

# Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® - Wellness Sport

## InnovaGoods®

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

## 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

- 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.
- 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

## FRANÇAIS

### CONTENU

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pédales
- 2 supports
- 1 clé plate
- 1 clé Allen avec pointe Phillips
- 4 vis
- 4 rondelles

### MONTAGE

- Vissez les supports de Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® à l'aide des vis et des rondelles incluses, en plaçant le plus court sous le compteur digital et la molette de réglage de la résistance.
- Montez les pédales sur les bielles et assurez-vous de bien les serrer. Utilisez à cet effet la clé plate fournie.

### INSTRUCTIONS

- Déballez le compteur et installez une pile LR3 de 1,5 V dans le compartiment au dos du boîtier.
- Tournez la molette vers le « + » ou le « - » pour régler le degré d'intensité de l'exercice.
- Appuyez sur le bouton rouge pour allumer

le compteur digital et changer de fonction. Lorsque la flèche indicative se trouve sur la fonction désirée, appuyez de nouveau sur le bouton pendant 5 secondes pour la sélectionner.

- T : calcule le temps écoulé depuis le début de l'exercice.
- D : calcule la distance parcourue.
- C : compte les tours de pédales effectués durant l'exercice.
- T-C : calcule les tours de pédales effectués depuis le début des exercices.
- CA : calcule les calories brûlées durant l'exercice.
- SCAN : comptabilise tous les paramètres en même temps. Une fonction différente apparaît à l'écran toutes les 5 secondes.
- Pour réinitialiser le compteur, appuyez sur le bouton Marche pendant 5 secondes.

### EXERCICES

- Exercices pour les bras : placez Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sur une table. Assurez-vous que la surface soit solide et stable. Asseyez-vous le dos droit en face de l'appareil. Posez vos mains sur les pédales et actionnez-les vers l'avant ou vers l'arrière.
- Exercices pour les jambes : asseyez-vous sur une chaise et posez Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sur le sol, en face de vous. Placez-vous à une distance qui vous permet de pédaler facilement. Vous pouvez pédaler vers l'avant ou vers l'arrière.

### AVERTISSEMENTS

Cessez toute utilisation en cas de gêne et consultez votre médecin. Portez des vêtements et des chaussures adéquats pour la pratique du sport lorsque vous utilisez cet appareil. Par mesure de sécurité, veuillez vous installer à l'écart des meubles et des murs lorsque vous réalisez les exercices. Il est important d'acquérir une position correcte du corps lorsque vous réalisez les exercices. Commencez toujours votre entraînement par un bref échauffement des muscles et faites une séance d'étirements doux lorsque vous avez terminé. Établissez votre programme d'exercices selon votre niveau de forme physique. 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.

## ESPAÑOL

### CONTENIDO

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedales
- 2 soportes
- 1 llave fija
- 1 llave allen con punta Phillips
- 4 tornillos
- 4 arandelas

### MONTAJE

- Atornille los soportes de Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® con los tornillos y arandelas incluidos, situando el más estrecho bajo del contador digital y la rueda reguladora de intensidad.
- Enrosque los pedales en las bielas y asegúrese de que queden bien apretados. Para ello, utilice la llave fija suministrada.

### INSTRUCCIONES

- Saque el contador e instale una pila 1,5 V AAA en el compartimento del reverso.
- Gire la rueda hacia «+» o «-» para regular el grado de intensidad del ejercicio.
- Pulse el botón rojo para encender el contador digital y cambiar las funciones. Cuando la flecha indicativa esté en la función que desee, vuelva a pulsar el botón antes de 5 segundos para seleccionarla.
- T: calcula el tiempo desde que empieza el ejercicio.
- D: calcula la distancia recorrida.
- C: cuenta las vueltas de los pedales durante el ejercicio.
- T-C: calcula las vueltas de los pedales desde el inicio de los ejercicios.
- CA: calcula las calorías quemadas durante el ejercicio.
- SCAN: contabiliza todos los parámetros al mismo tiempo. En la pantalla aparece una función diferente cada 5 segundos.
- Para resetear el contador, pulse el botón de encendido durante 5 segundos.

### EJERCICIOS

- Ejercicios de brazos: coloque Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sobre una mesa. Asegúrese de que la superficie es firme y estable. Siéntese erguido en frente del aparato. Ponga las manos en los pedales y acciónelos hacia adelante o hacia atrás.
- Ejercicios de piernas: siéntese en una silla y ponga Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® en el suelo, enfrente de usted. Sitúese a una distancia que le permita realizar pedaladas con comodidad. Puede pedalar hacia adelante o hacia atrás.

### ADVERTENCIAS

Si siente alguna molestia cuando utiliza el aparato, deje de utilizarlo y consulte a un médico. Utilice ropa y calzado adecuado para hacer ejercicio cuando utilice este aparato. Por seguridad, manténgase a una distancia prudente de muebles y paredes cuando haga ejercicio. Es importante mantener una correcta posición corporal mientras hace

ejercicio. Empiece siempre calentando los músculos y termine con estiramientos. Tenga en cuenta su condición física cuando planifique su tabla de entrenamiento. 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. Límpielo 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.

## DEUTSCH

### INHALT

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 Pedale
- 2 Halterungen
- 1 Hakenschlüssel
- 1 Phillips Inbusschlüssel mit Spitze
- 4 Schrauben
- 4 Unterlegscheiben

### MONTAGE

- Befestigen Sie die Halterungen des Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® mit Hilfe der mitgelieferten Schrauben und Unterlegscheiben und platzieren Sie die Schmalste unterhalb des digitalen Zählers und des Intensitätsreglers.
- Schrauben Sie die Pedale an den Verbindungsstangen fest und vergewissern Sie sich, dass sie fest sind. Verwenden Sie hierfür den mitgelieferten Hakenschlüssel.

### ANLEITUNG

- Nehmen Sie den Zähler ab und legen Sie eine 1,5 V AAA-Batterie in das Fach auf der Rückseite ein.
- Drehen Sie das Rad in Richtung "+" oder "-", um den Schwierigkeitsgrad der Übung zu regulieren.
- Drücken Sie die rote Taste, um den digitalen Zähler einzuschalten und die Funktionen zu ändern. Wenn der Anzeigepfeil sich auf der gewünschten Funktion befindet, drücken Sie die Taste innerhalb von 5 Sekunden erneut, um zu bestätigen.
- T: Misst die Zeit ab Beginn der Übung
- D: Berechnet die zurückgelegte Entfernung
- C: Zählt die Pedalumdrehungen während der Übung

- T-C: Zählt die Pedalumdrehungen ab Beginn der Übungen
- CA: Berechnet die bei der Übung verbrannten Kalorien
- SCAN: Zeichnet alle Parameter gleichzeitig auf. Die im Display angezeigte Funktion wechselt alle 5 Sekunden.
- Drücken Sie die Ein-/Aus-Taste 5 Sekunden, um den Zähler zurückzusetzen.

