

Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods -

ENGLISH

WARNINGS

IMPORTANT: KEEP THE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE. Use the appliance on a flat, stable surface. Check correct assembly before use. Base your training programme on your physical condition. Doing an inadequate warm-up or exercises which are too intense for your physical condition can cause damage or injuries. 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 Read the instructions carefully before first use. Keep the manual for further queries. Discard the product in accordance with the European Directive 2002/96/EC. Enquire about your local recycling legislation for electrical and electronic products and follow these steps. Do not dispose of this product with household waste. Following these instructions will help prevent harmful consequences to personal and environmental safety. This product contains a coin cell battery. Ingestion of a coin cell battery can cause internal chemical burns, soft tissue perforation, and death. Severe burns may occur within two hours of ingestion. Dispose of used batteries immediately. Keep new and used batteries out of reach of children. If you think the batteries have been swallowed or introduced to any part of the body, seek immediate medical attention. Do not allow children to change batteries without adult supervision.

CONTENTS

- 1 curved base (A)
- 2 leg supports (F,G)
- 2 poles (B,C)
- 2 pedal exercisers (D,E)
- 1 digital controller (LR44, 1.5 V battery)
- 10 nuts and screws (J)
- 2 assembly tools (H)

INSTRUCTIONS

- Follow the steps in the assembly guide to assemble the Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Follow steps 1 to 8. Each image uses letters to show which pieces should be assembled using the nuts, screws (J) and the tools included (H).
- Once assembled, position the digital controller (9) on one of the pedal exercisers (D or E) to monitor the exercise of arms or legs.
- Adjust the height of the pole (B,C) and the closing pressure as shown in the image (5).
- Adjust the pedalling intensity of the

- hands or feet by adjusting the knobs (I).
- Digital controller functions: press the «MODE» button: 1-**CNT** (indicates turns of the handlebar; 2-**TIMER** (indicates the time of use); 3-**CAL** (indicates the calories consumed); 4-**DISTANCE** (indicates the distance in km: 0.00); 5-**TCNT** (indicates accumulated turns); 6-**SCAN** (shows each of the above values every 8 s).
- Press and hold the MODE button for 5 seconds to reset all of the values.
- If you need to change the battery of the controller, remove the front of it by pulling the lid.

FRANÇAIS

AVERTISSEMENTS

IMPORTANT : CONSERVEZ LES INSTRUCTIONS POUR CONSULTATIONS ULTÉRIEURES. Utilisez l'appareil sur une surface plate et stable. Assurez-vous que le produit est bien monté avant de l'utiliser. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. Ne pas faire l'échauffement adéquat ou effectuer des exercices trop intenses pour votre condition physique peut causer des dommages ou des blessures. Ne pas mélanger des piles neuves et vieilles dans le compartiment piles. Retirez la batterie si vous ne pensez pas utiliser l'appareil pendant un certain temps. Ne pas exposer les piles à de hautes températures ou à la lumière directe du soleil. N'essayez pas de les ouvrir. Ne les jetez pas dans le feu, il existe un risque d'explosion. Nettoyez l'appareil avec un linge légèrement humidifié. N'utilisez pas de produits abrasifs Ne pas plonger l'appareil dans des liquides. Ne le touchez pas non plus avec les mains mouillées. Ne l'utilisez pas près de l'eau ou dans des zones humides. Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. Stockez l'appareil dans un endroit sec et exempt de poussière. Ne pas laisser l'appareil sans surveillance lorsqu'il est allumé. N'utilisez pas l'appareil si celui-ci est endommagé et n'essayez pas non plus de le réparer vous-même. Vous risqueriez de vous blesser ou de l'abîmer. Cet appareil ne convient pas aux enfants ou personnes ayant des capacités physiques, sensorielles et mentales réduites, à moins que ceux-ci soient surveillés par un adulte responsable de leur sécurité. Ce produit n'est pas un déchet domestique. Veuillez le recycler en suivant la réglementation locale en vigueur. Lisez les instructions avec attention avant la première utilisation. Conservez le manuel pour une consultation ultérieure. Veuillez jeter ce produit conformément à la directive européenne 2002/96/CE. Renseignez-vous sur la législation locale en matière de recyclage des produits électriques et électroniques. Ne pas jeter ce produit avec les ordures ménagères. Le respect de ces indications permet d'éviter des conséquences négatives pour la santé humaine et l'environnement. Ce produit contient une pile bouton. L'ingestion d'une pile bouton peut provoquer des brûlures chimiques internes, la perforation des tissus mous et la mort. Des brûlures graves peuvent se produire dans les deux heures suivant l'ingestion. Jetez immédiatement les piles usagées. Conservez les piles neuves et usagées hors de la portée des enfants. Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou insérées dans une partie du corps, consultez immédiatement un médecin. Ne laissez pas

les enfants changer les piles sans la surveillance d'un adulte.

CONTENU

- 1 base incurvée (A)
- 2 supports de jambes (F,G)
- 2 mâts (B,C)
- 2 pédales (D,E)
- 1 contrôleur numérique (pile LR44, 1,5 V)
- 10 écrous et boulons (J)
- 2 outils de montage (H)

INSTRUCTIONS

- Suivre les étapes du guide de montage pour assembler l'Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® à double pédale pour les bras et les jambes. Suivez les étapes 1 à 8. Chaque image indique en lettres les pièces à assembler à l'aide des vis, écrous (J) et outils (H) fournis.
- Une fois assemblé, placez le compteur numérique (9) sur l'une des pédales (D ou E) pour surveiller l'exercice des bras ou des jambes.
- Réglez la hauteur du mât (B,C) et la pression de verrouillage comme indiqué sur la photo (5).
- Réglez l'intensité du pédalage manuel ou au pied en ajustant les boutons (I).
- Fonctions du contrôleur numérique : appuyez sur le bouton "MODE" : 1-**CNT** (indique les tours de guidon) ; 2-**TIMER** (indique le temps d'utilisation) ; 3-**CAL** (indique les calories consommées) ; 4-**DISTANCE** (indique la distance en km : 0.00) ; 5-**TCNT** (indique les tours accumulés) ; 6-**SCAN** (affiche chacune des valeurs ci-dessus toutes les 8 s).
- Appuyez sur le bouton MODE et maintenez-le enfoncé pendant 5 secondes pour réinitialiser toutes les valeurs.
- Si vous devez changer la batterie du contrôleur, retirez l'avant du contrôleur en tirant sur le couvercle.

ESPAÑOL

ADVERTENCIAS

IMPORTANTE: CONSERVAR LAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS. Sitúe el aparato en una superficie plana y estable. Asegúrese de que esté bien montado antes de su uso. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. Realizar ejercicios demasiado intensos o no calentar correctamente puede provocarle lesiones. No mezcle pilas nuevas y usadas en el compartimento. Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, extraiga las baterías. No exponga las pilas a altas temperaturas o a la luz solar directa. No intente abrirlas. No las arroje al fuego, existe riesgo de explosión. Limpíelo con un trapo ligeramente humedecido. No utilice productos ni materiales abrasivos para su limpieza. No sumerja el aparato en ningún líquido. No lo manipule con las manos mojadas. No lo utilice cerca de ninguna fuente de agua o en lugares húmedos. Únicamente apto para uso doméstico. Utilice el aparato únicamente para las funciones que se ha diseñado. Guarde el dispositivo en un lugar seco y libre de polvo. No deje el aparato sin supervisión mientras esté encendido. Para evitar riesgos, no lo utilice si alguna de sus piezas está dañada ni lo desmonte o intente reparar. Este dispositivo no está

diseñado para que lo manejen niños o personas con capacidades físicas o psíquicas limitadas, salvo que cuenten con la supervisión de un adulto responsable de su seguridad. Este producto no es un residuo doméstico, siga las normativas medioambientales vigentes para su reciclaje. Lea detenidamente las instrucciones antes del primer uso. Conserve el manual para consultas posteriores. Deseche este artículo conforme a la directiva europea 2002/96/EC. Infórmese sobre la legislación local de reciclaje de productos eléctricos y electrónicos y sígala. No deseche este producto con la basura doméstica. Seguir estas indicaciones contribuye a evitar consecuencias negativas para la salud humana y el medio ambiente. Este producto contiene una pila de botón. La ingestión de una pila de botón puede causar quemaduras químicas internas, perforación de tejidos blandos y la muerte. Pueden producirse quemaduras graves en las dos horas siguientes a la ingestión. Deseche inmediatamente las pilas usadas. Mantenga las pilas nuevas y usadas fuera del alcance de los niños. Si cree que las pilas han sido ingeridas o introducidas en cualquier parte del cuerpo, solicite atención médica inmediata. No permita que los niños cambien las pilas sin la supervisión de un adulto

CONTENIDO

- 1 base curva (A)
- 2 soportes patas (F,G)
- 2 mástiles (B,C)
- 2 pedaleadores (D,E)
- 1 controlador digital (batería LR44, 1,5 V)
- 10 tuercas y tornillos (J)
- 2 herramientas de montaje (H)

ISTRUCCIONES

- Siga los pasos de la guía de montaje para ensamblar Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Siga los pasos del 1 al 8. Cada imagen indica con letras qué piezas deben ser ensambladas usando los tornillos, las tuercas (J) y las herramientas incluidas (H).
- Una vez montado, coloque el contador digital (9) sobre uno de los pedaleadores (D o E) para monitorizar el ejercicio de brazos o de piernas.
- Ajuste la altura del mástil (B,C) y la presión del cierre como muestra la imagen (5).
- Regule la intensidad del pedaleo de manos o pies ajustando los pomos (I).
- Funciones del controlador digital: pulse el botón «MODE»: 1-**CNT** (indica las vueltas del manillar); 2-**TIMER** (indica el tiempo de uso); 3-**CAL** (indica las calorías consumidas); 4-**DISTANCE** (indica la distancia en km: 0,00); 5-**TCNT** (indica las vueltas acumuladas); 6-**SCAN** (muestra cada uno de los valores anteriores cada 8 s).
- Mantenga pulsado el botón MODE durante 5 segundos para resetear todos los valores.
- Si necesite cambiar la pila del controlador, retire el frontal del mismo estirando de la tapa.

DEUTSCH

WARNUNG

WICHTIG: BITTE BEWAHREN SIE DIE ANLEITUNG

FÜR SPÄTERE RÜCKFRAGEN AUF. Betreiben Sie den Gemüseschneider nur auf einem stabilen und glatten Untergrund. Stellen Sie vor der Benutzung sicher, dass das Produkt fest zusammengebaut ist. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein. Mangelndes Aufwärmen oder übermäßig intensives Training können zu Verletzungen führen. Verwenden Sie nicht neue und gebrauchte Batterien gemischt. Entfernen Sie den Akku, falls Sie das Gerät längere Zeit nicht verwenden. Setzen Sie die Batterien keinen hohen Temperaturen oder direktem Sonnenlicht aus. Versuchen Sie nicht, sie zu öffnen. Werfen Sie sie nicht ins Feuer, es besteht Explosionsgefahr. Gerät mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Keine kratzenden Substanzen verwenden. Das Gerät darf nicht in Flüssigkeiten tauchen.. Nicht mit feuchten Händen berühren. Nicht in Umgebung einer Wasserquelle oder an feuchten Orten verwenden. Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch geeignet. Verwenden Sie das Gerät nur für die dafür vorgesehenen Funktionen. Gerät an einem trockenen und staubgeschützten Ort aufbewahren. Lassen Sie das Gerät im eingeschalteten Zustand nicht unbeaufsichtigt. Zur Vermeidung von Risiken Beschädigung des Geräts oder von Einzelteilen dieses nicht verwenden und keine Reparaturversuche unternehmen. Dieses Gerät ist ohne Aufsicht eines für die Sicherheit verantwortlichen Erwachsenen nicht für die Bedienung durch Kinder oder Personen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen geeignet. Nur für den Hausgebrauch geeignet. Ausgemusterte Geräte umweltfreundlich entsorgen. Lesen Sie die Anweisungen vor dem ersten Gebrauch aufmerksam durch. Bewahren Sie das Handbuch für ein späteres Nachschlagen auf. Entsorgen Sie diesen Artikel gemäß der europäischen Richtlinie 2002/96/EG. Informieren Sie sich über die örtlichen Gesetze zum Recycling von Elektro- und Elektronikgeräten und befolgen Sie diese. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht im Hausmüll. Die Einhaltung dieser Richtlinien hilft, negative Folgen für die menschliche Gesundheit und die Umwelt zu vermeiden. Dieses Produkt enthält eine Knopfzelle. Das Verschlucken einer Knopfzelle kann zu inneren chemischen Verbrennungen, Perforation des Weichgewebes oder zum Tod führen. Innerhalb von zwei Stunden nach dem Verschlucken können schwere Verbrennungen auftreten. Entsorgen Sie verbrauchte Knopfzellen sofort. Bewahren Sie neue und gebrauchte Knopfzellen außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Wenn Sie den Verdacht haben, dass eine Knopfzelle verschluckt oder in einen Körperteil eingeführt worden ist, suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe auf. Erlauben Sie Kindern nicht, Knopfzellen ohne Aufsicht von Erwachsenen zu wechseln.

