



DK Brugervejledning / SE Användaranvisning / NO Brukerveiledning / GB User manual /  
FR Manuel d'utilisation / DE Bedienungsanleitung



#170654

DK Pedaltræner til arme/ben

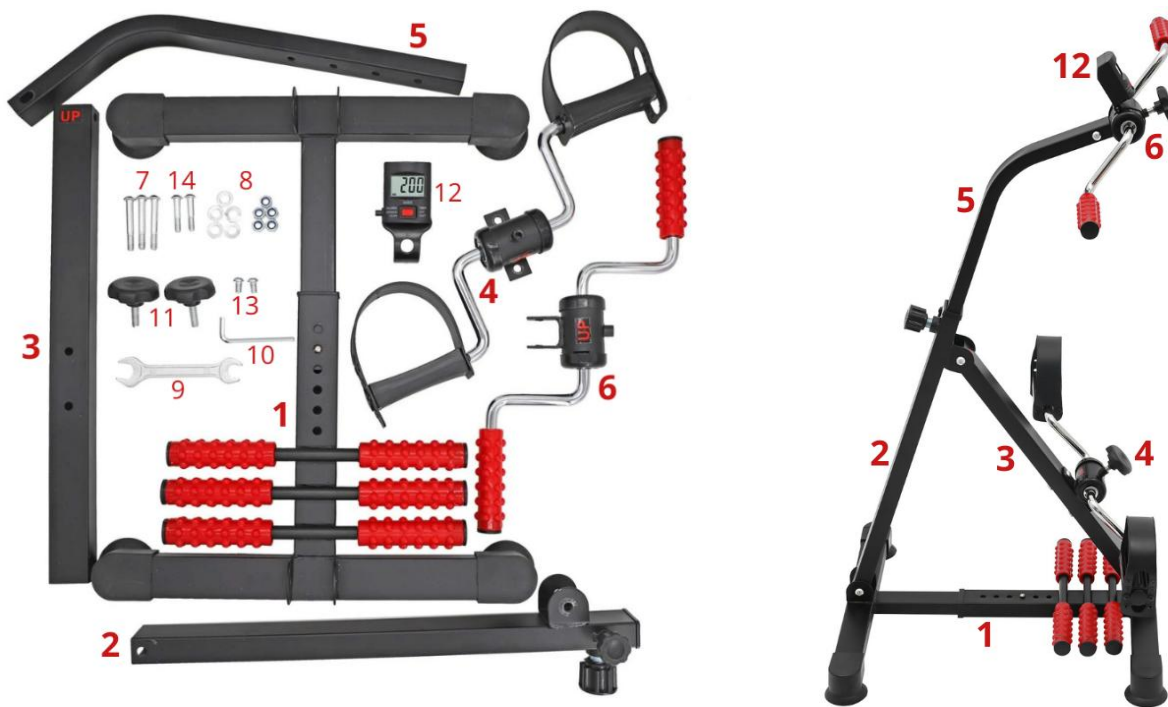
SE Pedaltränare för armar/ben

NO Pedaltræner til armer/ben

GB Pedal Exerciser for Arms and Legs

FR Pédalier pour bras et jambes

DE Pedaltrainer für Arme/Beine





## DK Sådan samler du pedaltræneren

Tag alle dele ud af kassen og læg dem fladt på gulvet.



- 1.** Placer bunden (1) med fødderne nedad på en plan flade. Fastgør den bageste rammestang (2) til bunden ved hjælp af skruer (7+8), og spænd efter med værktøj (9+10).



- 2.** Fastgør den forreste rammestang (3) til bunden (1) med skruer (7+8), og forbind til bageste rammestang (2) i en A-form med skrue (7+8). Spænd efter med værktøj (9+10).



- 3.** Montér fodpedaler (4) på den forreste rammestang (3). Fastgør med skruer (14+8), og spænd efter med værktøj (9+10). Skru stjernegreb (11) i for at kunne justere modstand.



- 4.** Indsæt den buede stang (5) øverst på den A-formede ramme (2). Justér højde og fastgør ved at stramme justeringsgreb og stjernegreb.



- 5.** Montér armpedaler (6) på toppen af den buede stang (5). Fastgør med skruer (13) og spænd efter med værktøj (9+10).



- 6.** Fastgør display (12) på armpedaler (6) og fastgør med stjernegreb (11).

## Sikkerhed og vedligeholdelse

- **Må kun bruges siddende:** Stå ikke op i pedalerne.
- **Efterspænding:** Efter et par ugers brug bør skruer og greb efterspændes.



## SE Så monterar du pedaltränaren

Ta ut alla delar ur kartongen och lägg dem platt på golvet.



- 1.** