, ani se ho nepokoušejte rozebírat či opravit. Děti a osoby se sníženou schopností pohybu a orientace by neměly manipulovat s tímto zařízením bez dohledu zodpovědné dospělé osoby, která zaručí jejich bezpečí. Nevyhazujte tento přístroj do komunálního odpadu. Při jeho recyklaci se řiďte platnými normami pro ochranu životního prostředí.

БЪЛГАРСКИ

ВКЛЮЧВА

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 педала
- 2 подпори
- 1 плоски ключа
- 1 гаечен ключ с връх Phillips
- 4 винта
- 4 гайки

МОНТИРАНЕ

- Поставете подпорите на Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® с винтовете и гайките. Поставете най-тясната подпора под електрония брояч и колелата за контрол на интензивността.
- Завъртете педалите и се уверете, че са добре затегнати. За да го направите, използвайте предоставения плосък ключ.

ИНСТРУКЦИИ

- Извадете брояча и поставете батерия 1.5 V AAA в отделението отзад.
- Завъртете колелото към «+» или «-», за да контролирате нивото на интензивност на упражнението.
- Натиснете червеняя бутон, за да включите електронния брояч и за да смените режима. Ако индикаторната стрелка е на желания режим, натиснете бутона отново за 5 секунди и го изберете.
- T: Отчита времето от началото на тренировката.
- D: Отчита изминатото разстояние.
- S: брой завъртанията на педалите по време на тренировка.
- T-C: Отчита завъртанията на педалите от началото на триировката.
- CA: Отчита изгорените калории по време на трировката.
- SCAN: Показва всички параметри едновременно. Различен режим се показва на всеки 5 секунди.
- За да нулирате брояча, натиснете бутона за захранването за 5 секунди.

УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнения за ръце: поставете Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на маса. Уверете се, че повърхността е твърда и стабилна. Застанете изправни пред уреда. Поставете ръка на педалите и ги движете напред и назад.
- Упражнения за крака: Седнете на стол и поставете Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на пода пред вас. Застанете на разстояние, така че да можете да въртите педалите удобно. Можете да ги въртите напред и назад.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Ако почувствате някакво неудобство, докато използвате устройството, преустановете използването и се консултирайте с лекар. Носете дрехи и обувки, подходящи за спортни дейности при използването на този уред. За безопасност, дръжте далеч от мебели и стени, докато тренирате. Важно е да държите тялото в правилна позиция, докато тренирате. Винаги започвайте с кратка загрявка на мускулите и завършвайте с кратка серия от упражнения за разтягане. Съобразете тренировъчната си програма с физическото си състояние. Не смесвайте нови и използвани батерии в отделението. Ако няма да използвате уреда за дълго, извадете батерията. Не излагайте батерияте на висока температура или директна слънчева светлина. Не се опитвайте да ги отваряте. Не излагайте на огън, има риск от избухване. Почиствайте устройството с леко навлажнена кърпа. Не използвайте abrazivни продукти и материали за почистване на устройството. Не потапяйте в течност. Не го закачайте с влажни ръце. Не използвайте устройството в близост до водозточници или във влажни места. Подходящ само за използване удома. Използвайте уреда само по предназначение. Съхранявайте устройството на сухо място и без прах. Не оставяйте устройството без надзор докато е включено. За да избегнете рискове, не го използвайте, ако някоя част е повредена и не се опитвайте да го разглобявате или поправяте. Това устройство не е предназначено за ползване от деца или лица с ограничени физически и психически способности, освен ако не са под надзора на възрастен, отговарящ за тяхната безопасност. Този продукт не е битов отпадък, затова следвайте действащите екологични стандарти за рециклиране.

HRVATSKI

SADRŽAJ

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedale
- 2 držača
- 1 fiksni ključ
- 1 šesterokutni ključ s nastavkom Phillips
- 4 vijka
- 4 obruča

SASTAVLJANJE

- Prisrăărite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sadržanim vijcima i obručima, tako da najuži držač stavite ispod digitalnog brojača i kotača za

upravljanje intenzitetom.