INHALT

- 1 gebogene Basis (A)
- 2 Beinstützen (F, G)
- 2 Streben (B, C)
- 2 Pedaltrainer (D, E)
- 1 digitaler Controller (Batterie LR44, 1,5 V)
- 10 Schrauben und Muttern (J)
- 2 Werkzeuge zur Montage (H)

ANLEITUNG

- Folgen Sie den Schritten der Montageanleitung, um den Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® zusammenzubauen. Folgen Sie den Schritten 1 bis 8. Auf jedem Bild ist mit

Buchstaben angegeben, welche Teile mit den Schrauben und Muttern (J) und den mitgelieferten Werkzeugen zusammengesetzt werden sollen.

- Nach der Montage wird der digitale Controller (9) auf einem der Pedaltrainer (D oder E) angebracht, um das Training der Arme oder der Beine aufzuzeichnen.
- Passen Sie die Höhe der Streben (B, C) und den Druck des Verschlusses an, wie in Abbildung 5 gezeigt.
- Stellen Sie die Stärke des Pedalierens der Arme und der Beine mit den Knöpfen (I) ein.
- Die Funktionen des digitalen Controllers: Drücken Sie die Taste «MODE»: 1-**CNT** (zeigt die Umdrehungen der Pedale an); 2-**TIMER** (zeigt die Dauer der Verwendung); 3-**CAL** (zeigt die verbrauchten Kalorien an); 4-**DISTANCE** (zeigt die zurückgelegte Strecke in km: 0,00); 5-**TCNT** (zeigt die Gesamtumdrehungen); 6-**SCAN** (zeigt jeden der vorher genannten Werte alle 8 Sek. an).
- Halten Sie die Taste MODE 5 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte zurückzusetzen.
- Wenn Sie die Batterie des Controllers auswechseln müssen, nehmen Sie seine Vorderseite ab, indem Sie den Deckel abziehen.

ITALIANO

AVVERTENZE

IMPORTANTE: CONSERVARE LE ISTRUZIONI PER RIFERIMENTI FUTURI. Collocare l'utensile su una superficie piana e stabile. Prima di usarlo assicurarsi del suo corretto assemblaggio. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. Fare un riscaldamento adeguato poichè esercizi troppo intensi per le proprie condizioni fisiche possono causare danni o infortuni. Non mischiare pile nuove con pile usate nello scompartimento. Se non si prevede di utilizzare l'apparecchio per molto tempo, rimuovere la batteria. Non esporre le batterie ad alte temperature o a luce solare diretta. Non cercare di aprirle. Non buttarle nel fuoco, c'è pericolo di esplosione. Pulire il dispositivo con un panno leggermente inumidito. Non utilizzare prodotti abbarsivi per la sua pulizia. Non immergere l'apparecchio in liquidi. Non toccarlo con le mani bagnate. Non utilizzarlo vicino all'acqua o in luoghi umidi. Questo apparecchio è adatto esclusivamente per un utilizzo domestico. Utilizzare l'apparecchio unicamente per le funzioni per le quali è stato progettato Conserva lo strumento in un luogo asciutto e privo di polvere. Non lasciare incustodito il dispositivo quando è in funzione. Per evitare rischi, non utilizzare il prodotto se alcune delle parti sono danneggiate né provare a smontarlo o ripararlo. Questo dispositivo non è progettato per essere manipolato da bambini o persone con capacità fisiche o psichiche limitate, se non dietro supervisione di un adulto che sia responsabile della loro sicurezza. Questo prodotto non è un rifiuto domestico, seguire le norme vigenti in materia ambientale per il suo riciclaggio. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso. Conservare il manuale d'uso per successive consultazioni. Smaltire questo articolo in conformità della direttiva europea 2002/96/EC. Informarsi sulla legislazione locale per il riciclo di prodotti elettrici ed elettronici e rispettarla.

Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods -

Non buttare questo prodotto nella spazzatura domestica. Seguire queste indicazione contribuisce ad evitare conseguenze negative per la salute umana e per l'ambiente. Questo prodotto contiene una batteria a bottone. L'ingestione di una batteria a bottone può causare ustioni chimiche interne, perforazione dei tessuti molli e morte. Si possono verificare gravi ustioni entro due ore dall'ingestione. Smtaltire immediatamente le batterie usate. Tenere le batterie nuove e usate fuori dalla portata dei bambini. Se si ritiene che le batterie siano state ingerite o introdotte in qualsiasi parte del corpo, chiedere immediatamente assistenza medica. Non permettere ai bambini di cambiare le batterie senza la supervisione di un adulto.

CONTENUTO

- 1 base curva (A)
- 2 supporti per gambe (F, G)
- 2 montanti (B, C)
- 2 pedaliere (D, E)
- 1 telecomando digitale (batteria LR44, 1,5 V)
- 10 viti e dadi (J)
- 2 strumenti di montaggio (H)

ISTRUZIONI

- Seguire i passi della guida di montaggio per montare Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Seguire i passi dall'1 all'8. Ogni immagine indica con le lettere quali pezzi devono essere montati usando le viti, i dadi (J) e gli strumenti inclusi (H).
- Dopo averlo montato, inserire il contatore digitale (9) su una delle pedaliere (D o E) per monitorare l'esercizio di braccia e gambe.
- Regolare l'altezza del montante (B, C) e la pressione della chiusura, come mostrato nell'immagine (5).
- Regolare l'intensità della pedalata di mani o piedi, regolando le rotelle (I).
- Funzioni del telecomando digitale: premere il pulsante «MODE»: 1-**CNT** (indica i giri del manubrio); 2-**TIMER** (indica il tempo di utilizzo); 3-**CAL** (indica le calorie consumate); 4-**DISTANCE** (indica la distanza in km: 0,00); 5- **TCNT** (indica i giri accumulati); 6-**SCAN** (mostra ognuno dei valori precedenti ogni 8 s).
- Tenere premuto il pulsante MODE per 5 secondi per azzerare tutti i valori.
- Per cambiare le batterie del telecomando, rimuovere la parte anteriore del telecomando tirando il coperchio.

PORTUGUÊS

ADVERTÊNCIAS

IMPORTANTE: CONSERVAR AS INSTRUÇÕES

PARA CONSULTAS FUTURAS. Utilize-o sobre uma superfície plana e estável. Certifique-se de que esteja bem montado antes de utilizá-lo. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. A falta de aquecimento adequado ou a realização de exercícios demasiadamente intensos para a sua forma física podem causar lesões. Não misture pilhas novas e pilhas usadas no compartimento. Se não usar o aparelho durante um longo período de tempo, remova a bateria. Não exponha as pilhas a temperaturas altas ou à luz solar direta. Não

tente abri-las. Não as deite ao fogo, uma vez que existirá risco de explosão. Limpe-o com um pano levemente umedecido. Não utilize produtos abrasivos para a sua limpeza. Não salpique nem submerja o aparelho em líquidos. Não o utilize com as mãos molhadas Não utilize o aparelho perto de fontes de água ou em locais úmidos. Trata-se de um aparelho apenas indicado para o uso doméstico. Utilize o aparelho somente nas funções para as quais ele foi concebido. Guarde em um local seco e livre de poeira. Não deixe o aparelho sem supervisão enquanto o mesmo se encontra ligado. Para evitar riscos, não utilize o aparelho se alguma peça estiver danificada, nem o desmonte ou tente reparar. Este dispositivo não foi concebido para a manipulação de crianças ou pessoas com capacidades físicas ou psíquicas limitadas ou somente se elas estiverem sob a supervisão de um adulto responsável por sua segurança. Este aparelho não é um resíduo doméstico. Siga a legislação ambiental vigente para a sua reciclagem. Leia atentamente as instruções antes da primeira utilização. Conserve o manual para consultas posteriores. Descarte este artigo conforme a diretiva europeia 2002/96/EC. Informe-se sobre a legislação local relativa à reciclagem de produtos elétricos e eletrônicos e cumpra-a. Não descarte este produto juntamente com o lixo doméstico. O comprimento das presentes indicações contribui para evitar consequências negativas na saúde humana e no meio ambiente Este produto contém uma pilha de botão. A ingestão de uma pilha de botão pode causar queimaduras químicas interiores, perfuração de tecidos moles e morte. Podem produzir-se queimaduras graves nas horas após a ingestão. Elimine imediatamente as pilhas usadas. Mantenha as pilhas novas e usadas fora do alcance das crianças. Se acredita que as pilhas possam ter sido ingeridas ou introduzidas em qualquer parte do corpo, procure assistência médica imediata. Não permita que as crianças troquem as pilhas sem a supervisão de um adulto.

CONTEÚDO

- 1 base curva (A)
- 2 pés de suporte (F, G)
- 2 mastros (B, C)
- 2 pedais (D, E)
- 1 controlador digital (bateria LR44, 1,5 V)
- 10 porcas e parafusos (J)
- 2 ferramentas de montagem (H)

INSTRUÇÕES

- Siga os passos no guia de montagem para montar o Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Siga os passos de 1 a 8. Cada imagem indica com letra quais as peças que devem ser montadas utilizando os parafusos, as porcas (j) e as ferramentas incluídas (H).
- Uma vez montado, coloque o contador digital (9) sobre um dos pedais (D ou E) para monitorizar o exercício dos braços ou das pernas.
- Ajuste a altura do mastro (B, C) e a pressão do fecho como se mostra na imagem (5).
- Regule a intensidade de pedalagem das mãos ou dos pés ajustando as maçanetas (I).
- Funções do controlador digital: prima o botão "MOD0": 1-**CNT** (indica as voltas do guiador); 2-**TIMER** (indica o tempo de utilização); 3-**CAL** (indica as calorias consumidas); 4-**DISTANCE** (indica a distância em km: 0,00); 5- **TCNT** (indica as voltas acumuladas); 6-**SCAN** (mostra cada um dos valores anteriores a cada 8 s).

- Mantenha o botão MODE premido durante 5 segundos para colocar todos os valores a zero.
- Se necessitar de substituir a pilha do controlador, retire a frente do mesmo esticando a tampa.

NEDERLANDS

WAARSCHUWINGEN

BELANGRIJK: BEWAAR DE INSTRUCTIES ZODAT U DEZE IN DE TOEKOMST KUNT RAADPLEGEN.