### ÜBUNGEN

- Übungen für die Arme: Stellen Sie Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® auf einen Tisch. Vergewissern Sie sich, dass die Oberfläche eben und stabil ist. Setzen Sie sich aufrecht vor das Gerät. Legen Sie die Hände in die Pedale und bewegen Sie sie vorwärts und rückwärts.
- Übungen für die Beine: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und stellen Sie Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® vor sich auf den Boden. Richten Sie die Entfernung so ein, dass Sie bequem Tretbewegungen mit den Pedalen durchführen können. Treten Sie vorwärts und rückwärts.

### WARNUNG

Wenn Sie beim Gebrauch des Geräts Beschwerden haben, brechen Sie die Anwendung ab und suchen Sie einen Arzt auf. Tragen Sie für Sport geeignete Schuhe und Kleidung bei Benutzung dieses Geräts. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie Abstand von Möbeln und Wänden beim Durchführen der Übungen halten. Es ist wichtig, bei Durchführung der Übungen eine korrekte Körperhaltung einzunehmen. Sie sollten stets mit kurzem Aufwärmen der Muskeln beginnen und ein leichtes Stretching vornehmen, sobald Sie fertig sind. Das Programm sollte Ihrer Kondition angemessen sein. 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.

## ITALIANO

### CONTENUTO

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedali
- 2 supporti
- 1 chiave fissa
- 1 chiave a brugola Phillips
- 4 viti
- 4 rondelle

### MONTAGGIO

- Avvitare i supporti di Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® con le viti e le rotelle incluse, posizionando il più stretto sotto il contatore digitale e la rotella per regolare l'intensità.
- Avvitare i pedali nelle bielle con la chiave fissa e assicurarsi che siano ben stretti.

### ISTRUZIONI

- Estrarre il contatore e inserire una pila AAA da 1,5 V nello scomparto della parte dietro.
- Girare la ruota verso «+» o «-» per regolare il grado di intensità dell'esercizio.
- Premere il pulsante rosso per accendere il contatore digitale e cambiare le funzioni. Quando la freccia delle indicazioni è sulla funzione desiderata, premere nuovamente il pulsante entro 5 secondi per selezionarla.
- T: calcola il tempo dall'inizio dell'esercizio.
- D: calcola la distanza percorsa.
- C: conta i giri dei pedali durante l'esercizio.
- T-C: calcola i giri dei pedali dall'inizio degli esercizi.
- CA: calcola le calorie bruciate durante l'esercizio.
- SCAN: tiene il conto di tutti i parametri contemporaneamente. Sullo schermo appare una funzione diversa ogni 5 secondi.
- Per resettare il contatore, tenere premuto il pulsante di accensione per 5 secondi.

### ESERCIZI

- Esercizi per le braccia: posizionare Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® su un tavolo. Assicurarsi che la superficie sia piana e stabile. Sedersi in posizione eretta di fronte alla macchina. Infilare le mani nei pedali e azionarli in avanti o indietro.
- Esercizi per le gambe: sedersi su una sedia e posizionare Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® a terra di fronte a sé a una distanza che permetta pedalare comodamente. È possibile pedalare in avanti o indietro.

### AVVERTENZE

Se si nota fastidio durante l'utilizzo dell'apparecchio, sospendere l'uso e consultare un medico. Indossare vestiti e scarpe adatti per la pratica sportiva durante l'uso di questo attrezzo. Per sicurezza, tenersi a distanza da mobili e muri durante gli esercizi. È importante mantenere la giusta posizione corporea mentre si compiono gli esercizi. Iniziare sempre con un breve riscaldamento muscolare e terminare con una leggera sessione di stretching. Basare il programma di allenamento sulle proprie condizioni fisiche. 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

## Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® - Wellness Sport

butterle nel fuoco, c'è pericolo di esplosione. Pulire il dispositivo con un panno leggermente umidito. Non utilizzare prodotti abbrarsi 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 é 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.

## Portuguese

**CONTÉUDO**

**INSTRUCOES**

**PORTUGUÊS**

**CONTEÚDO**

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedais
- 2 suportes
- 1 chave fixa
- 1 chave allen com ponta Phillips
- 4 parafusos
- 4 arruelas

**MONTAGEM**

- Aparafuse os suportes do Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® com os parafusos e arruelas. Coloque a parte mais estreita abaixo do contador digital e as rodas reguladoras de intensidade.
- Aparafuse os pedais e certifique-se de que estão bem apertados. Para isto, utilize a chave fixa fornecida.

**INSTRUÇÕES**

- Retire o contador e instale uma pilha 1,5V AAA no compartimento traseiro.
- Gire a roda no sentido «+» ou «-» para regular o grau de intensidade do exercício.
- Prima o botão vermelho para ligar o contador digital e mudar as funções. Se a seta indicativa estiver na função que deseja, volte a premir o botão durante 5 segundos para a selecionar.
- T: Calcula o tempo desde o começo do exercício.
- D: Calcula a distância percorrida.
- C: Calcula as voltas dos pedais durante o exercício.
- T-C: Calcula as voltas dos pedais desde o começo dos exercícios.
- CA: Calcula as calorias queimadas durante o exercício.
- SCAN: Calcula todos os parâmetros ao mesmo tempo. No ecrã aparece uma função diferente a cada 5 segundos.
- Para reiniciar o contador, prima o botão de ligar durante 5 segundos.

**EXERCÍCIOS**

**EXERCÍCIOS**

- Exercícios de braços: Coloque o Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sobre uma

mesa. Assegure-se de que a superfície está firme e estável. Sente-se erguido em frente ao aparelho. Ponha as mãos nos pedais e mova-os para a frente ou para trás.

- Exercícios de pernas: Sente-se numa cadeia e ponha o Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® no chão à sua frente. Coloque-se a uma distância que permita realizar as pedaladas com comodidade. Pode pedalar para a frente ou para trás.