2. Zavrnite pedale na priprăăe i pripazite da budu dobro pričvršćene. Da biste to postigli, koristite sadržani fiksni ključ.

UPUTE

- Izvadite brojač i umetnite jednu AAA bateriju od 1,5 V u stražnji pretinac.
- Okrećite kotač prema «+» ili «-» za prilagodbu stupnja intenziteta vježbe.
- Pritisnite crveni gumb za paljenje digitalnog brojača i promjenu funkcija. Kada strelica pokaže vašu željenu funkciju, opet pritisnite gumb na pet sekundi da je odaberete.
- T: mjeri vrijeme od početka vježbe.
- D: mjeri prijedenu udaljenost.
- C: mjeri okretaje pedala tijekom vježbe.
- T-C: mjeri okretaje pedala od početka vježbe.
- CA: mjeri izgubljene kalorije tijekom vježbe.
- SCAN: računa sve parametre istovremeno. Ekran svakih 5 sekundi prikazuje drugu funkciju.
- Za resetiranje brojača, pritisćite gumb za paljenje 5 sekundi.

VJEŽBE

- Vježbe za ruke: postavite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® na stol. Površina mora biti čvrsta i stabilna. Sjednite uspravno pred spravu. Stavite ruke na pedale i pomikajte ih naprijed ili natrag.
- Vježbe za noge: sjednite na stolicu i stavite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® na pod pred sobom. Budite na udaljenosti koja vam omogućava ugodno pedaliranje. Možete pedalirati naprijed ili natrag.

UPOZORENJA

Osjetite li bilo kakvu nelagodu prilikom korištenja uređaja, prekinite s korištenjem i obratite se liječniku. Nosite odjeću i obuću prikladnu za sportske aktivnosti tijekom korištenja ove sprave. Radi vaše sigurnosti, udaljite se od pokušava i zidova tijekom vježbanja. Važno je tijelo držati u pravilnom položaju tijekom vježbanja. Uvijek počnite laganim zagrijavanjem mišića i završite laganim istezanjem. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Ne miješajte nove i korištene baterije u spremniku. Ako ne namjeravate koristiti proizvod dulje vrijeme, izvadite baterije. Ne izlažite baterije visokim temperaturama ili izravnom sunčevom svjetlu. Ne pokušavajte ih otvoriti. Ne bacajte ih u vatru, postoji rizik od eksplozije. Čistite ga blago navlaženom krpom. Ne koristite abrazivne proizvode niti materijale za čišćenje. Ne uranjajte ga tekućinu. Ne upravljajte njime mokrim rukama. Ne koristite ga u blizini izvora vode niti na vlažnim mjestima. Prikladan je samo za kućnu uporabu. Koristite ovaj uređaj samo u svrhe u koje je namijenjen. Čuvajte spravu na suhom mjestu gdje nema prašine. Ne ostavljajte uređaj bez nadzora dok je uključen. Kako ne biste riskirali, ne koristite ga ako je ijeđan dio oštećen i ne pokušavajte ga rastaviti ili popraviti. Ova sprava nije namijenjena djeci ili osobama s ograničenim fizičkim ili psihičkim sposobnostima, sve dok nisu pod nadzorom odrasle osobe koja je odgovorna za njihovu sigurnost. Ovaj proizvod nije kućanski otpad, u skladu je s ekološkim propisima koji se tiču njegove reciklaže.

SLOVENČINA

OBŠAH

INŠTRUKCIE

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedale
- 2 stojany
- 1 pevný klúč
- 1 šesťboký klúč so špicou Phillips
- 4 skrutky
- 4 podložky

MONTÁŽ

- Pripevnite stojany na Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pomocou skrutiek a podložiek. Užíš stojan patri po počítadlo a koliesko na reguláciu intenzity.
- Priskrutkujte pedále a skontrolujte, či sú správne dotiahnuté. Na dotiahnutie použite priložený pevný klúč.

přístroj v blízkosti zdroje vody alebo vo vlhkých miestach. Vhodné len pre domáce použitie. Přístroj používejte len na účely, na ktoré je určený. Uložte přístroj na suchom mieste bez prachu. Nenechávajte spustený přístroj bez dohľadu. Aby sa predišlo zraneniu, nepoužívajte přístroj, ak sú niektoré časti poškodené, ani sa ho nepokúšajte rozobrať alebo opraviť. Deti a osoby so zníženou schopnosťou pohybu a orientácie by nemali manipulovať s týmto zariadením bez dohľadu zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Nevyhádzajte tento přístroj do komunálneho odpadu. Pri jeho recyklácii sa riadte platnými normami pre ochranu životného prostredia.