Gebruik het apparaat op een vlak, stabiel oppervlak. Controleer of het goed in elkaar is gezet voor gebruik. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. Blessures worden veroorzaakt door oefeningen die te zwaar zijn of als je je spieren niet voldoende hebt opgewarmd. Gebruik nieuwe en oude batterijen niet tegelijk in dit apparaat. Haal de batterij uit het apparaat als u deze voor langere tijd niet gebruikt. Stel de batterijen niet bloot aan hoge temperaturen of direct zonlicht. Probeer ze niet open te maken. Gooi de batterijen niet in een vuur, er is kans op een explosie. Producten afnemen met een licht vochtige doek. Schurende materialen na of voor gebruikt reinigen. Dompel het apparaat niet onder in een vloeistof. Gebruik het apparaat niet met natte handen. Niet gebruiken in de buurt van elke bron van water of in vochtige omgevingen. Alleen geschikt voor huishoudelijk gebruik. Gebruik het apparaat alleen waar het voor beoogd is. Bewaar het apparaat op een droge en stofvrije plaats. Laat het apparaat nooit onbeheerd achter terwijl het oplaad. Gebruik het apparaat niet als er onderdelen beschadigd zijn en probeer het apparaat niet uit elkaar te halen of te repareren om risico's te voorkomen. Dit apparaat is niet ontworpen om te gebruiken door kinderen of mensen met een lichamelijke of geestelijke beperkt, met uitzondering van mogelikheden die worden begeleid door een volwassene die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Dit product is geen huishoudelijk afval, volg milieuvorschriften voor recycling. Lees de instructies zorgvuldig door voordat u deze voor het eerst gebruikt. Bewaar deze handleiding voor toekomstig gebruik. Laat het product volledig afkoelen voordat je het opbergt. Gooi dit artikel weg in overeenstemming met de Europese Richtlijn 2002/96 / EG. Informeer jezelf over de lokale recyclingwetgeving voor elektrische en elektronische producten en volg deze Vorschriften. Gooi dit product niet bij het huisvuil. Het volgen van deze richtlijnen helpt negatieve gevolgen voor de menselijke gezondheid en het milieu te voorkomen Dit product bevat een knoopcelbatterij. Inname van een knoopcelbatterij kan leiden tot inwendige chemische brandwonden, perforatie van weke delen en de dood. Ernstige brandwonden kunnen zich binnen twee uur na inslikken voordoen. Werp gebruikte batterijen onmiddellijk weg. Houd nieuwe en gebruikte batterijen buiten het bereik van kinderen. Als u denkt dat batterijen zijn ingeslikt of in een lichaamsdeel zijn gestoken, vraag dan onmiddellijk medische hulp. Laat kinderen geen batterijen vervangen zonder toezicht van een volwassene.

INHOUD

- 1 gebogen voetstuk (A)
- 2 beensteunen (F,G)
- 2 palen (B,C)
- 2 trainingspedalen (D,E)
- 1 digitale controller (LR44, 1,5 V batterij)
- 10 schroeven en moeren (J)
- 2 montagehulpmiddelen (H)

INSTRUCTIES

- Volg de stappen in de montagehandleiding om de Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® in elkaar te zetten.Volg stappen 1 tot en met 8. Bij elke afbeelding worden letters gebruikt om aan te geven welke onderdelen gemonteerd dienen te worden met de moeren, schroeven (J), en inbegrepen hulpmiddelen (H).
- Zodra u hem in elkaar heeft gezet, plaatst u de digitale controller (9) op een van de trainingspedalen (D of E) om de arm- of beenoefeningen te monitoren.
- Pas de hoogte van de paal (B,C) en de sluitdruk aan zoals aangeven in de afbeelding (5).
- Pas de pedaalintensiteit van de handen of voeten aan door middel van de regelknoppen (I).
- Digitale controllerfuncties: druk op de «MODE»-knop: 1-**CNT** (geeft het aantal draaien van het stuur aan; 2- **TIMER** (geeft de gebruiksduur aan); 3-**CAL** (geeft het aantal verbruikte calorieën aan); 4-**DISTANCE** (geeft de afstand weer in km: 0.00); 5- **TCNT** (geeft cumulatieve aantal draaien aan); 6-**SCAN** (geeft elke 8 sec alle bovengenoemde waarden weer).
- Druk op en houd de MODE-knop 5 seconden ingedrukt om alle waarden te resetten.
- Indien u de batterij van de controller dient te vervangen, verwijder dan de voorkant ervan door aan het deksel te trekken.

POLSKI

OSTRZEŻENIA

WAŻNE: INSTRUKCJĘ NALEŻY ZACHOWAĆ DO WYKORZYSTANIA W PRZYSZŁOŚCI.

Używaj aparat na płaskiej, stabilnej powierzchni. Przed użyciem upewnij się, że montaż został wykonany poprawnie. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. Zbyt intensywne ćwiczenia lub pominięcie rozgrzania przez treningiem może doprowadzić do kontuzji. Nie należy mieszać starych i nowych baterii w jednej przegródce. Jeśli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie. Nie narażać baterii na działanie wysokich temperatur lub bezpośredniego światła słonecznego. Nie próbować ich otwierać i nie narażać na ogień, istnieje ryzyko eksplozji. Przecieraj wilgotną ściereczką. Nie używaj produktów ani materiałów ściernych do czyszczenia. Nie zanurzać w cieczach. Nie dotykać mokrymi rękami. Nie używaj w pobliżu źródła wody lub wilgotnych miejsc. Wyłącznie do użytku domowego. Używaj aparat wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem. Przechowuj urządzenie w suchym i wolnym od kurzu miejscu. Nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru, gdy jest włączone. W celu uniknięcia zagrożenia, nie używać, gdy jakieś części są uszkodzone, nie demontować i nie próbować naprawiać. To urządzenie nie jest przeznaczone dla dzieci ani osób o ograniczonych zdolnościach

fizycznych lub umysłowych, chyba, że są nadzorowane przez dorosłych, odpowiedzialnych za ich bezpieczeństwo. Ten produkt nie jest odpadem z gospodarstwa domowego, przestrzegaj istniejące przepisy o ochronie środowiska w celu recyklingu. Przeczytaj instrukcję uważnie przed pierwszym użyciem. Zachowaj instrukcję obsługi na wypadek dalszych pytań. Wyrzucić produkt zgodnie z europejską dyrektywą 2002/96 / WE. Zapytaj o lokalne przepisy dotyczące recyklingu produktów elektrycznych i elektronicznych i wykonaj następujące kroki. Nie należy wyrzucać tego produktu wraz z odpadami komunalnymi. Przestrzeganie tych instrukcji pomoże zapobiec szkodliwym konsekwencjom dla bezpieczeństwa osobistego i środowiskowego. Ten produkt zawiera baterię guzikową. Połknięcie baterii guzikowej może spowodować wewnętrzne oparzenia chemiczne, perforację tkanek miękkich i śmierć. Poważne oparzenia mogą wystąpić w ciągu dwóch godzin od połknięcia. Zużyte baterie należy natychmiast zutylizować. Nowe i zużyte baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku podejrzenia, że baterie zostały połknięte lub włożone do jakiegokolwiek części ciała, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem. Nie należy pozwalać dzieciom na wymianę baterii bez nadzoru osoby dorosłej.

ZAWARTOŚĆ

- 1 zakrzywiona podstawa (A)
- 2 podpórki na nogi (F,G)
- 2 drążki (B,C)
- 2 pedały do ćwiczeń (D,E)
- 1 sterownik cyfrowy (LR44, bateria 1,5 V)
- 10 nakrętek i śrub (J)
- 2 narzędzia montażowe (H)

INSTRUKCJA OBSŁUGI

- Stosując się do instrukcji zmontuj Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Postępuj według kroków od 1 do 8. Symbole literowe na rysunkach pokazują, które elementy należy zmontować za pomocą nakrętek, śrub (J) i dołączonych narzędzi (H).
- Po zmontowaniu umieść sterownik cyfrowy (9) na jednym z pedałó do ćwiczeń (D lub E), aby monitorować ćwiczenie rąk lub nóg.
- Wyreguluj wysokość drążka (B,C) i siłę docisku, jak pokazano na rysunku (5).
- Dostosuj intensywność pedalowania za pomocą pokręteł (I).
- Funkcje sterownika cyfrowego: naciśnij przycisk «MODE»: 1-**CNT** (pokazuje skręty drążków; 2- **TIMER** (pokazuje czas użytkowania); 3-**CAL** (pokazuje spalone kalorie); 4-**DISTANCE** (pokazuje dystans w km:0,00); 5-**TCNT** (pokazuje skumulowane obroty); 6-**SCAN** (pokazuje każdą z powyższych wartości co 8 s).
- Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 5 sekund, aby zresetować wszystkie wartości.
- Jeśli musisz wymienić baterię sterownika, zdejmij jego przód, pociągając za pokrywę.

MAGYAR

FIGYELMEZTETÉSEK

FONTOS: AZ INSTRUKCIÓKAT ŐRIZZÉ MEG A

JÖVŐBENI KONZULTÁCIÓKHOZ. A készüléket sík, stabil felületen használja. Ellenőrizze mindig a helyes összeszerelést. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod. Nem megfelelő bemelegítés, vagy gyakorlatok, amelyek túl intenzívek fizikai állapotodhoz mérten, árokát, vagy sérüléseket okozhatnak. Ne keverje az új és használt elemeket a rekeszben. Ha a készüléket hosszú ideig nem kívánja használni, vegye ki az akkumulátort. Ne tegye ki az elemeket magas hőmérsékletnek, vagy közvetlen napfényenk. Ne próbálja megnyitni őket, ne dobja tűzbe, mivel fenáll a robbanás veszélye. Nedves ronggyal tisztítsa. A tisztításhoz ne használjon dörzsölő anyagokat. Ne merítse folyadékba. Ne használja nedves kézzel. Na használja vízforrás mellett, vagy nedves környezetben. Otthoni használatra alkalmas. Használja rendeltetésszerűen a készüléket. Tartsa a készüléket száraz, pormentes helyen. Ne hagyja a bekapcsolt készüléket őrizetlenül. Veszély elkerülése érdekében, ne használja, ha bármilyen alkatrész meghibásodott és ne kísérelje meg szétszerelni, vagy megjavítani. Ezt a készüléket gyermekek, vagy korlátozott testi vagy pszichés képességűek csak felnőtt felügyelete mellett használhatják, aki vigyáz épségükre. Ez a termék nem háztartási hulladék, újrahasznosításnál kövesse a környezetvédelmi előírásokat. Az első használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat!Tartsa meg a használati útmutatót, mert a későbbiekben még szükség lehet rá! Ezt a terméket a 2002/96/EK európai iránylelvvel összhangban kell megsemmisíteni. Tudjon meg többet az elektromos és elektronikus termékek helyi újrahasznosítási szabályairól és kövesse azokat. Ne dobja ki a terméket háztartási hulladékkal. Az utasítások betartásával elkerülheti az emberi egészségre és a környezetre gyakorolt negatív következményeket. A termék egy gommelemet tartalmaz. A gommelem lenyelése belső vegyi égési sérüléseket, lágyrész-perforációt és halált okozhat. A lenyeléstől számított két órán belül súlyos égési sérülések léphetnek fel. A használt elemeket azonnal ártalmatlanítsa. Tartsa az új és használt elemeket gyermekek elől elzárva. Ha úgy gondolja, hogy az elemeket lenyelték, vagy a test bármely részébe kerültek, azonnal forduljon orvoshoz. Ne engedje, hogy gyermekek elemet cseréljenek felnőtt felügyelete nélkül.

TARTALOM

- 1 ívelt alap (A)
- 2 lábtámasz (F,G)
- 2 rúd (B, C)
- 2 pedálos edző (D,E)
- 1 digitális vezérlő (LR44, 1,5 V-os elem)
- 10 anya és csavar (J)
- 2 összeszerelő szerszám (H)

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

- Kövesse az összeszerelési útmutató lépéseit az Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® összeszereléséhez. Kövesse az 1–8. lépéseket. Minden képen betűk jelzik, hogy mely darabokat kell összeszerelni az anyákkal, csavarokkal (J) és a mellékelt szerszámokkal (H).
- Összeszerelés után helyezze a digitális vezérlőt (9) az egyik pedálos edzőre (D vagy E) a karok vagy lábak edzésének megfigyeléséhez.
- Állítsa be a rúd magasságát (B,C) és a zárónyomást a képen (5) látható módon.
- Állítsa be a kezek vagy lábak

- pedálózásának intenzitását a gombok (I) állításával.
- Digitális vezérlő funkciói: nyomja meg a «MODE» gombot: 1-**CNT** (a kormány mozgását jelzi); 2-**TIMER** (a használat idejét jelzi); 3-**CAL** (jelzi az elégetett kalóriákat); 4-**DISTANCE** (a távolságot jelzi km: 0,00); 5- **TCNT** (az összegyűlt köröket jelzi); 6-**SCAN** (a fenti értékek mindegyikét 8 másodpercenként mutatja).
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a MODE gombot 5 másodpercig az összes érték visszaállításához.
- A vezérlő elemének cseréjéhez távolítsa el az előlő részt a fedél lehúzásával.

ROMÂNĂ

ATENȚIE!

IMPORTANT: PĂSTREAZĂ INSTRUCȚIUNILE

PENTRU REFERINȚE ULTERIOARE. Așezați aparatul pe o suprafață plană și stabilă. Asigurați-vă că este corect asamblat înainte de utilizare. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. Realizarea unor exerciții prea intense sau neîncălzirea corectă vă poate provoca leziuni. Nu amestecați baterii noi și folosite în compartiment. Dacă nu veți utiliza aparatul pentru o perioadă de timp îndelungată, scoateți bateria. Nu expuneți bateriile la temperaturi ridicate sau la lumina solară directă. Nu încercați să le deschideți. Nu le aruncați în foc, există risc de explozie. Curățați-l cu o cârpă ușor umedă. Nu folosiți produse sau materiale abrazive pentru a-l curăța. Nu îl scufundați în lichide. Nu îl manipulați cu mâinile ude. Nu-l folosiți în apropierea unei surse de apă sau într-un loc umed. Potrivit numai pentru uz casnic. Folosiți aparatul numai pentru funcțiile pentru care a fost creat. Păstrați dispozitivul într-un loc uscat și fără praf. Nu lăsați aparatul nesupravegheat în timp ce este pornit. Pentru a evita riscurile, nu îl utilizați dacă vreuna dintre piesele sale este deteriorată și nici nu îl demontați sau încercați să îl reparați. Acest dispozitiv nu este conceput pentru a-l folosi copiii sau persoanele cu capacități fizice sau psihice limitate, exceptând atunci când sunt însoțiți de un adult responsabil de siguranța lor. Acest produs nu este un deșeu menajer, urmați reglementările de mediu în vigoare pentru a-l recicla. Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de prima utilizare. Păstrați manualul pentru a-l consulta ulterior. Eliminați acest articol conform directivei europene 2002/96/EC. Informați-vă cu privire la legislația locală de reciclare a produselor electrice și electronice și respectați-o. Nu aruncați acest produs împreună cu gunoiul menajer. Respectarea acestor indicații contribuie la evitarea consecințelor negative pentru sănătatea oamenilor și pentru mediul înconjurător. Acest produs conține o baterie de tip buton. Ingestia unei baterii cu buton poate provoca arsuri chimice interne, perforarea țesuturilor moi și moarte. Arsurile grave pot apărea în decurs de două ore de la ingestie. Aruncă imediat bateriile folosite. Nu lăsa bateriile noi și folosite la îndemâna copiilor. Dacă presupui că bateriile au fost înghițite sau introduse în orice parte a corpului, solicită imediat asistență medicală. Nu permite copiilor să schimbe bateriile fără supravegherea unui adult.

CONȚINUT

Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods -

- 1 bază curbată (A)
- 2 suporturi picioare (F,G)
- 2 catarge (B,C)
- 2 pedale de antrenament (D,E)
- 1 controler digital (baterie LR44, 1,5 V)
- 10 piulițe și șuruburi (J)
- 2 scule de asamblare (H)

INSTRUCȚIUNI

- Urmați pașii din ghidul de asamblare pentru a asambla Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Urmați pașii de la 1 la 8. Fiecare imagine indică cu litere care piese trebuie asamblate folosind șuruburile, piulițele (J) și unelte incluse (H).
- Odată asamblat, așezați contorul digital (9) pe una dintre pedalele de antrenament (D sau E) pentru a monitoriza exercițiul pentru brațe sau picioare.
- Ajustați înălțimea catargului (B,C) și presiunea clemei de închidere așa cum se arată în imagine (5).
- Reglați intensitatea de pedalare a mâinilor sau picioarelor prin reglarea butoanelor (I).
- Funcțiile controlerului digital: apăsați butonul «MODE»: 1-**CNT** (indică turele ghidonului); 2-**TIMER** (indică timpul de utilizare); 3-**CAL** (indică kaloriile consumate); 4-**DISTANCE** (indică distanța în km: 0,00); 5-**TCNT** (indică turele acumulate); 6-**SCAN** (arată fiecare dintre valorile anterioare la fiecare 8 s).
- Mențineți apăsat butonul MODE timp de 5 secunde pentru a reseta toate valorile.
- Dacă trebuie să schimbăți bateria controlerului, îndepărtați partea frontală a controlerului trăgând capacul.

DANSK

ANBEFALINGER

VIGTIGT: GEM VEJLEDNINGEN TIL SENERE

BRUG. Brug apparatet på en plan, stabil overflade. Tjek at det er korrekt samlet før brug. Basér dit træningsprogram på din fysiske kondition. Der kan opstå skader, hvis der ikke varmes tilstrækkeligt op, eller øvelserne er for intensive til din fysiske kondition. Bland ikke nye og brugte batterier. Hvis du ikke skal bruge apparatet i en længere periode, skal du fjerne batteriet. Udsæt ikke batterier for høje temperaturer eller direkte sollys. Forsøg ikke at åbne dem. De må ikke brændes, da der er risiko for eksplosion. Rengør det med en let fugtig klud. Brug ikke slibende produkter eller materialer til at rengøre det. Må ikke nedsænkes i væske. Må ikke håndteres med våde hænder. Brug det ikke tæt ved kilder til vand eller i våde omgivelser. Kun egnet til husholdningsbrug. Brug kun apparatet til sit formål. Opbevar enheden på et tørt sted fri for støv. Efterlad ikke apparatet uden opsyn, mens det er tændt. For at undgå risiko skal du ikke bruge enheden, hvis nogen af delene er beskadiget og forsøg ikke at skille den ad eller reparere den. Denne enhed er ikke designet til at blive håndteret af børn eller personer med begrænset fysisk eller mental kapacitet, medmindre de er under opsyn af en voksen, ansvarlig for deres sikkerhed. Dette produkt er ikke husholdningsaffald, følg gældende miljøregler for genbrug. Læs grundigt instruktionerne før første brug. Gem manualen til efterfølgende konsultationer. Smid dette produkt ud i overensstemmelse

med det europæiske direktiv 2002/96 / EF. Informer dig om den lokale lovgivning om genbrug af elektriske og elektroniske produkter og følg den. Smid ikke dette produkt ud sammen med husholdningsaffald. Følgende indikationer hjælper med at undgå negative konsekvenser for menneskers helbred samt miljøet. Dette produkt indeholder et knapcellebatteri. Indtagelse af et knapcellebatteri kan forårsage interne kemiske forbrændinger, perforering af blødt væv samt død. Alvorlige forbrændinger kan forekomme inden for to timer efter indtagelse. Bortskaf straks brugte batterier. Opbevar nye og brugte batterier utilgængeligt for børn. Hvis du tror, at batterierne er blevet slugt eller indført i nogen del af kroppen, skal du straks søge lægehjælp. Lad ikke børn skifte batterier uden opsyn af en voksen.

INDHOLD

- 1 buet fod (A)
- 2 benstøtter (F,G)
- 2 stænger (B,C)
- 2 pedaltrænere (D,E)
- 1 digital styring (LR44, 1,5 V-batteri)
- 10 møtrikker og skruer (J)
- 2 monteringsværktøjer (H)

INSTRUKTIONER

- Følg trinene i monteringsvejledningen for at samle Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® . Følg trin 1 til 8. Hvert billede viser med bogstaver, hvilke dele der skal samles ved hjælp af møtrikkerne, skruerne (J) og det medfølgende værktøj (H).
- Når den er monteret, placeres den digitale controller (9) på en af pedaltræningsmaskinerne (D eller E) for at overvåge træningen af arme eller ben.
- Juster stangens højde (B,C) og lukketrykket som vist på billedet (5).
- Indstil intensiteten af pedalering med hænderne eller fødderne ved at justere drejeknapperne (I).
- Digitale controllerfunktioner: Tryk på knappen "MODE": 1-**CNT** (angiver omdrejninger af styret; 2-**TIMER** (angiver brugstiden); 3-**CAL** (angiver de forbrugte kalorier); 4-**DISTANCE** (angiver afstanden i km: 0,00); 5-**TCNT** (angiver akkumulerede omdrejninger); 6-**SCAN** (viser hver af de ovennævnte værdier hver 8. s).
- Tryk på knappen MODE og hold den nede i 5 sekunder for at nulstille alle værdierne.
- Hvis du skal udskifte batteriet på controlleren, skal du fjerne fronten af den ved at trække i låget.

SVENSKA

VARNINGAR

OBS! BEHÅLL INSTRUKTIONERNA FÖR FRAMTIDA

BRUK. Använd apparaten på en platt, jämn och stabil yta. Före användning försäkra dig om att monteringen genomfördes korrekt. Basera träningsprogrammet på din fysiska kondition. Olämplig uppvärmning eller övningar som är alltför intensiva med tanke på din fysiska kondition kan orsaka skador. Blanda inte gamla och nya batterier i samma fack. Om apparaten inte ska användas en längre tid bör batterier tas ut. Utsätt inte batterier för höga temperaturer eller direkt solljus. Försök inte öppna batterier och utsätt dem inte för eld pga. explosionsrisken.

Rengör apparaten med en lättfuktad trasa. Använd inte slipprodukter eller material för att rengöra den med. Får ej doppas i vätskor. Vidrör inte med blöta händer. Använd inte apparaten nära vatten eller i fuktiga omgivelningar. Enbart för hemmabruk. Använd aparaten enbart i enlighet med dess ändamål. Förvara produkten på en torr plats utan damm. Lämna inte apparaten utan tillsyn när den är påslagen. För att undvika fara använd inte när några delar är skadade, demontera inte och försök inte att reparera. Denna apparat är inte ämnad för barn eller människor med fysiska och mentala handikapp, förutom om de hela tiden övervakas av en vuxen som har ansvar för deras säkerhet. Denna produkt är inte hushållsavfall, så följ miljönormerna för återvinning. Läs instruktionerna noggrant innan första användning. Spara manualen för eventuella följdfrågor. Kassera produkten enligt europadirektiv 2002/96/EC. Ta reda på gällande föreskrifter om återvinning av elektriska och elektroniska apparater där du bor och följ anvisningarna. Släng ej produkten i hushållsavfallet. Genom att följa dessa instruktioner hjälper du till att förebygga hälso- och miljöfarliga påföljder. Denna produkt innehåller ett knappcellsbatteri. Intag av ett knappbatteri kan orsaka kemiska brännskador, perforering av mjukvävnad och dödsfall. Svåra brännskador kan uppstå inom två timmar efter intag. Kassera använda batterier omedelbart. Förvara nya och använda batterier utom räckhåll för barn. Om du tror att batterier har svalts eller förts in i någon del av kroppen, sök läkarvård omedelbart. Låt inte barn byta batterier utan övervakning av en vuxen.

INNEHÅLL

- 1 böjd bas (A)
- 2 benstöd (F,G)
- 2 stolpar (B,C)
- 2 pedaltränare (D,E)
- 1 digital styrenhet (LR44, 1,5 V batteri)
- 10 muttrar och skruvar (J)
- 2 monteringsverktyg (H)

INSTRUKTIONER

- Följ stegen i monteringsguiden för att montera Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Följ steg 1 till 8. Varje bild använder bokstäver för att visa vilka delar som ska monteras med muttrarna, skruvarna (J) och de medföljande verktygen (H).
- När den är monterad placerar du den digitala styrenheten (9) på en av pedaltränarna (D eller E) för att övervaka träningen av armar eller ben.
- Justera höjden på stolpen (B,C) och stängningstrycket som visas på bilden (5).
- Justera trampningsintensiteten för händer eller fötter genom att justera vreden (I).
- Digital kontrollfunktioner: tryck på «MODE»-knappen: 1-**CNT** (indikerar styrets vridningar; 2-**TIMER** (indikerar tiden för användning); 3-**CAL** (indikerar förbrukade kalorier); 4-**DISTANCE** (indikerar avståndet i km: 0,00); 5-**TCNT** (indikerar ackumulerade svängar); 6-**SCAN** (visar vart och ett av ovanstående värden var 8:e s).
- Tryck och håll ner MODE-knappen i 5 sekunder för att återställa alla värden.
- Om du behöver byta kontrollenhetens batteri, ta bort framsidan av den genom att dra i locket.

SUOMI

VAROITUKSET

TÄRKEÄÄ: SÄILYTÄ OHJEET MYÖHEMPÄÄ

KÄYTTÖÄ VARTEN. Käytä laitetta tasaisella, tukevalla pinnalla. Tarkista oikea asennus ennen käyttöä. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. Riittämättömän lämmittelyn tai liian raskaan harjoituksen tekeminen saattaa johtaa vahinkoihin ja vammoihin.. Älä sekoita uusia ja käytettyjä paristoja samaan osioon. Jos et aio käyttää yksikköä pidemmän aikaa, irrota paristo. Älä altista paristoja korkeille lämpötiloille tai suoralle auringonvalolle. Älä yritä avata niitä. Älä heitä niitä tuleen, sillä siinä on räjähdysriski. Puhdista se hieman kostealla liinalla. Älä käytä puhdistukseen hankaavia tuotteita tai aineita. Älä upota laitetta tai johtoa nesteeseen. Älä kosketa märin käsin. Älä käytä laitetta vesipisteen lähellä tai kosteissa tiloissa. Älä vedä johdosta, ja varmista, ettei se pääse kiertymään. Käytä laitetta vain sen oikeaan käyttötarkoitukseen. Säilytä laite kuivassa ja pölyttömässä paikassa. Älä jätä laitetta vartioimatta, kun se on päällä. Riskien välttämiseksi älä käytä sitä tai mitään sen osia viallisena äläkä yritä purkaa tai korjata sitä. Tätä laitetta ei ole suunniteltu lasten tai fyysisesti tai henkisesti rajoittuneiden henkilöiden käytettäväksi muutoin kuin turvallisuudesta vastaavan aikuisen valvonnassa. Tämä tuote ei kuulu kotitalousjätteisiin, noudata paikallisia ympäristömääräyksiä sen kierrättämiseksi. Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Säilytä ohjekirja myöhempää käyttöä varten. Hävitä tuote eurooppalaisen direktiivin 2002/96/EY mukaisesti. Kysy paikallisesta kierrätyslainsäädännöstä sähkö- ja elektroniikkatuotteille ja noudata näitä ohjeita. Älä hävitä tätä tuotetta talousjätteen mukana. Näiden ohjeiden avulla estetään haitalliset seuraukset henkilö- ja ympäristöturvallisuudelle. Tämä tuote sisältää nappipariston. Nappipariston nieleminen voi aiheuttaa vakavia sisäisiä kemiallisia palovammoja, pehmytkudosten puhkeamista ja kuoleman. Vakavia palovammoja voi esiintyä kahden tunnin kuluessa pariston nielemisestä. Hävitä käytetyt paristot välittömästi. Pidä uudet ja käytetyt paristot aina poissa lasten ulottuvilta. Jos epäilet, että paristoja on nieltä tai joutunut kosketuksiin kehon kanssa, hakeudu välittömästi lääkärin hoitoon. Älä anna lasten vaihtaa paristoja ilman aikuisen valvontaa.
www.innovagoods.com

INNOVAGOODS®

VARUUS: IŠSAUGOKITE INSTRUKCIJAS

ATEIČIAI. Prietaisą naudokite ant lygaus, stabilaus paviršiaus. prieš naudodami, patikrinkite, ar prietaisas tinkamai surinktas. Treniruočių programoje atsižvelkite į savo fizinę būklę. Nepadarę pakankamo apšilimo arba atlikdami pratimus, kurie per sunkūs atsižvelgiant į jūsų fizinę būklę, galite susižeisti. Skyrelyje kartu nenaudokite naujų ir panaudotų baterijų. Jei neplanuojate naudoti įrenginio ilgesnį laiką, išimkite bateriją. Nelaikykite baterijų aukštoje temperatūroje ar tiesioginėje saulės šviesoje. Nebandykite jų atidaryti. Nenaikinkite jų degindami, nes galimas sprogimas. Valykite įrenginį siek tiek drėgna šluoste. Nenaudokite šlifavimo įrankių ar medžiagų valymui. Nenardinkite į skysčius. Nelieskite jo drėgnomis rankomis. Nenaudokite įrenginio būdami arti vandens arba drėgnose vietose. Tinka tik naudojimui namuose. Naudokite prietaisą tik pagal jo numatytąją paskirtį. Laikykite įrenginį sausoje vietoje, kurioje nėra dulkių. Nepalikite prietaiso be priežiūros, kai jis įjungtas. Siekiant išvengti rizikos, nenaudokite gaminio, jei kuri nors detalė yra pažeista, taip pat nebandykite jo išardyti ar sutaisyti. Šis įrenginys nėra skirtas vaikams arba žmonėms su fizine ar psichine negalia, nebent juos prižiūri suaugusysis, atsakingas už jų saugumą. Šis produktas - tai ne buitinė atlieka, todėl vadovaukitės aplinkosaugos standartai norint jį perdirbti. Prieš pradėdami naudoti, atidžiai perskaitykite instrukcijas. Išsaugokite vadovą, kad galėtumėte peržiūrėti jei kilus papildomų klausimų. Išmeskite produktą laikydami Europos Direktyvos 2002/96/EC. Pasiteiraukite apie savo vietinius perdirbimo įstatymus susijusius su elektrinių prietaisų ir produktų išmetimu ir sekite jų nurodymais. Neišmeskite šio produkto su buitinėmis atliekomis. Sekant šias instrukcijas jūs išmesite produktą tinkmai ir išvengsite žalos gamtai bei visuomenės aplinkai. Šiame gaminyje yra monetų baterija. Prarijus monetų elementų akumuliatorių, gali atsirasti vidiniai cheminiai nudegimai, minkštųjų audinių perforacija ar mirtis. Sunkūs nudegimai gali atsirasti per dvi valandas nuo nurijimo. Panaudotas baterijas nedelsdami išmeskite. Naujas ir naudotas baterijas laikykite vaikams nepasiekiamoje vietoje. Jei manote, kad baterijos buvo prarytos arba pateko į bet kurią kūno vietą, nedelsdami

SISÄLTÖ

- 1 kaarirunko (A)
- 2 jalkatukea (F,G)
- 2 tankoa (B,C)
- 2 poljinlaitetta (D,E)
- 1 digitaalinen säädin (paristo: LR44, 1,5 V)
- 10 ruuvia ja pulttia (J)
- 2 asennustyökalua (H)

KÄYTTÖOHJEET

- Asenna Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® sen asennusoppaan ohjeita noudattaen. Seuraa ohjeita 1-8. Jokaisessa ohjeessa on oma kirjain asennettavalle osalle, joka asennetaan mukana tulevia ruuveja ja pultteja (J) ja asennustyökaluja (H) käyttäen.

kreipkitės į gydytoją. Neleiskite vaikams keisti baterijų be suaugusiųjų priežiūros.

TURINYS

- 1 lenktas pagrindas (A)
- 2 kojų atramos (F, G)
- 2 stulpai (B, C)
- 2 treniruokliniai pedalai (D, E)
- 1 skaitmeninis pultelis (LR44, 1,5 V baterija)
- 10 veržlių ir varžtų (J)
- 2 susukimo įrankiai (H)

INSTRUKCIJOS

- Sekite susukimo žingsnius kurie aprašyti Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods® surinkimo gide. Atlikite žingsnius nuo 1 iki 8. Kiekviename paveikslėlyje bus parodytos dalys, kurias reikia sujungti naudojantis veržlėmis ir varžtais (J) naudodamiesi pridėtais įrankiais (H)
- Kai sujungsite, uždėkite skaitmeninį pultelį (9) ant treniruoklinių pedalų (D arba E) norėdami matuoti rankų arba kojų treniruotes.
- Pasirinkite stulpo aukštį (B, C) ir užtvirtinkite spaudami kaip rodoma paveikslėlyje (5).
- Pasirinkite pedalų intensyvumą rankoms ir kojoms su rankenėlėmis (I)
- Skaitmeninio pultelio funkcijos: paspauskte «MODE» mygtuką: 1-**CNT** (rodo rankenų apsisukimus); 2 - **TIMER** (rodo naudojimo laiką); 3 - **CAL** (rodo sunaudotas kalorijas); 4 -**DISTANCE** (rodo atstumą matuojant kilometrais: 0:00); 5-**TCNT** (rodo atliktus posūkius); 6 - **SCAN** (rodo visas aukščiau paminėtas vertes kas 8 sekundes)
- Paspauskite ir palaikykite MODE mygtuką 5 sekundes norėdami nustatyti iš naujo visas vertes.
- Jei jums reikia įkrauti pultelio bateriją, išimkite ją iš priekio pastumdami dangtelį.

INNOVAGOODS®

NORSK

ADVARSLER

VIKTIG: OPPBEVAR ANVISNINGENE FOR

FREMTIDIGE REFERANSER. Bruke apparatet på en jevn og stabil overflate. Sjekk korrekt montering før bruk. Baser treningsprogrammet ditt på din fysiske tilstand. Å gjøre en utilstrekkelig oppvarming eller øvelser som er for intense for din fysiske tilstand kan forårsake skade eller ødeleggelse. Ikke bland nye og brukte batterier i avdelingen. Hvis du ikke skal bruke enheten for en lengre periode, ta ut batteriet. Ikke utsett batteriene for høy temperatur eller direkte sollys. Ikke forsøk å åpne dem. Ikke kast dem i brann da det er fare for eksplosjon. Rengjør enheten med en fuktig klut. Ikke bruk grove produkter eller materialer for å rengjøre den. Må ikke senkes i flytende. Ikke håndter den med våte hender. Ikke bruk enheten i nærheten av en vannkilde eller på fuktige steder. Eget bare for bruk i hjemmet. Bruke enheten til bare til sitt formål. Lagre produktet på en tørr plass uten støv. La ikke enheten være uten tilsyn når den er slått på. For å unngå risiko må du ikke bruke den hvis noen deler er skadet og ikke forsøke å demontere eller reparere den. Denne enheten er ikke beregnet for bruk av

barn eller mennesker med fysiske eller mentale funksjonsnedsettelse, med mindre de er under oppsyn av en voksen som er ansvarlig for deres sikkerhet. Dette produktet er ikke husholdningsavfall, så følg miljøkravene til gjenvinning. Les instruksjonene nøye før førstegangsbruk. Ha håndboken for ytterligere forespørsler. Kast produktet i samsvar med Europeisk Direktiv 2002/96/EC. Undersøk den lokale lovgivningen rundt gjenvinning og følg disse reglene. Produktet må ikke kastes sammen med restavfall. Det er viktig at disse instruksjonene følges for å sørge for at vi unngår uønskede konsekvenser både når det gjelder personlig og miljømessig trygghet. Dette produktet inneholder et knappebatteri. Inntak av et knappebatteri kan forårsake indre kjemiske brannsar, perforering av mykvev og død. Det kan oppstå alvorlige brannskader innen de to første timene etter inntak. Avhend brukte batterier umiddelbart. Oppbevar nye og brukte batterier utilgjengelig for barn. Søk øyeblikkelig hjelp hvis du tror at batteriene kan ha blitt svelget eller introdusert i en kroppsdel. Ikke la barn bytte batterier uten tilsyn av en voksen.

INNHold

- 1 buet base (A)
- 2 støtteben (F,G)
- 2 stenger (B,C)
- 2 treningspedaler (D,E)
- 1 digital kontrollenhet (LR44, 1,5 V batteri)
- 10 muttere og skruer (J)
- 2 monteringsverktøy (H)

BRUKSANVISNING

- Følg trinnene i bruksanvisningen for å montere Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Følg trinnene fra 1 til 8. Hvert bilde benytter bokstaver for å vise hvilke deler som skal monteres sammen med de ulike mutrene, skruene (J) og verktøyene som medfølger (H).
- Når den er ferdigmontert, så plasserer du den digitale kontrollenheten (9) på en av treningspedalene (D eller E) for å overvåke treningen av armer eller ben.
- Juster høyden til stangen (B,C) og stengetrykket som vist på bildet (5).
- Juster pedalintensiteten til hendene eller føttene ved å justere bryteren (I).Den digitale kontrollenhetens funksjoner: Trykk på MODE-knappen: 1-**CNT** (indikerer omdreiningene til pedalstyret), 2-**TIMER** (indikerer brukstiden), 3-**CAL** (indikerer kaloriforbruket, 4-**DISTANCE** (indikerer avstanden i km: 0,00), 5-**TCNT** (indikerer akkumulerte omdreininger), 6-**SCAN** (viser hver av de ovennevnte verdiene hvert åttende sekund).
- Trykk og hold nede MODE-knappen i 5 sekunder for å tilbakestille alle verdiene.
- Hvis du trenger å bytte batteri på kontrollenheten, så må du ta bort frontdekselet ved å trekke i lokket.

SLOVENŠČINA

OPOZORILA

POMEMBNO: SHRANITE TA NAVODILA ZA

PRIMER KASNEJŠE UPORABE. Namestite aparat na ravno in stabilno površino. Pred uporabo preverite ali je montaža pravilna. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Pomanjkljivo ogrevanje ali

Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods -

изvajanje vaj, ki so preveč intenzivne za vašo fizično pripravljenost, lahko privede do poškodb. Ne mešajte novih in rabljenih baterij v razdelku. Če naprave ne boste uporabljali dalj časa, odstranite baterijo. Baterij ne izpostavljajte visokim temperaturam ali neposredni sončni svetlobi. Ne poskušajte jih odpreti. Ne mečite jih v ogenj, obstaja nevarnost eksplozije. Očistite ga z krpo, ki je malo navlažena. Ne uporabljajte abrazivnih izdelkov in materialov za čiščenje. Ne potaplajte v tekočino. Naprave se ne dotikajte z mokrimi rokami. Ne uporabljajte ga blizu vode ali na vlažnilnih mestih. Samo za uporabo v gospodinjstvu. Uporabite aparat samo za namene, za katere je namenjen. Napravo popravite na suho mesto, kjer ni prahu. Ne puščajte naprave brez nadzora, medtem ko je prižgana. Da bi se izognili tveganjem, ne uporabljajte, če je kakšen od delov poškodovan niti naprave ne poskušajte razstaviti ali je popraviti. Ta naprava ni oblikovana za otroško uporabo ali uporabo oseb z omejenimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi, razen če so pod varnostnim nadzorom odrasle osebe. Ta izdelek ni gospodinjiski odpadke, sledite okoljskim normam, ki so veljavne za njegovo reciklažo. Pred prvo uporabo natančno preberite navodila. Shranite priročnik za morebitno poznejšo uporabo. Zavrzite ta izdelek v skladu z evropsko direktivo 2002/96/ES. Pozanimajte se o lokalni zakonodaji o recikliranju električnih in elektronskih izdelkov in jo upoštevajte. Ne zavrzite tega izdelka skupaj z drugimi gospodinjskimi odpadki. Če upoštevamo ta navodila, se izognemo negativnim posledicam na zdravje ljudi in okolje. Ta izdelek vsebuje gumbasto baterijo. Zaužitje gumbaste baterije lahko povzroči notranje kemične oklepine, perforacijo mehkega tkiva in smrt. Hude oklepine se lahko pojavijo v dveh urah po zaužitju. Uporabljene baterije takoj zavrzite. Nove in rabljene baterije hranite izven dosegа otrok. Če menite, da je nekdo pogoltnil baterije ali jih vnesel v kateri koli del telesa, takoj poiščite zdravniško pomoč. Otrokom ne dovolite menjave baterij brez nadzora odrasle osebe.

VSEBINA

- 1 ukrivljena osnova (A)
- 2 opora za noge (F, G)
- 2 pola (B, C)
- 2 vaje za pedala (D, E)
- 1 digitalni upravljalnik (baterija LR44 1,5 V)
- 10 matic in vijakov (J)
- 2 orodji za montažo (H)

NAVODILA

- Sledite korakom v priročniku za sestavljanje, da sestavite Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Sledite korakom od 1 do 8. Vsaka slika s črkami označuje, katere dele je treba sestaviti z vijaki, maticami (J) in priloženim orodjem (H).
- Ko je naprava sestavljena, namestite digitalni števec (9) na eno od pedalnih stikal (D ali E), da bo spremljal vadbο rok ali nog.
- Nastavite višino droga (B, C) in pritisk zaponke, kot je prikazano na sliki (5).
- Intenzivnost poganjanja rok ali nog lahko uravnate z gumbi (I).
- Funkcije digitalnega upravljalnika: pritisnite gumb «MODE»: 1-**CNT** (označuje obrate pedal krmila); 2-**TIMER** (označuje čas uporabe); 3-**CAL** (označuje porabljene kalorije); 4-**DISTANCE** (označuje razdaljo v km: 0,00); 5-**TCNT** (označuje obrate pedal skupaj); 6-**SCAN** (prikaže vsako od

- zgornjih vrednosti vsakih 8 s).
- Pritisnite in držite gumb MODE 5 sekund, da ponastavite vse vrednosti.
- Če morate zamenjati baterijo upravljalnika, odstranite njegov sprednji del tako, da povlecete pokrov.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: ΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε μια επίπεδη, σταθερή επιφάνεια. Ελέγξτε τη σωστή συναρμολόγηση πριν από τη χρήση. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Η ανεπαρκής προθέρμανση ή οι ασκήσεις που είναι πολύ έντονες για την φυσική σας κατάσταση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες ή τραυματισμούς. Μην αναμινγνύετε παλιές και καινούργιες μπαταρίες μέσα στον χώρο μπαταριών. Εάν δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε την συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αφαιρέστε την μπαταρία. Μην εκθέτετε τις μπαταρίες σε υψηλές θερμοκρασίες ή στο άμεσο ηλιακό φως. Μην προσπαθήσετε να τις ανοίξετε. Μην τις πετάξετε στη φωτιά, υπάρχει κίνδυνος έκρηξης. Καθαρίστε τη συσκευή με ένα ελαφρώς υγρό πανί. Μην χρησιμοποιείτε λειαντικά προϊόντα ή υλικά για να την καθαρίσετε. Μην το βυθίζετε σε υγρό. Μην την πιάνετε με βρεγμένα χέρια. Μην χρησιμοποιείτε τη συσκευή κοντά σε πηγή νερού ή υγρούς χώρους. Κατάλληλο μόνο για οικιακή χρήση. Χρησιμοποιήστε την συσκευή μόνο για το σκοπό που προορίζεται.

Αποθηκεύστε το προϊόν σε ξηρό μέρος χωρίς σκόνη. Μην αφήνετε τη συσκευή χωρίς επίβλεψη όταν είναι ενεργοποιημένη. Για την αποφυγή κινδύνων, μην το χρησιμοποιήσετε εάν ένα ή μέρη του είναι κατεστραμμένα και μην επιχειρήσετε να το αποσυναρμολογήσετε ή να το επισκευάσετε. Αυτή η συσκευή δεν έχει σχεδιαστεί για χρήση από παιδιά ή άτομα με σωματική και διανοητική αναπηρία, εκτός και αν βρίσκονται πλήρως υπό την επίβλεψη ενός ενήλικα, που καθίσταται υπεύθυνος για την ασφάλειά τους. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για οικιακά απορρίμματα και θα πρέπει να ακολουθήσετε τα περιβαλλοντικά πρότυπα ανακύκλωσης. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν την πρώτη χρήση. Διατηρήστε το εγχειρίδιο για μεταγενέστερη αναφορά. Απορρίψατε το προϊόν σύμφωνα με την ευρωπαϊκή οδηγία 2002/96/EC. Ενημερωθείτε για την ισχύουσα στον τόπο διαμονή σας νομοθεσία σχετικά με την ανακύκλωση ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών και ακολουθήστε τις υποδείξεις. Μην πετάτε το προϊόν στα οικιακά σκουπίδια. Η συμμόρφωση με τις παρούσες οδηγίες θα βοηθήσει στην αποτροπή επιπτώσεων που βλάπτουν την ασφάλεια του ατόμου και του περιβάλλοντος. Αυτό το προϊόν περιέχει κουμπιά μπαταρίας. Η κατάποση ενός κουμπού μπαταρίας μπορεί να προκαλέσει εσωτερικές χημικές εγκαύματα, διάτρηση μαλακών ιστών και θάνατο. Σοβαρά εγκαύματα μπορούν να προκληθούν μέσα στις δύο ώρες μετά την κατάποση. Απαλλαγείτε αμέσως από τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες. Κρατήστε τις νέες και τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες μακριά από τα παιδιά. Εάν υποψιάζεστε ότι οι μπαταρίες έχουν καταποθεί ή έχουν εισαχθεί σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος, ζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια. Μην επιτρέπετε στα παιδιά να αλλάζουν τις μπαταρίες χωρίς την επίβλεψη ενήλικα.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- 1 курτή βάσι (A)
- 2 στήριγµατα ποδιών (F, G)
- 2 κατάρτια (B, C)
- 2 πετάλια (D, E)
- 1 ψηφιακό χειριστήριο (µπαταρία LR44, 1,5V)
- 10 παξιµάδια και µπουλόνια (J)
- 2 εργαλεία στερέωσης (H)

ΟΔΗΓΙΕΣ

- Ακολουθήστε τα βήµατα στον οδηγό συναρµολόγησης για να συναρµολογήσετε το Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Ακολουθήστε τα βήµατα 1 έως 8. Κάθε εικόνα υποδεικνύει µε γράµµατα ποια µέρη πρέπει να συναρµολογηθούν χρησιµοποιώντας τις βίδες, τα παξιµάδια (J) και τα συνοδευτικά εργαλεία (H).
- Αφού συναρµολογηθεί, τοποθετήστε τον ψηφιακό µετρητή (9) σε έναν από τους διακόπτες πεντάλ (D ή E) για να παρακολουθείτε την άσκηση των χεριών ή των ποδιών.
- Ρυθµίστε το ύψος του κατάρτι (B, C) και την πίεση του κουµπιώµατος όπως φαίνεται στην εικόνα (5).
- Ρυθµίστε την ένταση του πετάλι των ποδιών (D ή E) µε ρυθµίζοντας τα πόµολα (I).
- Λειτουργίες του ψηφιακού ελεγκτή: πατήστε το κουµπί «MODE»: 1-**CNT** (υποδεικνύει τις στροφές του τιµονιού). 2-**TIMER** (υποδεικνύει το χρόνο χρήσης). 3-**CAL** (υποδεικνύει τις θερµίδες που καταναλώνονται). 4-**DISTANCE** (δηλώνει την απόσταση σε km: 0,00); 5-**TCNT** (υποδεικνύει συσσωρευµένους γύρους). 6-**SCAN** (εμφανίζει καθεµία από τις παραπάνω τιµές κάθε 8 δευτερόλεπτα).
- Πατήστε και κρατήστε πατηµένο το κουµπί MODE για 5 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε όλες τις τιµές.
- Εάν πρέπει να αλλάξετε την μπαταρία του ελεγκτή, αφαιρέστε το µπροστινό µέρος του ελεγκτή τραβώντας το καπάκι.

ČEŠTINA

UPOZORN?NÍ

DŮLEŽITÉ: USCHOVEJTE NÁVOD PRO BUDOUCÍ POUŽITÍ. Umístěte zařízení na rovný, pevný povrch. Před použitím se ujistěte, zda je přístroj správně sestaven. Přizpůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Příliš intenzivní cvičení nebo cvičení bez předchozího zahřátí svalů může vést ke zranění. Nekombinujte staré a nové baterie v přístře. 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 lehce navlhčeného hadříku. K čištění nepoužívejte abrazivní přípravky ani materiály. Neponořujte do kapaliny. Nemanipulujte se zařízením mokřýma 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. Před prvním použitím si pozorně přečtěte návod. Návod si ponechejte pro případné další nejasnosti. Zlikvidujte výrobek v souladu s evropskou směrnicí 2002/96/EC. Informujte se o místní legislativě týkající se recyklace elektrických a elektronických výrobků a dodržte ji. Nevyhazujte výrobek spolu s domácími odpady. Dodržování těchto pokynů pomáhá zabránit negativním vlivům na lidské zdraví a na zachování bezpečnosti životního prostředí. Výrobek obsahuje knoflíkovou baterii. Její spolknutí může způsobit vnitřní chemické popáleniny, perforaci měkkých tkání a smrt. K těžkým popáleninám může dojít do dvou hodin po požití. Nové a použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí; použité okamžitě zlikvidujte. Pokud se domníváte, že byly baterie spolknuty nebo vnikly do jakékoli části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc. Nedovolte dětem vyměňovat baterie bez dozoru dospělé osoby.

