

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Pedal Exerciser

- NL** *Fietstrainer*
- FR** *Pédalier*
- DE** *Fahrradtrainer*
- ES** *Pedalier para el ejercicio*
- PT** *Pedal para exercício*



Aids to daily living

Able2

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

ITEM	DESCRIPTION	QTY
A	Leg Support	2
B	Center Frame	1
C	Tension Knob	1



1. Connect leg support to centre frame.
2. Attach with screws, washers and locknuts and tighten firmly.
3. Insert tension knob and tighten as desired.
4. Check pedal exerciser for balance by making sure that all four non-skid tips touch the floor surface when exerciser is positioned on the floor surface.
5. If the exerciser is not balanced, (1) check the bolts for tightness, (2) check the alignment of the leg braces, (3) check the positioning of the non-skid tips.

⚠ TIGHTEN ALL BOLTS PERIODICALLY. BOLTS MAY REQUIRE OCCASIONAL TIGHTENING AFTER USE.

⚠ THE METAL COMPONENTS ON THE TENSION KNOB MAY BECOME HOT WHEN IN USE.

⚠ DO NOT STAND ON THIS PRODUCT. IT IS DESIGNED FOR USE WHILE SITTING IN A CHAIR.

USER INSTRUCTIONS

This product can be used to exercise the legs while sitting in a chair. Place product on the floor at a comfortable distance from the chair – not too far away to cause stress or overstretching of the legs.

The arms can be exercised by placing the product on a table. User sits in a chair at the table and grasps with hands and rotates pedals with hands.

CARE INSTRUCTIONS

Wipe with a clean cloth. If product becomes wet, dry immediately with towel to avoid rust.

MONTAGEVOORSCHRIFT

ITEM	OMSCHRIJVING	AANTAL
A	Pootsteun	2
B	Kruisstuk	1
C	Trapweerstand-regelaar	1



1. Schuif de pootsteunen in het kruisstuk.
2. Bevestig de schroeven, ringen en moeren en draai deze stevig vast.
3. Monteer de trapweerstandregelaar en draai deze naar wens aan.
4. Controleer de balans van de fietstrainer door te kijken of alle vier antislipdoppen op de vloer staan als de fietstrainer op de vloer wordt gezet.
5. Als de fietstrainer niet in balans is: (1) controleer of de bouten goed vast zitten, (2) controleer of de pootsteunen goed zijn uitgelijnd (3) controleer of de antislipdoppen goed op hun plaats zitten.

⚠ ALLE BOUTEN REGELMATIG VASTDRAAIEN. NA GEBRUIK MOETEN DE BOUTEN AF EN TOE WORDEN GECONTROLEERD EN/OF VASTGEDRAAID.

⚠ DE METALEN ONDERDELEN VAN DE TRAPWEERSTANDREGELAAR KUNNEN WARM WORDEN TIJDENS GEBRUIK.

⚠ GA NIET OP DIT PRODUCT STAAN. HET IS BEDOELD OM TE WORDEN GEBRUIKT ALS U IN EEN STOEL ZIT.

GEBRUIKSAANWIJZING

Dit product kan gebruikt worden om de benen te oefenen terwijl u op een stoel zit. Zet het product op de grond op een comfortabele afstand van de stoel - niet te ver weg zodat u uw benen niet teveel hoeft te strekken.

De armen kunnen worden geoefend door het product op een tafel te zetten. De gebruiker zit op een stoel aan de tafel en draait de pedalen met de handen rond.

ONDERHOUDSVOORSCHRIFT

Afvegen met een schone doek. Als het product nat is geworden, direct afdrogen met een handdoek, om roest te voorkomen.

INSTRUCTION DE MONTAGE

PIÈCE	DESCRIPTION	NOMBRE
A	Pied	2
B	Pièce croisée	1
C	Régulateur résistance pédalage	1



1. Faire glisser les pieds dans la pièce croisée.
2. Fixer les vis, rondelles et écrous, et les serrer solidement.
3. Monter le régulateur de la résistance de pédalage et l'ajuster comme souhaité.
4. Contrôler l'équilibre de l'ergocycle en vérifiant que les quatre embouts anti-glisse sont réellement en contact avec le sol lorsque l'ergocycle est posé sur le sol.
5. Si l'ergocycle n'est pas en équilibre: (1) contrôler que les boulons sont bien fixés, (2) contrôler l'alignement des pieds, (3) contrôler la pose correcte des embouts anti-glisse.