EESTI

KOMPLEKTIS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedali
- 2 klambrit
- 1 fikseeritud vöti
- 1 nelikantotsikuga kuuskantvöti
- 4 kruvi
- 4 seibi

KOKKUPANEK

- Kruvige Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® klambrid kruvide ja seibide abil kinni. Asetage kõige kitsam klamber digitaalse loenduri ja intensiivsust kontrollivate rataste alla.
- Kruvige pedaaliid paigale ja kontrollige, et nad on korralikult kinnitatud. Selleks kasutage komplekti kuuluvat fikseeritud vöti.

KASUTUSJUHEND

- Tõmmake eemale loendur ning sisestage selle taga asetsevasse patareisasse üks 1,5 V AAA patarei.
- Pöörake ratast «+» või «-» suunas, et muuta treeningu intensiivsuse taset.
- Vajutage punaset nuppu digitaalse loenduri sisse lülitamiseks ja režiimi muutmiseks. Kui nool on soovitud režiimil, vajutage selle valimiseks nuppu uuesti 5 sekundi jooksul.
- T: Loendab aega alates treeningu algusest.
- D: Arvutab läbitud vahemaa.
- C: Loendab pedaaliide pöördeid treeningssessiooni jooksul.
- T-C: Arvutab pedaaliide pöördeid alates treeningu algusest.
- CA: Arvutab treeningu kooksul põletatud kaloreid.
- SCAN: Esitab kõiki parameetreid samaaegselt. Erinev režiim ilmub ekraanile iga 5 sekundi möödumisel.
- Loenduri nullimiseks vajutage sisselülitusnuppu 5 sekundi jooksul.

HARJUTUSED

- Käte harjutused: asetage Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® lauale. Kontrollige, et aluspind on tugev ja stabiilne. Istuge seadme poole nõoga. Asetage oma käed pedaaliidele ning liigutage neid edasi ja tagasi.
- Jalgade harjutused: istuge toolile ning asetage Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® enda ette põrandale. Valige vahemaa, mis võimaldab teil mugavalt pedaale vajutada. Võite pedaal eliigutada nii edasi kui tagasi.

HOIATUSED

Kui tunnete toote kasutamisel ebamugavustunnet, siis lõpetage selle kasutamine ning konsulteerige arstiga. Kandke seadet kasutades spordiks sobilikke riideid ja jalanõusid. Turvalisuse huvides hoidke harjutusi tehes eemale seintest ja mööblist. Harjutuste ajal on oluline säilitada korrektne kehaasend. Alustage alati lihaste soojendamise harjutustega ning lõpetage treening kergeite venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ärge kasutage vanu ja uusi patareid samaaegselt. Kui Te ei plaani toodet pikema perioodi vältel kasutada, eemaldage patarei. Ärge jätke patareid kõrge temperatuuri või otsese päikesevalguse kätte. Ärge püüdke neid avada. Ärge visake neid tulle, võimalik plahvatusoht. Puhastage seadet kergelt niiske lapiga. Ärge kasutage seadme puhastamiseks abrassiivseid puhastusvahendeid või materjale. Ärge pange vedelikku sisse. Ärge kasutage märgade kätega. Ärge kasutage seadet veallika lähedal või niisketes kohtades. Sobib vaid kodukasutuseks. Kasutage toodet vaid tema ettenähtud eesmärgil. Ladustage seadet kuivas, tolmuvabas kohas. Ärge jätke sisselülitatud seadet järelevalveta. Riskide vältimiseks ärge kasutage toodet, kui mõni selle osa on vigastatud ning ärge püüdke seda ise lahti võtta või parandada. See seade ei ole mõeldud laste või füüsilise või vaimse puudega isiku poolt kasutamiseks, välja arvatud juhul, kui neid juhendab täiskasvanu, kes vastutab nende turvalisuse eest. See seade ei ole majapidamisprügi, seega järgige taaskasutuse ja ümbertöötlemise keskkonnastandardeid.

РУССКИЙ

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 фитнес-тренажёр Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 педали
- 2 туклипсы
- 1 гаечный ключ
- 1 шестигранный ключ со звёздочкой на конце
- 4 шурупа
- 4 шайбы

МОНТАЖ

- Прикрутите поставляемыми шурупами и шайбами туклипсы к педалям фитнес-тренажёра Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®, расположив более узкую из них снизу цифрового счётчика и колёсика регулирования интенсивности.
- Прикрутите педали к тренажёру и убедитесь, что они плотно зафиксированы. Для этого используйте поставляемый гаечный ключ.

ИНСТРУКЦИИ

- Достаньте счётчик и вставьте в него одну батарейку 1,5 В ААА в отделение на оборотной стороне.
- Поверните колёсико в сторону «+» или «-» для регулирования интенсивности нагрузки упражнения.

- Нажмите красную кнопку для включения цифрового счётчика и смены функций. Когда указательная стрелка будет в желаемом положении, нажимайте кнопку на протяжении 5 секунд для его выбора.
- T: время с начала упражнения.
- D: преодоленное расстояние.
- C: количество оборотов педалей за время упражнения.
- T-C: количество оборотов педалей с начала занятия.
- CA: количество затраченных калорий за время упражнения.
- SCAN: отображение всех параметров одновременно. Каждые 5 секунд на экране будет появляться значение каждой следующей величины.
- Для сброса счётчика нажимайте кнопку включения на протяжении 5 секунд.

УПРАЖНЕНИЯ

- Упражнения для рук: установите фитнес-тренажёр Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на столе. Убедитесь, что поверхность ровная и устойчивая. Сядьте прямо перед тренажёром. Положите руки на педали, крутите их вперёд или назад.
- Упражнения для ног: сядьте на стул и положите фитнес-тренажёр Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на пол, прямо перед собой. Установите комфортную дистанцию, позволяющую крутить педали. Вы можете крутить педали ногами вперёд и назад.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Если вы испытываете какой-либо дискомфорт при использовании устройства, прекратите использование и обратитесь к врачу. Во время использования этого устройства наденьте соответствующую одежду и обувь для упражнений. В целях безопасности во время выполнения упражнений соблюдайте необходимую дистанцию от мебели и стен. Во время выполнения упражнений важно поддерживать корректное положение тела. Всегда начинайте с разогрева мышц, а в конце выполняйте растягивание. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Не смешивайте новые и использованные батарейки в отделении. Если вы не собираетесь пользоваться устройством продолжительное время, отсоедините аккумулятор. Не подвергайте батарейки воздействию высоких температур или прямых солнечных лучей. Не пытайтесь вскрыть их. Не поджигайте, существует опасность взрыва. Очищайте кабель слегка влажной тканью. Для чистки не используйте абразивные продукты или материалы. Не погружайте устройство в жидкости. Не совершайте манипуляций с устройством влажными руками. Не используйте устройство вблизи источника воды или во влажных помещениях. Исключительно для домашнего использования. Используйте устройство исключительно для тех целей, для которых оно было разработано. Сохраняйте устройство в сухих местах, свободных от пыли. Не оставляйте работающее устройство без наблюдения. Во избежание риска не следует использовать устройство, если какие-либо его части повреждены, не разбирайте и не пытайтесь ремонтировать его. Данное устройство не разработано для управления детьми или людьми с ограниченными физическими или психическими способностями, за исключением случаев управления под наблюдением взрослых или опекунов, ответственных за безопасность. Данное устройство не является бытовым мусором, соблюдайте действующие нормативы по его утилизации.