OBSAH

- Zakřivená základna (A)
- 2 opěrky nohou
- 2 tyče (B,C)
- 2 pedálové trenážéry
- 1 digitální ovladač (baterie LR44, 1,5 V)
- 10 matic a šroubů (J)
- 2 kusy montážního nářadí (H)

NÁVOD

- Postupujte podle kroků montážního návodu ke smontování Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Postupujte podle kroků 1 až 8. Každý obrázek znázorňuje písmeny, které díly mají být smontovány s použitím šroubů, matic (J) a přiloženého nářadí (H).
- Jak bude přístroj smnotován, umístěte digitální ovladač (9)na jeden z pedálových trenážerů (D nebo E) k monirování cvičení paží nebo nohou.
- Nastavte výšku tyče (B,C) a uzavírací tlak, jak znázorňuje obrázek (5).
- Regulujte intenzitu šlapání rukou nebo nohou nastavením knoflíků (I).
- Funkce digitálního ovladače: zmáčkněte tlačítko «MODE»: 1-**CNT** (znamená otáčky říditek); 2-**TIMER** (znamená čas použití); 3-**CAL** (znamená spotřebované kalorie); 4-**DISTANCE** (znamená vzdálenost v km: 0,00); 5-**TCNT** (znamená nahromaděné otáčky); 6-**SCAN** (zobrazuje každých 8 sekund každou z předchozích hodnot).
- Držte zmáčknuté tlačítko MODO 5 sekund k resetování všech hodnot.
- Potřebujete-li vyměnit baterii ovladače, sejměte přední část ovladače a posuňte kryt.

БЪЛГАРСКИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВАЖНО: ЗАПАЗЕТЕ ИНСТРУКЦИИТЕ ЗА БЪДЕЩА СПРАВКА. Използвайте уреда на равна, стабилна повърхност Проверете дали е слобен правилно преди употреба Съобразете тренировъчната си програма

с физическото си състояние. Ако не правите подходящи упражнения за загряване, а такива, които са твърде интензивни за физическото ви състояние, можете да се нараните. Не смесвайте нови и използвани батерии в отделението. Ако няма да използвате уреда за дълго, извадете батерията. Не излагайте батериите на висока температура или директна слънчева светлина. Не се опитвайте да ги отваряте. Не излагайте на огън, има риск от избухване. Почистявайте устройството с леко навлажнена кърпа. Не използвайте абразивни продукти и материали за почистване на устройството. Не потапяйте в течност. Не го закачайте с влажни ръце. Не използвайте устройството в близост до водоизточници или във влажни места. Подходящ само за използване удома. Използвайте уреда само по предназначение. Съхранявайте устройството на сухо място и без прах. Не оставайте устройството без надзор докато е включено. За да избегнете рискове, не го използвайте, ако някоя част е повредена и не се опитвайте да го разобвяванте 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. Прочетете внимателно инструкциите преди първата употреба. Запазете ръководството за по-късни консултации. Изхвърлете този артикул съгласно европейската директива 2002/96/ЕО. Информирайте се относно местното законодателство за рециклиране на електрически и електронни продукти и го спазвайте. Не изхвърляйте този продукт с битовите отпадъци. Следвайки тези указания, допринасяте за избягване на негативни последици за човешкото здраве и околната среда. Този продукт съдържа батерия тип бутон. Погълчането на батерия-бутон може да причини вътрешни химически изгаряния, перфорация на меките тъкани и смърт. Могат да настъпят тежки изгаряния в рамките на два часа след погълчането. Незабавно изхвърлете използваните батерии. Съхранявайте новите и използваните батерии далеч от деца. Ако смятате, че батериите са били погълнати или влезли в кyota и да е част от тялото, незабавно потърсете медицинска помощ. Не позволявайте на децата да сменят батериите без надзор на възрастен.

ВКЛЮЧВА

- 1 извита основа (A)
- 2 крачета за поддръжане (F,G)
- 2 лоста (B,C)
- 2 транжора с педали (D,E)
- 1 електронен контролер (LR44, 1,5 V батерия)
- 10 дюбела и винта (J)
- 2 инструмента за сглобяване (H)

ИНСТРУКЦИИ

- Следвайте стъпките в ръководството за сглобяване, за да сглобите Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Следвайте стъпки от 1 до 8. Всяко изображение използва букви, за да се покаже коя част трябва

- да се сглоби с дюбели, винтове (J) и включените инструменти (H).
- След като е слобен, поставете електронния контролер (9) на един от тренажорите с падали (D или E), за да наблюдавате трнировката на ръцете и краката.
- Настройте височината на лоста (B,C) и затварящото натоварване, както е показано на изображението (5).
- Настройте интензивността на педалите на ръцете или краката като настройвате винтовете (I).
- Функции на електронния контролер: натиснете бутон «MODE»: 1-**CNT** (показва завъртането на ръкохватките; 2-**TIMER** (показва времето на използване); 3-**CAL** (показва изгорените калории); 4-**DISTANCE** (показва разстоянието в км: 0.00); 5-**TCNT** (показва натруваното въртене); 6-**SCAN** (показва всеки един от горните индикатори на всеки 8 сек.).
- Натиснете и задържете бутона MODE за 5 секунди, за да нулирате всички стойности.
- Ако трябва да смените батерията на контролера, натиснете капака, за да я извадите.

HRVATSKI

UPOZORENJA

VAŽNO: SAČUVAJTE UPUTE ZA BUDUĆU UPORABU.

Koristite uređaj na ravnoj, stabilnoj površini. Provjerite da je ispravno sastavljen prije korištenja. Neka se vaš program vježbanja temelji na vašoj tjelesnoj kondiciji. Neodgovarajuće zagrijavanje ili vježbe koje su previše intenzivne za vašu tjelesnu kondiciju mogu uzrokovati štetu ili ozljede. Ne mijšajte nove i korištene baterije u spremniku. Ako ne namjeravate koristiti proizvod dulje vrijeme, izvadite bateriju. 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 ijedan 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 korištenja. Zadržite upute za dalje nedoumice. Odložite ovaj proizvod u skladu s Europskom direktivom 2002/96/EC. Informirajte se o lokalnim zakonima o reciklaži električnih i elektronskih proizvoda i postupajte u skladu s njima. Ne odlazite ovaj proizvod s kućnim otpadom. Slijedeći ove upute, olakšat ćete sprječavanje ugrožavanja ljudi i okoliša. Ovaj proizvod sadrži jednu gumb bateriju. Gutanje gumb baterije može uzrokovati unutarnje kemijske oklepine, perforaciju mekog tkiva i smrt. Mogu se pojaviti teške opekline u roku

od dva sata od gutanja. Rabljene baterije odmah odložite. Držite nove i rabljene baterije izvan dohvata djece. Ako mislite da su baterije progutane ili umetnute u bilo koji dio tijela, odmah potražite liječničku pomoć. Nemojte dopustiti djeci da mijenjaju baterije bez nadzora odrasle osobe.

SADRŽAJ

- 1 zakrivljena baza (A)
- 2 oslonca za noge (F, G)
- 2 štapa (B, C)
- 2 pedalatora (D, E)
- 1 digitalni upravljač (LR44 baterija, 1,5V)
- 10 matica i vijaka (J)
- 2 alata za montažu (H)

UPUTE

- Slijedite korake za sastavljanje u vodiču kako biste sastavili Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Slijedite korake od 1 do 8. Svaka slika označava slovom koje dijelove treba sastaviti pomoću vijaka, matica (J) i priloženih alata (H).
- Kad ga sastavite, postavite digitalni brojač (9) na jedan od pedalatora (D ili E) kako biste pratili vježbanje ruku ili nogu.
- Podesite visinu štapa (B, C) i pritisak zatvarača kao što je prikazano na slici (5).
- Regulirajte intenzitet pedaliranja rukama ili nogama podešavanjem ručica (I).
- Funkcije digitalnog upravljača: pritisnite gumb «MODE»: 1-**CNT** (označava krugove upravljača); 2-**TIMER** (označava trajanje korištenja); 3-**CAL** (označava potrošene kalorije); 4-**DISTANCE** (označava udaljenost u km: 0,00); 5-**TCNT** (označava nakupljene krugove); 6-**SCAN** (pokazuje svaku od gore navedenih vrijednosti svakih 8 s).
- Pritišćite tipku MODE 5 sekundi za resetiranje svih vrijednosti.
- Ako trebate promijeniti bateriju upravljača, uklonite mu prednju stranu povlačenjem poklopca.

SLOVENČINA

UPOZORNENIE

DÔLEŽITÉ: UCHOVÁVAJTE TENTO NÁVOD PRE BUDÚCE POUŽITIE. Umiestnite zariadenie na rovný, pevný povrch. Pred použitím sa uistite, či je prístroj správne zostavený. Prispôbobe intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. Prliš intenzívne cvičenie alebo cvičenie bez predchádzajúceho zahriatia svalov môže viesť k zraneniu. Nekombinujte staré a nové batérie v priehradke. Pokiaľ nebudete prístroj používať dlhšiu dobu, vyberte batériu. Nevystavujte vysokým teplotám ani priamemu slnečnému žiareniu. Nepokúšajte sa batériu otvoriť. Nevhadzujte do ohňa, nebezpečenstvo výbuchu. Čistite pomocou ľahko navlhčenej handričky. Na čistenie nepoužívajte abrazívne prípravky ani materiály. Neponárajte do kvapaliny. Nemanipulujte so zariadením mokřými rukami. Nepoužíajte prístroj v blízkosti zdroja vody alebo vo vlhkých miestach. Vhodné len pre domáce použitie. Prístroj používajte len na účely, na ktoré je určený. Uložte prístroj na suchom mieste bez prachu. Nenechávajte spustený prístroj bez dohľadu. Aby sa predišlo zraneniu, nepoužívajte prístroj, ak sú niektoré časti poškodené, ani sa ho nepokúšajte rozobrať alebo opraviť. Deti a

Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods -

a osoby so zníženou schopnosťou pohybu a orientácie by nemali manipulovať s týmto zariadením bez dohľadu zodpovednej osoby, ktorá zaručí ich bezpečie. Nevyhadzujte tento prístroj do komunálneho odpadu. Pri jeho recyklácii sa riadte platnými normami pre ochranu životného prostredia. Pozorne si prečítajte pokyny pred prvým použitím. Príručku si uchovávajte pre prípadne ďalšie otázky. Výrobok likvidujte v súlade s európskou smernicou 2002/96/EC. Vyžadajte si informácie o miestnej legislatíve týkajúcej sa recyklácie elektrických zariadení a elektroniky a postupujte podľa daných krokov. Neodhadzujte tento výrobok do domového odpadu. Riadením sa týmito pokynmi predídete škodlivým dôsledkom pre bezpečnosť osôb a životného prostredia. Tento výrobok obsahuje gombíkovú batériu. Prehltnutie gombíkovej batérie môže spôsobiť vnútorné chemické popáleniny, prepichnutie mäkkých tkanív a smrť. Do dvoch hodín po požití môže dôjsť k ťažkým popáleninám. Použitie batérie ihneď zlikvidujte. Nové a použité batérie uchovávajte mimo dosahu detí. Ak si myslíte, že deti prehltli batérie alebo sa dostali do akejkoľvek časti tela, okamžite vyhľadajte lekársku pomoc. Nedovoľte deťom vymieňať batérie bez dozoru dospelej osoby.