⚠ SERRER RÉGULIÈREMENT TOUS LES BOULONS. APRÈS UTILISATION, CONTRÔLER ET/OU SERRER DE TEMPS EN TEMPS LES BOULONS.

⚠ LES PIÈCES MÉTALLIQUES DU RÉGULATEUR DE RÉSISTANCE DE PÉDALAGE PEUVENT CHAUFFER PENDANT L'UTILISATION DE L'ERGOCYCLE.

⚠ NE PAS SE TENIR DEBOUT SUR CE PRODUIT. IL DOIT ÊTRE UTILISÉ LORSQUE VOUS ÊTES ASSIS SUR UNE CHAISE.

MODE D'EMPLOI

Ce produit peut être utilisé pour exercer les jambes pendant que vous êtes assis(e) sur une chaise. Posez le produit sur le sol à une distance confortable de la chaise - pas trop loin pour ne pas devoir trop étirer les jambes.

Pour exercer les bras, posez le produit sur une table. L'utilisateur est assis sur une chaise devant la table et fait tourner les pédales avec les mains.

CONSIGNES D'ENTRETIEN

Essuyer avec un chiffon propre. Si le produit est mouillé, le sécher immédiatement avec une serviette pour éviter qu'il ne rouille.

ARTIKEL	BESCHREIBUNG	ANZAHL
A	Beinstütze	2
B	Querstrebe	1
C	Tretwiderstandsregler	1



1. Schieben Sie die Beinstütze in die Querstrebe.
2. Befestigen Sie die Schrauben, Unterlegscheiben und Muttern und ziehen Sie diese ordentlich fest.
3. Tretwiderstandsregler montieren und so fest ziehen, wie Sie es haben möchten.
4. Überprüfen Sie die Balance des Fahrradtrainers, indem Sie sicherstellen, dass alle vier rutschfesten Spitzen den Boden berühren, wenn das Trainingsgerät auf dem Boden steht.
5. Wenn das Trainingsgerät nicht in Balance ist: (1) Überprüfen Sie die Schrauben auf festen Sitz, (2) Überprüfen Sie die Ausrichtung der Beinstützen, (3) Überprüfen Sie die Positionierung der Antirutschfüsse.

⚠ ALLE BOLZEN REGELMÄSSIG FESTZIEHEN. BOLZEN ERFORDERN GELEGENTLICHE STRAFFUNG NACH DER VERWENDUNG.

⚠ DIE METALLKOMPONENTEN AUF DEM TRETWIDERSTANDSREGLER KÖNNEN WARM WERDEN, WENN IM EINSATZ.

⚠ NICHT AUF DIESEM PRODUKT STEHEN. DAS PRODUKT NUR BENUTZEN, WENN MAN IN EINEM STUHL SITZT.

GEBRAUCHSANWEISUNG

Dieses Produkt kann verwendet werden, um die Beine zu trainieren, während sie auf einem Stuhl sitzen. Stellen Sie das Produkt auf den Boden in einem komfortablen Abstand von dem Stuhl - nicht zu weit weg, weil das Stress oder Überstrecken der Beine verursachen kann.

Die Arme kann man trainieren, indem man das Gerät auf einem Tisch stellt. Der Benutzer sitzt auf einen Stuhl am Tisch und packt und dreht die Pedale mit den Händen.

PFLEGE

Abwischen mit einem sauberen Tuch. Wenn das Produkt nass wird, sofort mit einem Tuch abtrocknen, um Rost zu vermeiden.