**ADVERTÊNCIAS**

Se você sentir algum tipo de incômodo ao utilizar o aparelho, interrompa seu uso e consulte um médico. Deve utilizar este aparelho com roupa e calçado adequados para a prática de desporto. Para sua segurança, mantenha-se afastado de móveis e de paredes enquanto realiza os exercícios. É importante manter uma postura do corpo correta enquanto realiza os exercícios. Comece sempre com um pequeno aquecimento dos músculos e faça alguns alongamentos suaves, quanto terminar o treino. Adapte o programa de exercícios à sua condição física. 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. Trate-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 residuo doméstico. Siga a legislação ambiental vigente para a sua reciclagem.

## Nederlands

**INHOUD**

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedalen
- 2 steunen
- 1 vaste sleutel
- 1 inbussleutel met een Phillips-punt
- 4 schroeven
- 4 tussenringen

**MONTAGE**

- Schroef de steunen van Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® vast met de schroeven en de ringen. Plaats de smalste ring onder de digitale teller en intensiteitsregelende wielen.
- Draai de pedalen vast en zorg ervoor dat ze goed vast zitten. Om dit te doen, gebruik je de meegeleverde vaste sleutel.

**InnovaGoods**

**INSTRUCTIES**

- Haal de teller eraf en plaats een AAA-batterij van 1,5 V in het compartiment op de achterkant.
- Draai aan het wiel «+» of «-» om het intensiteitsniveau van de oefeningen in te stellen.
- Druk op de rode knop om de digitale teller in te schakelen en om de modus te veranderen. Als de indicatiepijl in de gewenste modus staat, druk je nog 5 seconden op de knop om het te selecteren.
- T: berekent de tijd vanaf het begin van de oefening.
- D: berekent de afgelegde afstand.
- C: berekent het aantal draaiingen van de pedalen tijdens het trainen.
- T-C: berekent het aantal draaiingen van de pedalen vanaf het begin van de oefening.
- CA: berekent het aantal verbrande calorieën tijdens het trainen.
- SCAN: geeft alle parameters weer. Elke 5 seconden verschijnt een andere modus op het scherm.
- Om de teller te resetten, druk je 5 seconden op de aan/uit-knop.

**OEFENINGEN**

- Armtraining: plaats Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® op een tafel. Zorg ervoor dat het oppervlak stevig en stabiel is. Zit rechtop voor het toestel. Plaats je handen op de pedalen en beweeg ze vooruit en achteruit.
- Beentraining: zit op een stoel en plaats Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® op de vloer voor je. Ga op de juiste afstand staan zodat je comfortabel kan fietsen. Je kan vooruit of achteruit trappen.

**WAARSCHUWINGEN**

Als u tijdens het gebruik van het apparaat niet lekker wordt, zet het apparaat dan uit en neem contact op met uw huisarts. Draag kleding en schoenen die geschikt zijn voor sporten Ga niet te dicht bij meubels of muren in de buurt staan tijdens de oefeningen. Het is belangrijk de juiste lichaamspositie aan te houden tijdens de oefeningen. Begin een sessie altijd met het opwarmen van de spieren en rek je aan het eind van een lichte sessie uit. Houd tijdens het trainingsprogramma rekening met je fysieke conditie. 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 mogelijkheden die worden begeleid door een volwassene die verantwoordelijk is voor hun veiligheid. Dit product is geen huishoudelijk afval, volg milieuvorschriften voor recycling.

## Polski

### ZAWARTOŚĆ

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedały
- 2 podpórki
- 1 klucz płaski
- 1 klucz imbusowy z końcówką krzyżową (do śrub Phillipsa)
- 4 śruby
- 4 podkładki

**MONTAŻ**

- Przykręć podpórki do Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® za pomocą śrub i podkładek. Umieść węższą podpórkę pod cyfrowym licznikiem i kółkiem kontroli siły oporu.
- Przykręć pedały i upewnij się, że są dobrze dokręcone. W tym celu użyj załączonągo klucza płaskiego.

**INSTRUKCJA**

- Zdejmij licznik i włóż baterię 1,5 V AAA do tylnej przegródki.
- Przekręć kółko w stronę «+» lub «-» w celu wyregulowania intensywności ćwiczeń.
- Przyciśnij czerwony przycisk, aby włączyć cyfrowy licznik i zmienić funkcję. Gdy strzałki wskazują żadaną funkcję, przyciśnij przycisk ponownie przez 5 sekund, w celu wybrania tej funkcji.
- T: licznik czasu od chwili rozpoczęcia ćwiczeń.
- D: licznik pokonanego dystansu.
- C: licznik obrotów pedałów podczas ćwiczenia.
- T-C: licznik obrotów pedałów od chwili rozpoczęcia ćwiczeń.
- CA: licznik spalonych podczas ćwiczenia kalorii.
- SCAN: wskazuje wszystkie parametry. Każda kolejna funkcja wyświetla się na ekranie co 5 sekund.
- W celu zresetowania licznika, przyciśnij przycisk przez 5 sekund.

**ĆWICZENIA**

- Ćwiczenia ramion: ustaw Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® na stole. Upewnij się, że jego powierzchnia jest stabilna i prosta. Usiądź przed aparatem. Ułóż dłonie na pedałach i kręć nimi do przodu lub do tyłu.
- Ćwiczenia nóg: usiądź na krześle i ustaw Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® na podłodze przed sobą. Ustal odległość od aparatu, która pozwoli na wygodne pedalowanie. Możesz pedalować do przodu lub do tyłu.

### OSTRZEŻENIA

W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas korzystania z urządzenia, należy przerwać stosowanie i skonsultować się z lekarzem. Stosuj odpowiednią odzież i obuwie

do ćwiczeń podczas korzystania z tego urządzenia. Dla bezpieczeństwa, zachowaj bezpieczną odległość od mebli i ścian w czasie ćwiczeń. Ważne jest zachowanie właściwej pozycji ciała podczas ćwiczeń. Zaczynaj zawsze od rozgrzania mięśni i kończ rozciąganiem. Bierz pod uwagę Twoją kondycję fizyczną, gdy planujesz ćwiczenia. 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 zagrozenia, nie używać, gdy jakies 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.

## MAGYAR

**TARTOZÉKOK**

- 1 Fitness Pedál Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedál
- 2 kerék
- 1 rögzítőkulcs
- 1 hexadecimális kulcs Phillips hegygel
- 4 csavar
- 4 alátét

**ÖSSZESZERELÉS**

**ÖSSZESZERELÉS**

- Csavarja be a Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® kerekeket a csavarokkal és az alátétekkel. Helyezze a legkeskenyebb tartóelemet a digitális számláló és az intenzitás szabályozó kerekek alá.
- Csavarja be a pedálokat és győződjön meg róla, hogy meg vannak húzva. Ehhez használja a rögzítőkulcsot.

**HASZNÁLATI UTASÍTÁS**

- Húzza le a számlálót, és telepítse az 1,5 V-os AAA akkumulátort a hátsó rekeszben.
- Forgassa a kereket a «+» vagy a «-» irányába a gyakorlat intenzitásának szabályozásához.
- Nyomja meg a piros gombot a digitális számláló bekapcsolásához és az üzemmód megváltoztatásához. Ha az indikátor nyíl a kívánt üzemmódban van, nyomja meg ismét a gombot 5 másodpercig a kiválasztáshoz.
- T: A gyakorlat kezdetétől számítva időt.
- D: A megtett távolságot számolja.
- C: A pedál fordulatszámát számolja a gyakorlat során.
- T-C: Számolja a pedálok fordulatait a

gyakorlatok kezdetétől.

- CA: Számolja a gyakorlat során elégetett kalóriákat.
- SCAN: Az összes paraméter egyidejű rögzítése. A képernyőn 5 másodpercenként egy másik mód jelenik meg.
- A számláló nullázásához nyomja meg a bekapcsológombot 5 másodpercig.

**GYAKORLATOK**

**GYAKORLATOK**

- Kargyakorlatok: Helyezze a Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® egy asztalra. Győződjön meg róla, hogy a felület szilárd és stabil. Üljön egyenesen az eszköz előtt. Tegye a kezét a pedálokra és mozgassa őket előre és hátra.
- Lábgyakorlatok: Üljön le egy székre, és helyezze el a padlón a Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®-t. Álljon olyan távolságra, amely lehetővé teszi a kényelmes pedálozást. Pedál előre és hátra.

**FIGYELMEZTETÉSEK**

Ha rosszul érzi magát, ne használja tovább a készüléket és konzultáljon orvosával. A készülék használatakor a sport gyakorlatoknak megfelelő ruházatot és cipőt viselj. A biztonság érdekében, a gyakorlatok végrehajtása során tarts távolságot a bútoroktól és falaktól. Fontos a helyes testhelyzet, testtartás fenntartása a gyakorlatok végzése során. Mindig az izmok rövid bemelegítésével kezdj és könnyű nyújtással fejezd be az edzést. Fizikális kondíciódra alapozd edzési programod. Ne 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 vizforrás 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.

## ROMÂNĂ

**CONȚINUT**

**CONȚINUT**

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedale
- 2 suporturi
- 1 cheie fixă
- 1 cheie Allen cu vârf Phillips
- 4 șuruburi
- 4 șaibe

**ASAMBLARE**

- Înșurubați suporturile Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® cu șuruburile și șaibele incluse, situându-l pe cel mai înjust sub contorul digital și roata de reglare a intensității.
- Înfiletați pedalele în biele și asigurați-vă să fie bine strânse. Pentru acest lucru, utilizați cheia fixă furnizată.

**InnovaGoods**

**INSTRUCȚIUNI**

- Scoateți contorul și instalați o baterie 1,5 V AAA în compartimentul din spate.
- Rotiți roata spre «+» sau «-» pentru a regla gradul de intensitate al exercițiului.
- Apăsăți butonul roșu pentru a aprinde contorul digital și schimbați funcțiile. Când săgeata indicatoare se află la funcția dorită, apăsați din nou pe buton timp de 5 secunde pentru a o selecta.
- T: calculează timpul de la începerea exercițiului.
- D: calculează distanța parcursă.
- C: numără rotațiile pedalelor în timpul exercițiului.
- T-C: calculează rotațiile pedalelor de la începutul exercițiilor.
- CA: calculează caloriele arse în timpul exercițiului.
- SCAN: contabilizează toți parametrii în același timp. Pe ecran apare o funcție diferită la fiecare 5 secunde.
- Pentru a reseta contorul, apăsați butonul de pornire timp de 5 secunde.

**EXERCIIȚII**

**EXERCIIȚII**

- Exerciții pentru brațe: așezați Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pe o masă. Asigurați-vă că suprafața este fermă și stabilă. Așezați-vă drept în fața aparatului. Puneți mâinile pe pedale și acționați-le înainte sau înapoi.
- Exerciții pentru picioare: așezați-vă pe un scaun și puneți Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pe podea, în fața dvs. Poziționați-vă la o distanță care să vă permită să realizați pedalări în mod confortabil. Puteți pedala înainte sau înapoi.

**ATENȚIE!**

Dacă simțiți orice disconfort atunci când folosiți aparatul, întrerupeți utilizarea acestuia și consultați un medic. Utilizați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată pentru a face exerciții atunci când utilizați acest aparat. Pentru siguranță, păstrați o distanță prudentă față de mobilier și pereți atunci când faceți exerciții. Este important să păstrați o poziție corporală corectă în timp ce faceți exerciții. Începeți întotdeauna cu încălzirea mușchilor și terminați cu stretching-uri. Luați în considerare starea dvs. fizică atunci când vă planificați programul de antrenament. 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

## Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® - Wellness Sport

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.

## ENGLISH

##### INDHOLD

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedaler
- 2 beslag
- 1 fast nøgle
- 1 unbrakonøgle med en Phillips spids
- 4 skruer
- 4 underlagsskiver

##### SAMLING

- Skru beslagene på Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® med skruerne og underlagsskiverne. Placér det snævrreste beslag under den digitale tæller og intensitets kontrolhjulene.
- Skru pedalerne på og sikre dig, at de er fæstnet tilstrækkeligt. Gør dette med den medfølgende faste nøgle.

- Tag tælleren af og isæt et 1,5 V AAA batteri i batterirummet bagpå.
- Drej hjulene mod «+» eller «-» for at kontrollere intensitetsniveauet af træningen.
- Tryk på den røde knap for at tænde den digitale tæller og ændre indstillingen. Hvis den indikative pil er i den ønskede indstilling, tryk på knappen igen i 5 sekunder for at vælge denne.
- T: Beregner tiden fra træningsstart.
- D: Beregner den tilbagelagte distance.
- C: Tæller pedaldrejningerne under træning.
- T-C: Beregner pedalernes drejning fra træningsstart.
- CA: Beregner forbrændte kalorier under træning.
- SCAN: Viser alle parametre samtidigt. En forskellig indstilling vises på skærmen hvert 5. sekund.
- For at nulstille tælleren, tryk på power-knappen i 5 sekunder.

##### ØVELSER

- Armøvelser: Placér Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® på bordet. Sikre dig, at overfladen er fast og stabil. Sæt dig oprejst foran enheden. Sæt dine hænder på pedalerne og bevæg dem fremad og tilbage.
- Benøvelser: Sæt dig på en stol og placér Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® på gulvet foran dig. Sæt dig med en afstand, så det er behageligt at træde i pedalerne. Du kan træde frem og tilbage i pedalerne.

##### ANBEFALINGER

Hvis du føler ubehag, når du bruger enheden, skal du stoppe og søge læge. Hav behageligt tøj og behagelige sko på under sportsudøvelsen, når dette udstyr anvendes. For sikkerhedsmæssige årsager bør der holdes afstand til møbler og vægge under øvelserne. Det er vigtigt at bevare den korrekte kropsholdning under øvelserne. Begynd altid med en kort opvarmning af musklerne og slut af med en let omgang udstrækning. Basér dit træningsprogram på 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 ehed 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.

## SVENSKA

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedaler
- 2 stöd
- 1 blocknyckel
- 1 insexnyckel med krysspår (för Phillips-skrivar)
- 4 skruvar
- 4 brickor

##### MONTERING

- Skruva fast stöden till Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® med skruvar och brickor. Placera det smalare stödet under den digitala mätaren och hjulet för motståndskontroll.
- Sätt fast pedaler och försäkra dig om att de skruvas till ordentligt. Använd den medföljande blocknyckeln.

##### ANVISNINGAR

- Ta av mätaren och sätt inett 1,5 V AAA-batteri till bakre facket.
- Vrid hjulet mot «+» eller «-» för att reglera övningarnas intensitet.
- Tryck på den röda knappen för att sätta på den digitala mätaren och ändra funktionen. När pilarna visar önskad funktion, tryck in knappen igen i 5 sekunder för val av funktion.
- T: räknar tid från startstunden för övningarna.
- D: distansmätare.
- C: varvmätare för pedalarv under övningen.
- T-C: varvmätare för pedalarv från startstunden för övningarna.

- CA: mäter kaloriförbränningen under övningen.
- SCAN: visar alla parametrar. Varje följande funktion visas på skärmen var 5 sekund.

- För att återställa mätaren, tryck in knappen i 5 sekunder.

##### ÖVNINGAR

- Armövningar: placera Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® på bordet. Se till att bordsytan är stabil och jämn. Sätt dig framför apparaten. Lägg handflatorna på pedalerna och trampa framåt eller bakåt.
- Benövningar: sätt dig i en stol och ställ Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® på golvet framför dig. Bestäm ett avstånd till apparaten som tillåter bekväm trampning. Du kan trampa framåt eller bakåt.

##### VARNINGAR

Om du känner obehag vid användning av apparaten, avbryt behandlingen och kontakta läkare. När du använder denna apparat, bör alltid kläder och skor som är anpassade till aktiviteten. Av säkerhetsskäl bör du alltid hålla dig på säkert avstånd från väggar och möbler när du utför övningarna. Det är viktigt att behålla en korrekt kroppsposition under övningarna. Börja alltid med en kort uppvärmning av musklerna och avsluta med lätt stretchning. Basera träningsprogrammet på din fysiska kondition. 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 omgivningar. 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.

## SUOMI

##### SISÄLTÖ

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pohjinta
- 2 pidikettä
- 1 kiintoavain
- 1 kuusiokoloavain Phillips-kärjellä
- 4 ruuvia
- 4 priikkaa

##### ASENNUS

- Ruuvaa Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® -kuntoilulaitteen kiinnikkeet paikoilleen käyttäen ruuveja ja priikkoja. Aseta ohuin kiinnike digitaalilaskurin alle ja vastuksen

- Ruuvaa polkimet paikoilleen ja varmista niiden tukeva kiinnitys. Käytä tähän mukana tulevaa kiintoavainta.

- Irrota laskuri ja aseta yksi 1.5 V AAA-paristo takana olevaan lokeroon.
- Pyöritä rullaa joko «+» tai «-» säätääksesi harjoituksen vastustasoa.
- Käynnistä digitaalilaskuri ja vaihda tilaa painamalla punaisesta napista. Kun merkkinuoli on halutun tilan kohdalla, paina napia uudestaan 5 sekunnin ajan tehdxäksi valinnan.
- T: Laskee ajan harjoituksen alusta alkaen.
- D: Laskee suoritetun matkan.
- C: Laskee polkimien pyöräytykset harjoituksen aikana.
- T-C: Laskee polkimien pyöräytykset harjoituksen alusta alkaen.
- CA: Laskee harjoituksen aikana poltetut kalorit.
- SCAN: Näyttää kaikki parametrit yhtä aikaa. Eri tila näkyy näytöllä 5 sekunnin välein.
- Nollaa laskuri painamalla nappia 5 sekunnin ajan.

- Käsitreeni: Aseta Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pöydälle. Pinnan pitää olla kova ja tukeva. Istu suorassa laitteen edessä. Laita kätesi polkimille ja pyöritä niitä eteen- ja taaksepäin.
- Jalkatreeni: Istu tuolilla ja laita Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® lattialle eteesi. Pysy etäisyydellä, josta polkeminen tuntuu mukavalta. Voit polkea eteen- ja taaksepäin.

##### VAROITUKSET

Jos olet epävarma laitteen käytöstä, lopeta käyttö ja ota yhteyttä lääkäriin. Käytä urheiluharjoitteluun sopivia vaatteita ja kenkiä,kun käytät tätä laitetta. Turvallisuussyistä pysy etäällä huonekaluista ja seinistä, kun teet harjoituksia. On tärkeää ylläpitää oikeaa kehon asentoa harjoitusten aikana. Aloita aina pienellä lihaslämmittelyllä ja lopeta kevyellä venyttelyllä. Perusta harjoitusohjelmasi oman fyysisen peruskuntosi mukaan. 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.

##### InnovaGoods

## Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® - Wellness Sport

števca in zamenjavo načina delovanja. Če je kazalna puščica v željenem načinu, držite gumb za 5 sekund za izbiro načina.

- T: Izračuna čas od začetka vaje.
- D: Izračuna opravljeno razdaljo.
- C: Preštejте obrate pedal med vajo.
- T-C: Izračuna obrate pedal od заčetka vaje.
- CA: Izračuna pokurjene kalorije med vajo.
- SCAN: Prikaže vse parametre hkrati. Vsakih 5 sekund se pojavi na zaslonu drug način.
- Za resetiranje števca, pritisnite gumb за vklop за 5 sekund.

##### VAJE

- Vaje за roke: postavite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на mizo. Prepričajte se, da je podlaga trdna in stabilna. Sedite vzravnamo pred napravo. Svoje roke dajte na pedala in jih premikajte naprej in nazaj.
- Vaje за noge: Sedite на stol in postavite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на tla pred seboj. Стојте в разdalji, ki vam omogoča, да udobno poganjate pedala. Pedala lahko poganjate naprej in nazaj.

##### ОПОЗОРИЛА

Če заcutite neugodje med uporabo naprave, prenehajte z uporabo in se posvetuje z zdravnikom. Med uporabo те naprave nosite oblačila in obutev, ki so primerni за šprotно aktivnost. Iz varnostnih razlogov med izvajanjem vaj poskrbite за ustrezno oddaljenost od pohišтва in sten. Pomembno je, да med vadbo ohranjate pravilen položaj telesa. Vadbo vedno začnite s kratkim ogrevanjem mišic in zaključite z raztezanjem. Program vadbe vedno prilagodite svoji fizični pripravljenosti. Ne mešajte novih in rabljenih baterij в razdelku. Če naprave ne бoste uporabljali dalj časa, ostranite baterijo. Baterij ne izpostavljajte visokim temperaturam ali neposredni sončni svetlobi. Ne poskušajte jih odpreti. Ne mečite jih в ogenj, obstaja nevarnost eksplozije. Očistite ga з krpо, ki je malo navlažena. Ne uporabljajte abrazivnih izdelkov in materialov за čiščenje. Ne potaplјajte в tekočino. Naprave se ne dotikajte з mokrimi rokami. Ne uporabljajte ga blizu vode ali на vlažnilnih mestih. Samo за uporabo в gospodinjstvu. Uporabite aparat samo за namene, за katere je namenjen. Napravo pospravite на 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. Та naprava ni oblikovana за otroško uporabo ali uporabo oseb з omejenimi fizičnimi ali psihičnimi sposobnostmi, razen če so pod varnostnim nadzorom odrasle osebe. Та izdelek ni gospodinjski odpadek, sledite okoljskim normam, ki so veljavne за njegovo reciklazo.

<span></span>	<span></span>
---------------	---------------

## ΕΛΛΗΝΙΚΑ

##### ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 πετάλια
- 2 στήριγmata
- 1 σταθερό κλειδί
- 1 allen κλειδί με άκρη Phillips
- 4 βίδες
- 4 ροδέλες

##### ΡΥΘΜΙΣΗ

- Βιδώστε τα στηρίγματα του Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® με τις βίδες και τις ροδέλες. Τοποθετήστε το στενότερο στήριγμα κάτω από τους τροχούς ελέγχου του ψηφιακού μετρητή και έντασης.
- Βιδώστε τα πετάλια και βεβαιωθείτε ότι είναι σφιγμένα. Για να το κάνετε αυτό, χρησιμοποιήστε το σταθερό κλειδί που παρέχεται.

##### ΟΔΗΓΙΕΣ

- Τραβίξτε τον μετρητή και τοποθετήστε μια μπαταρία AAA 1,5 V στο πίσω διαμέρισμα.
- Περιστρέψτε τον τροχό προς το "+" ή "-" για να ελέγξετε το επίπεδο έντασης της άσκησης.
- Πατήστε το κόκκινο κουμπί για να ενεργοποιήσετε τον ψηφιακό μετρητή και για να αλλάξετε τη λειτουργία. Εάν το ενδεικτικό βέλος βρίσκεται στην επιθυμητή λειτουργία, πατήστε ξανά το κουμπί για 5 δευτερόλεπτα για να το επιλέξετε.
- T: Υπολογίζει το χρόνο από την έναρξη της άσκησης.
- D: Υπολογίζει την καλυπτόμενη απόσταση.
- C: Υπολογίζει τις στροφές των πεταλιών κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- T-C: Υπολογίζει τις στροφές των πεταλιών από την έναρξη των ασκήσεων.
- CA: Υπολογίζει τις θερμίδες που καίγονται κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- SCAN: Δείχνει όλες τις παραμέτρους ταυτόχρονα. Μια διαφορετική λειτουργία θα εμφανίζεται στην οθόνη κάθε 5 δευτερόλεπτα.
- Για να επαναφέρετε τον μετρητή, πατήστε το κουμπί λειτουργίας για 5 δευτερόλεπτα.

##### ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Ασκήσεις για τα χέρια: Τοποθετήστε το Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® σε ένα τραπέζι. Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια είναι σκληρή και σταθερή. Καθίστε μπροστά από τη συσκευή. Βάλτε τα χέρια σας στα πετάλι και μετακινήστε τα προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
- Ασκήσεις για τα πόδια: Καθίστε σε μια καρέκλα και τοποθετήστε το Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® στο πάτωμα, μπροστά σας. Σταθείτε σε απόσταση που σας επιτρέπει να κάνετε πετάλι άνετα. Μπορείτε να κάνετε πετάλι προς τα εμπρός και προς τα πίσω.

##### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Εάν αισθάνεστε οποιαδήποτε ενόχληση όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή, διακόψτε τη χρήση και συμβουλευτείτε ένα γιατρό. На φοράте ρούχα και παπούτσια κατάλληλα για αθλητικές ασκήσεις όταν χρησιμοποιείτε αυτή τη συσκευή. Για λόγους ασφαλείας, κρατήστε απόσταση από τα έπιπλα και τους τοίχους όταν κάνετε τις ασκήσεις. Είναι σημαντικό να διατηρείτε τη σωστή θέση του σώματος κάνοντας τις ασκήσεις. Πάντα να αρκίζετε με μία μικρή προθέρμανση των μυών και να τελειώνετε με ελαφρές ασκήσεις τεντώματος. Βασίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας στη φυσική σας κατάσταση. Μην αναμειγνύετε 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.

<span></span>	<span></span>
---------------	---------------

### ČEŠTINA

##### OBSAH

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedály
- 2 stojany
- 1 pevný klíč
- 1 šestičkový klíč se špicí Phillips
- 4 šrouby
- 4 podložky

##### МОНТАЖ

- Přípevněte stojany na Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pomocí šroubů a podložek. Užší stojan patří pod počítadlo a kolečko na regulaci intenzity.
- Přišroubujte pedály a zkontrolujte, zda jsou správně dotažené. K dotažení použijte přiložený pevný klíč.

##### INSTRUKCE

- Vytlačte počítadlo ven a vložte do příhrádky на zadní straně baterii AAA 1,5 V.
- Otočte kolečkem k «+» nebo «-» a nastavte vhodnou obtížnost cvičení.
- Stiskněte červené tlačítko на digitálním počítadle a změňte režim. Když je šipka ve správném režimu, stiskněte tlačítko ještě jednou на 5 sekund, čímž svou volbu potvrdíte.
- T: měří čas od začátku cvičení.
- D: měří ujetou vzdálenost.
- C: ročítá počet otáček během cvičení.
- T-C: ročítá počet otáček od začátku cvičení.
- CA: počítá spálené kalorie.
- SCAN: průběžně střídání parametrů. Každých 5 sekund se zobrazí další údaj.
- Počítadlo vynulujte stisknutím vypínače на 5 sekund.

##### CVIČENÍ

- Cvičení paží: postavte Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на stůl. Povrch

musí být rovný a pevný. Položte ruce на pedály a točte dopředu nebo dozadu.

- Cvičení nohou: posadte se на židli a položte Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на podlahu před sebe. Položte ho tak, aby se vám dobře šlapalo. Šlapat lze dopředu i dozadu.

##### УПОЗОРН?НÍ

Pokud se při použití přístroje dostaví nepřijemné pocity, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Při používání tohoto přístroje používejte vhodný oděv a obuv на cvičení. Z bezpečnostních důvodů se při cvičení držte в dostatečně vzdálenosti od nábytku a stěn. Při cvičení je důležité udržet správnou polohu těla. Před cvičením vždy zahřejte svaly а na konci cvičení se protáhněte. Přízrůsobte intenzitu cvičení své fyzické kondici. Nekombinujte staré a nové baterie в přihrádce. 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 в blízkosti zdroje vody nebo ve vlhkých místech. Vhodné pouze pro domácí použití. Přístroj používejte pouze на účely, k nimž je určený. Uložte přístroj на 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 а osoby se sníženou schopností pohybu а 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

##### ВКЛЮЧА

- 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 електронния 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 червения 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.
- C: брой завъртанията на педалите по време на тренировка.
- T-C: Отчита завъртанията на педалите от началото на трнировката.
- CA: Отчита изгорените калории по време на трнировката.
- 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 изправени 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 батериите 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 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 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 разобвянате 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

števca in zamenjavo načina delovanja. Če je kazalna puščica v željenem načinu, držite gumb за 5 sekund за izbiro načina.

##### SADRŽAJ

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

##### SASTAVLJANJE

- Prišarafite Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® sadržanim vijcima i obručima, tako da najuži držač stavite ispod digitalnog brojača i kotača за upravljanje intenzitetom.
- Zavrните pedale на klipnjače и pripazite да budu dobro pričvršćene. Da biste to postigli, koristite sadržani fiksni ključ.

##### УПУТЕ

- Izvadite brojač и umetnite jednu AAA батерију od 1,5 V у страžnji pretinac.
- Okrećите kotač prema «+» или «-» за prilagodbu stupnja intenziteta vježbe.
- Pritisnite crveni gumb за paljenje digitalnog brojača и promjenu funkcija. Kada strelica покаže vašu željenu funkciju, opet pritisnite gumb на pet sekundi да je odaberete.
- T: mjeri vrijeme od početka vježbe.
- D: mjeri prijeđenu 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, pritisćите gumb за paljenje 5 sekundi.

##### VJEŽBE

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

##### УПОЗОRENЈА

Osjetite li bilo kakvu nelagodu prilikom korištenja uređaja, prekinite с korištenjem и obratите se liječniku. Nosite ođeću и obuću prikladnu за sportske aktivnosti tijekom korištenja ove sprave. Radi vaše sigurnosti, udaljте se od pokušava и zidova tijekom vježbanja. Važno je tijelo držati у pravilnom položaju tijekom vježbanja. Uvijek počните laganim zagrijavanjem mišića и završите laganim istezanjem. Neka se vaš program

vježbanja temelji на vašoj tjelesnoj kondiciji. Ne miješajte nove и korištene батерije у spremniku. Ako не namjeravate koristiti proizvod dulje vrijeme, izvadite батерију. Ne izlažite батерije visokim temperaturama или izravnom sunčevom svjetlu. Ne pokušavajte их otvoriti. Не bacajte их у vatru, postoji rizik od eksplozije. Čistите ga blago navlaženom krpom. Не koristите abrazivne proizvode niti materijale за čišćenje. Не uranjajte га tekućinu. Не upravljajte njime mokrim rukama. Не koristите га у blizini izvora vode niti на vlažnim mjestima. Prikladan je samo за kućnu uporabu. Koristite ovaj uređaj samo у svrhe у koje je namijenjen. Čuvajte spravu на suhom mjestu gdje nema prašine. Не ostavljajte uređaj без nadzora dok je uključen. Kako не biste riskirali, не koristите га ako je ijeđan dio oštećen и не pokušavajte га rastaviti или popraviti. Ova sprava nije namijenjena djeci или osobama с ograničenim fizičkim или psihičkim sposobnostima, sve dok nisu pod nadzorom odrasle osobe koja je odgovorna за njihovu sigurnost. Ovaj proizvod nije kućanski otpad, у skladu je с еколошким propisima koji се тичу njegove reciklaže.

<span></span>	<span></span>
---------------	---------------

## SLOVENČINA

##### OBSAH

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

##### МОНТАЖ

- Pripevnite stojany на Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® pomocou skrutiek а podložiek. Užší stojan patří pod počítadlo а koliesko на reguláciu intenzity.
- Priskrutkujte pedále а skontrolujte, či sú správne dotiahnuté. На dotiahnutie použite priložený pevný klúč.