OBSAH

- 1 zakrivená základňa (A)
- 2 opierky nôh (F, G)
- 2 stožiare (B, C)
- 2 pedále (D, E)
- 1 digitálny ovládač (batéria LR44, 1,5 V)
- 10 matic a skrutiek (J)
- 2 montážne náradia (H)

NÁVOD NA POUŽITIE

- Postupujte podľa krokov z návodu na montáž pre zmontovanie Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Postupujte podľa krokov 1 a 8. Každý obrázok označuje písmenami, ktoré časti by sa mali zmontovať pomocou priložených skrutiek, matic (J) a nástrojov (H).
- Po namontovaní umiestnite digitálne počítadlo (9) na jeden z pedálov (D alebo E), aby ste mohli sledovať cvičenie rúk alebo nôh.
- Nastavte výšku stožiara (B, C) a zatvárací tlak, ako je znázornené na obrázku (5).
- Nastavte intenzitu ručného alebo nožného pedálovania nastavením gombíkov (I).
- Funkcie digitálneho ovládača: stlačte tlačidlo "MODE". 1-**CNT** (označuje otáčky riadidiel); 2-**TIMER** (označuje čas používania); 3-**CAL** (označuje spotrebované kalórie); 4-**DISTANCE** (udáva vzdialenosť v km:0,00); 5-**TCNT** (označuje akumulované kolá); 6-**SCAN** (zobrazuje každú z vyššie uvedených hodnôt každých 8 s).
- Stlačením a podržaním tlačidla MODE na 5 sekúnd vynulujete všetky hodnoty.
- Ak potrebujete vymeniť batériu ovládača, odstráňte prednú časť ovládača potiahnutím za kryt.

EESTI

HOIATUSED

TÄHTIS: SÄILITAGE JUHISED EDASISEKS

KASUTAMISEKS. Kasutage toodet siledal, stabiilsel pinnal. Kontrollige kokkupaneku korrektsust enne kasutamist. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. Ebapiisavate soojendusharjutuste tegemine või nende ära jätmine võib põhjustada vigastusi. Ärge kasutage vanu ja uusi patareisid samaaegselt. Kui Te ei plaani toodet pikema perioodi vältel kasutada, eemaldage patarei.Ärge jätke patareisid 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 veeallika 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. Enne esmakordset kasutamist lugege hoolikalt läbi juhised. Säilitage manual täiendavate päringute jaoks. Kõrvaldage toode kasutuselt vastavusest Euroopa Liidu direktiivile 2002/96 / EÜ. Tutvuge kohalike elektri- ja elektroonikaseadmete taaskasutuse seadustega ja järgige nende täitmist. Ärge visake seda toodet olmejäätmete hulka. Järgides neid juhiseid, saate vältida kahjulikke tagajärgi inimestele ja ohtu keskkonnale. See toode sisaldab nõõppatareid. Nõõppatarei allaneelamine võib põhjustada sisemisi keemilisi põletusi, pehmete kudede perforatsiooni ja surma. Kahe tunni jooksul pärast allaneelamist võivad tekkida tõsised põletused. Visake kasutatud patareid koheselt minema. Hoidke uued ja kasutatud patareid lastele kättesaamatus kohas. Kui arvate, et patarei on alla neelatud või mis tahes kehaosasse sattunud, pöörduge viivitamatult arsti poole. Ärge lubage lastel patareisid ilma täiskasvanu järelevalveta vahetada.

SISU

- 1 kumer alus (A)
- 2 jalatuge (F,G)
- 2 posti (B, C)
- 2 pedaaliõega trenaažöör (D,E)
- 1 digitaalne kontrollerr (LR44, 1,5 V aku)
- 10 mutrit ja kruvi (J)
- 2 montaažitööriista (H)

JUHISED

- Järgige kokkupanemisjuhendis toodud samme, et kokku panna Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Järgige samme 1–8. Igal pildil on tähed, mis näitavad, millised osa tuleb mutrite, kruvide (J) ja kaasasolevate tööriistade (H) abil kokku panna.
- Pärast kokkupanemist asetage digitaalne kontrollerr (9) ühele pedaalitreeningseadmele (D või E), et jälgida käte või jalgade treenimist.
- Reguleerige postide kõrgust (B, C) ja liibumisrõhku, nagu on näidatud pildil (5).Reguleerige käte või jalgadega pedaalide sõtkumise intensiivsust, reguleerides nuppe (I).

- Digitaalse kontrolleri funktsioonid: vajutage nuppu «MODE»: 1-**CNT** (näitab käsiävântade pööreid; 2-**TIMER** (näitab kasutusaega); 3-**CAL** (näitab tarbitud kaloreid); 4-**DISTANCE** (näitab vahemaad km: 0,00); 5-**TCNT** (näitab kogunenud pöörete arvu); 6-**SCAN** (näitab kõiki ülaltoodud väärtusi iga 8 sekundi järel).
- Kõigi väärtuste lähtestamiseks vajutage ja hoidke nuppu MODE 5 sekundit all.
- Kui teil on vaja kontrolleri akut vahetada, eemaldage selle esiosa kaant tõmmates.

РУССКИЙ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

ВАЖНО: СОХРАНИТЕ ЭТУ ИНСТРУКЦИЮ ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Установите устройство на ровную и устойчивую поверхность. Убедитесь в надежности монтажа перед использованием. Адаптируйте программу упражнений к вашему физическому состоянию. Выполнение упражнений без предварительного разогрева мышц или чрезмерных интенсивных нагрузок может привести к травмам или растяжениям связок. 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 отремонтировать 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. Ознакомьтесь с инструкцией перед первым использованием. Сохраните инструкцию для последующих обращений к ней. Ознакомьтесь с местным законодательством в отношении переработки электронных и электрических изделий и придерживайтесь его. Не выбрасывайте изделие в бытовой мусор. Следуя настоящим инструкциям, вы вносите вклад в дело охраны окружающей среды и предотвращения возникновения негативных последствий для здоровья человека. Изделие содержит кнопочную батарейку. Ее проглатывание может

вызвать внутренние химические ожоги, перфорацию мягких тканей и привести к смерти. Тяжелые ожоги могут возникнуть в течение двух часов после проглатывания. Незамедлительно утилизируйте использованные батарейки. Храните новые и использованные батарейки в недоступном для детей месте. Если вы считаете, что батарейки были проглочены или попали в любую часть тела, немедленно обратитесь за медицинской помощью. Не позволяйте детям менять батарейки без присмотра взрослых.

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 изогнутое основание (A)
- 2 подставки для ног (F, G)
- 2 шатуна (B, C)
- 2 педали (D, E)
- 1 цифровой датчик (батарея LR44, 1,5 B)
- 10 гаек и болтов (J)
- 2 монтажных инструмента (H)

ИНСТРУКЦИИ

- Следуйте инструкциям в руководстве по сборке, чтобы собрать Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Выполните шаги с 1 по 8. Каждое изображение обозначает буквами, какие детали необходимо собрать с помощью винтов, гаек (J) и прилагаемых инструментов (H).
- После сборки поместите цифровой датчик (9) на один из педалей (D или E), чтобы измерять движение рук или ног.
- Отрегулируйте высоту шатунов (B, C) и давление застежки, как показано на рисунке (5).
- Отрегулируйте интенсивность педалирования рук или ног, регулируя ручки (I).
- Функции цифрового датчика: нажмите кнопку MODE: 1 - **CNT** (указывает повороты руля); 2- **TIMER** (указывает время использования); 3- **CAL** (указывает израсходованные калории); 4- **DISTANCE** (указывает расстояние в км: 0,00); 5- **TCNT** (указывает количество кругов); 6- **SCAN** (показывает каждое из предыдущих значений каждые 8 с).
- Нажмите и удерживайте кнопку MODE в течение 5 секунд, чтобы сбросить все значения.
- Чтобы заменить батарейку в датчике, снимите переднюю крышку, потянув за нее.

LATVIEŠU

BRĪDINĀJUMI

SVARĪGI: SAGLABĀJIET ŠO INSTRUKCIJU

TURPMĀKĀM UZZIŅĀM. Izmantojiet ierīci uz līdzenas, stabilas virsmas. Pirms lietošanas pārlicinieties par ierīces pareizu uzstādīšanu. Veidojiet jūsu treniņprogrammu, ņemot vērā jūsu fizisko sagatavotību. Veicot nepiemērotus iesildīšanās vingrojumus, kas ir pārāk intensīvi jūsu fiziskajai sagatavotībai, var rasties ievainojumi un traumas. Nejauciet jaunas un lietotas baterijas vienā nodalījumā. Ja Jūs ilglaicīgi negatavojaties ierīci izmantot, izņemiet

baterijas. Nepakļaujiet baterijas augstai temperatūrai vai tiešas saules gaismas. Nemēģiniet tās atvērt. Neatbrīvojieties no tām ugunī – pastāv eksplozijas risks. Tīriet ierīci ar vieglu 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 pieaugušais, kas atbild par viņu drošību. Šis produkts nav sadzīves atkritumi, tāpēc ievērojiet vides standartus tā pārstrādei. Pirms pirmās lietošanas uzmanīgi izlasiet instrukcijas. Saglabājiet rokasgrāmatu papildu jautājumiem. Ierīce jāutilizē saskaņā ar Eiropas Direktīvu 2002/96/EK. Uzziniet informāciju par vietējo elektrisko un elektronisko ierīču pārstrādes likumdošanu un ievērojiet to. Neizmetiet šo produktu kopā ar sadzīves atkritumiem. Ievērojot šos nosacījumus, tiks novērsta negatīva ietekme uz cilvēku veselību un vidi. Šis izstrādājums satur pogveida bateriju. Pogas baterijas norīšana var izraisīt iekšējus ķīmiskus apdegumus, mīksto audu perforāciju un nāvi. Smagi apdegumi var rasties divu stundu laikā pēc norīšanas. Izlietotās baterijas nekavējoties izmetiet. Jaunas un izlietotas baterijas glabājiet bērniem nepieejamā vietā. Ja jums šķiet, ka baterijas ir norītas vai ievietotas kādā ķermeņa daļā, nekavējoties meklējiet medicīnisko palīdzību. Neļaujiet bērniem mainīt baterijas bez pieaugušo uzraudzības.

KOMPLEKTĀ

- 1 izliekta pamatne (A)
- 2 kāju balsti (F,G)
- 2 nūjas (B,C)
- 2 kustīgi pedāļi (D,E)
- 1 digitālais kontrolieris (LR44, 1,5 V baterija)
- 10 uzgriežņi un skrūves (J)
- 2 uzstādīšanas instrumenti (H)

INSTRUKCIJA

- Ievērojiet uzstādīšanas instrukcijā norādīto un uzstādiet Arm and Leg Double Pedal Exerciser InnovaGoods®. Ievērojiet soļus 1 līdz 8. Katrā attēlā norādīti burti, lai norādītu, kuras detaļas ir jāuzstāda, izmantojot uzgriežņus, skrūves (J) un komplektā iekļautos instrumentus (H).
- Kad uzstādīšana ir pabeigta, novietojiet digitālo kontrolieri (9) uz viena no kustīgajiem pedāļiem (D vai E), lai uzraudzītu kāju un roku vingrinājumu izpildi.
- Pielāgojiet nūjas augstumu (B,C) un pretspēka spiedienu, kā norādīts attēlā (5).
- Pielāgojiet pedāļu intensitāti ar rokām vai kājām, pielāgojot kļokus (I).
- Digitālā kontroliera funkcijas: piespiediet pogu «MODE»: 1-**CNT** (norāda rokjoslas pagriezienu skaitu; 2-**TIMER** (norāda lietošanas laiku); 3-**CAL** (norāda patērētās kalorijas); 4-**DISTANCE** (norāda attālumu km: 0.00); 5-**TCNT** (norāda veiktos pagriezienus); 6-**SCAN** (norāda katru no augstākminētajām vērtībām ik pēc 8 s).
- Piespiediet un turiet pogu MODE 5 sekundes, lai atiestatītu visas vērtības.
- Ja nepieciešams nomainīt kontroliera bateriju, noņemiet tās priekšpusi, paraujot

vāku.

V0103808

Importado para y distribuido por NNI S.L., B98019235

C/ Enguera, 46018, Valencia, Spain

Developed by InnovaGoods in Europe

Made by InnovaGoods in China

Desarrollado por InnovaGoods en Europa

Hecho por InnovaGoods en China