INTRUCCIONES DE MONTAJE

ITEM	DESCRIPCIÓN	NÚMERO
A	Pata	2
B	Pedales	1
C	Perilla de tensión	1



1. Inserte los brazos de las patas en los tubos del pedalier.
2. Coloque los tornillos, arandelas y tuercas y apriete firmemente.
3. Inserte la perilla de tensión y apriéte-la hasta conseguir la resistencia deseada.
4. Asegurese de que los cuatro triángulos anti deslizantes están bien puestos y orientados de manera que el pedalier quede fijo en el suelo.
5. Si el pedalier no queda fijo, (1) compruebe que los tornillos están apretados, (2) que las patas y los brazos están bien alineados, (3) compruebe la posición de los triángulos de goma anti-deslizantes.

⚠ APRIETE LOS TRONILLOS PERIÓDICAMENTE. LOS TORNILLOS PUEDEN REQUERIR QUE SE REPASEN OCASIONALMENTE DESPUÉS DEL USO DEL PEDALIER.

⚠ LOS COMPONENTES METÁLICOS DE LA PERILLA DE TENSIÓN PUEDEN ESTAR CALIENTES CUANDO SE USA.

⚠ NO PONERSE DE PIE ENCIMA DEL PEDALIER ESTÁ DISEÑADO PARA UTILIZARSE SENTADO EN UNA SILLA.

INSTRUCCIONES DEL USUARIO

Este pedalier puede usarse para ejercitar las piernas mientras está sentado en una silla. Coloque el pedalier en el suelo a una distancia cómoda de la silla, no muy lejos pues podría causar tensión o estiramiento excesivo de las piernas.

También se pueden ejercitar los brazos colocando el pedalier encima de una mesa. El usuario se sentará en una silla en frente de la mesa, colocará las manos en los pedales y moverá los pedales con los brazos haciéndolos girar.

MANTENIMIENTO

Para limpiarlo use un trapo limpio. Si el pedalier se moja, séquelo inmediatamente con una toalla para evitar que se oxide.

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

PARTES	DESCRIÇÃO	NÚMERO
A	Perna suporte	2
B	Suporte em cruz	1
C	Manípulo de pressão	1



1. Introduza as pernas suporte dentro do suporte em cruz.
2. Fixe os parafusos, anilhas e porcas e aperte-os bem.
3. Insira o manípulo de pressão e aperte até onde desejar.
4. Certifique-se que o pedal de exercício tem estabilidade tendo a certeza que as quatro pontas anti derrapantes tocam o chão, quando o aparelho está posto no chão.
5. Se o aparelho não estiver estabilizado, (1) verifique se os parafusos estão bem apertados, (2) verifique se as pernas suporte estão alinhadas, (3) verifique o posicionamento das pontas antiderrapantes.

⚠️ APERTE OS PARAFUSOS REGULARMENTE. OS PARAFUSOS PODEM NECESSITAR DE SEREM OCASIONALMENTE APERTADOS DEPOIS DE USAR.

⚠️ OS COMPONENTES METÁLICOS DO MANÍPULO DE PRESSÃO PODEM AQUECER DURANTE O USO.

⚠️ NÃO SE COLOQUE EM CIMA DESTE PRODUTO. FOI PROJETADO PARA SER USADO ENQUANTO SENTADO NUMA CADEIRA.

INSTRUÇÕES DE USO

Este produto pode u ser sado usado para exercitar as pernas enquanto sentado numa cadeira. Coloque o produto no chão a uma distância confortável da cadeira – não muito longe de modo a não causar stress ou esticar demasiado as pernas.

Os braços podem ser exercitados ao por o aparelho numa mesa. O utilizador senta-se numa cadeira à mesa, agarrando e rodando os pedais com as mãos.

CUIDADOS

Limpar com um pano limpo. Se o produto se molhar, seque-o imediatamente para evitar ferrugem.

Pedal Exerciser



Valentine International Ltd. Taiwan
8th Floor, No. 149, Sec 2, Ta Tung Road
221 Hsichih District, New Taipei City
Taiwan R.O.C

EC

REP

Y. Sung Handelsvertretung
Duesselthaler Str. 24
40211 Duesseldorf Germany



MADE IN
TAIWAN

Distributed by:
Able2 Europe B.V.
Koperslagerij 15
4762 AR Zevenbergen
The Netherlands
www.able2.nl

Able2 UK
www.able2.eu
Able2 Iberia
www.able2.es



Aids to daily living

Able2