LATVIEŠU

SASTĀVDAĻAS

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedāļi
- 2 trijstūrveida atbalsts
- 1 fiksēta atslēga
- 1 uzgriežņa atslēga ar Phillips uzgali
- 4 skrūves
- 4 šeibas

UZSTĀDĪJUMI

- Pieskrūvējiet Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® trijstūrveida atbalstus ar skrūvēm un šaibam. Ievietojiet šaurāko trijstūrveida atbalstu zem ciparu skaitlīdzi un intensitātes regulēšanas riteniem.
- Skrūvējiet pedāļus un pārliecinieties, ka tie ir labi pievilkti. Lai to izdarītu, izmantojiet komplektā iekļauto fiksēto atslēgu.

INSTRUKCIJA

- Izvelciet skaitlītāju un uzstādiēt 1,5 V AAA bateriju aizmugurējā nodalījumā.
- Velciet riteni uz "+" vai "-", lai kontrolētu treņaņa intensitātes līmeni.
- Nospiediet sarkano pogu, lai ieslēgtu ciparu skaitlītāju un mainītu režīmu. Ja indikatīvā bulta atrodas vēlamajā režīmā, nospiediet pogu vēlreiz 5 sekundes, lai to izvēlētos.
- T: Aprēķina laiku no vingrojuma sākuma.
- D: Aprēķina nobraukto attālumu.
- C: Skaita pedāļu apgriezienu vingrinājuma laikā.
- T-C: Aprēķina pedāļu apgriezienu no vingrinājuma sākuma.
- CA: Aprēķina aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
- SCAN: vienlaikus uzrāda visus parametrus. Dažāds režīms tiek parādīts ekrānā ik pēc 5 sekundēm.
- Lai atiestatītu skaitlītāju, nospiediet barošanas pogu 5 sekundes.

VINGROJUMI

- Roku vingrojumi: novietojiet Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® uz galdā. Pārliecinieties, ka virsma ir stingra un stabila. Sēdiet vertikāli ierīces priekšā. Novietojiet rokas uz pedāļiem un pārvietojiet tos uz priekšu un atpakaļ.
- Kāju vingrinājumi: Sēdiet krēslā un novietojiet Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® uz grīdas. Stāviet tāda attālumā, kas ļauj ērti vadīt pedāļi. Jūs varat braukt uz priekšu un atpakaļ.

BRĪDINĀJUMI

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Izmantojiet šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbībām. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbeļem un vienām. Izpildot vingrojumus, ir būtiski turēt ķermeni pareizajā pozīcijā. Vienmēr sāciet ar nelielu muskuļu iesildīšanu un beidziet ar vieglu izstaipišanos. Veidojiet jūsu treninprogrammu, ņemot vērā jūsu

fizisko sagatavotību. Neauciet jaunus un lietotas baterijas vienā nodalījumā.

Ja Jūs ilglaicīgi negatavojaties ierīci izmantot, izņemiet baterijas.

Nepaļaujiet baterijas augstai temperatūrai vai tiešas saules gaismas.

Nemēģiniet tās atvērt. Neatbīvojieties no tām ugunī – pastāv eksplozijas risks. Tīriet ierīci ar viegli mitru drānu. Neizmantojiet abrazīvus līdzekļus vai materiālus ierīces tīrīšanai. Neiegremdējiet šķidrumos. Nelietojiet ierīci ar mitrām rokām. Turiet vadu prom no karstām vai asām virsmām. Piemērots tikai māsaimniecības vajadzībām. Izmantojiet ierīci tikai tās paredzētajam mērķim. Glabājiet ierīci sausā vietā bez putekļiem. Neatstājiet ieslēgtu ierīci bez uzraudzības. Lai novērstu riskus, nelietojiet ierīci, ja kāda no tās daļām ir bojāta, un nemēģiniet to izjaukt vai labot. Šī ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar fiziska vai garīga rakstura traucējumiem, ja vien viņus neuzrauga pieaugušaīs, kas atbild par viņu drošību. Šis produkts nav sadzīves atkritumi, tāpēc ievērojiet vides standartus tā pārstrādei.