##### INŠTRUKCIE

- Vytlačte počítadlo von а vložte do priehradky на zadnej strane batériu AAA 1,5 V.
- Otočte kolieskom k «+» alebo «-» а nastavte vhodnú obtiažnosť cvičenia.
- Stlačte červené tlačídlо на digitálnom počítadle а zmeňte režim. Keď je šipka v správnom režime, stlačte tlačídlо ešte raz на 5 sekund, čím svoju voľbu potvrdíte.
- T: meria čas od začiatku cvičenia.
- D: meria prejeđnú vzdialenosť.
- C: počíta počet otáčok počas cvičenia.
- T-C: počíta počet otáčok od začiatku cvičenia.
- CA: počíta spálené kalórie.
- SCAN: priebežné striedanie parametrov. Každých 5 sekund sa zobrazí ďalší údaj.
- Počítadlo vynulujte stlačením vypínača на 5 sekund.

##### CVIČENIE

- Cvičenie paží: postavte Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® на stól. Povrch musí byť rovný а pevný. Položte ruky на

## Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® - Wellness Sport

pedále a točte dopredu alebo dozadu.

- Cvičenie nôh: posad'te sa na stoličku a položte Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® na podlahu pred seba. Položte ho tak, aby sa vám dobre šliapalo. Šliapať možno dopredu aj dozadu.

<b>UPOZORNENIE</b>
<span></span>

Ak sa pri používaní prístroja dostaví nepríjemné pocity, prestaňte ho používať a poraďte sa s lekárom. Pri používaní tohto prístroja noste vhodný odev a obuv na cvičenie. Z bezpečnostných dôvodov sa pri cvičení držte v dostatočnej vzdialenosti od nábytku a stien. Pri cvičení je dôležité udržať správnu polohu tela. Pred cvičením vždy zohrejte svaly a na konci cvičenia sa pretiahnite. Prispôsobte intenzitu cvičenia svojej fyzickej kondícii. 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 mokkými rukami. Nepoužívajte 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 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 riad'te platnými normami pre ochranu životného prostredia.



## EESTI

<b>KOMPLEKTIS</b>
<span></span>

- 1 Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods®
- 2 pedaali
- 2 klambrit
- 1 fikseeritud võti
- 1 nelikantotsikuga kuuskantvõti
- 4 kruvi
- 4 seibi

<b>KOKKUPANEK</b>
<span></span>

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

<b>KASUTUSJUHEND</b>
<span></span>

- Tõmmake eemale loendur ning sisestage selle taga asetsevasse patareipesasse üks 1,5 V AAA patarei.
- Pöörake ratast «+» või «-» suunas, et muuta treeningu intensiivsuse taset.

- Vajutage punast 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 vahemaad.
- C: Loendab pedaalide pöördeid treeningsessiooni jooksul.
- T-C: Arvutab pedaalide pöördeid alates treeningu algusest.
- CA: Arvutab treeningu kooksul põletatud kaloreit.
- SCAN: Esitab kõiki parameetreid samaaegselt. Erinev režiim ilmub ekraanile iga 5 sekundi möödumisel.
- Loenduri nullimiseks vajutage sisselülitusunuppu 5 sekundi jooksul.

<b>HARJUTUSED</b>
<span></span>

- Käte harjutused: asetage Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® lauale. Kontrollige, et aluspind on tugev ja stabiilne. Istuge seadme poole näoga. Asetage oma käed pedaalidele 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.

<b>HOIATUSED</b>
<span></span>

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 kergete venitusharjutustega. Valige endale treeningprogramm vastavalt oma füüsilisele vormile. 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 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.


<b>РУССКИЙ</b>
<span></span>

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
<span></span>

- 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

<b>МОНТАЖ</b>
<span></span>

- 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.

<b>ИНСТРУКЦИИ</b>
<span></span>

- Достаньте счётчик и вставьте в него одну батарейку 1,5 В AAA 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: преодолённое 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.

<b>УПРАЖНЕНИЯ</b>
<span></span>

- 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.

<b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ</b>
<span></span>

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 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.



## LATVIEŠU

<b>SASTĀVDAĻAS</b>
<span></span>

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

<b>UZSTĀDĪJUMI</b>
<span></span>

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

<b>INSTRUKCIJA</b>
<span></span>

- Izvelciet skaitītāju un uzstādiet 1,5 V AAA bateriju aizmugurējā nodalījumā.
- Velciet riteni uz "+" vai "-", lai kontrolētu treniņa intensitātes līmeni.
- Nospiediet sarkano pogu, lai ieslēgtu

ciparu skaitītāju 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 apgriezienus vingrinājuma laikā.
- T-C: Aprēķina pedāļu pagriezienus vingrinājumu sākuma.
- CA: Aprēķina aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.
- SCAN: vienlaikus uzrāda visus parametrus. Dažāds režīms tiek parādīts ekrānā ik pēc 5 sekundēm.
- Lai atiestatītu skaitītāju, nospiediet barošanas pogu 5 sekundes.

<b>VINGRŌJUMI</b>
<span></span>

- Roku vingrojumi: novietojiet Fitness Pedal Exerciser InnovaGoods® uz galda. Pārļiecinieties, 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 pedāli. Jūs varat braukt uz priekšu un atpakaļ.

<b>BRĪDINĀJUMI</b>
<span></span>

Ja, izmantojot ierīci, jūtat diskomfortu, pārtrauciet lietošanu un konsultējieties ar ārstu. Izmantojot šo ierīci, velciet drēbes un apavus, kas ir piemēroti sporta nodarbībām. Drošības nolūkos, izpildot vingrojumus, ieturiet distanci no mēbeļem un sienām. 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. Nejauciet jaunās 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 unuī – 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 pieaugušais, kas atbild par viņu drošību. Šis produkts nav sadzīves atkritumi, tāpēc ievērojiet vides standartus tā pārstrādei.

<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


-

-

-

-

-

-

-

V0100824
IMPORTED BY RSVIP S.L., B87646477
DISTRIBUTED BY: NNI S.L., B98019235
C/ENGUERA. 46018, VALENCIA, SPAIN.
© BY INNOVAGOODS®.
ALL RIGHTS RESERVED. MADE IN P.R.C.

<b>InnovaGoods</b>
<span></span>

<span></span>
<span></span>

<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>


<b>InnovaGoods</b>
<span></span>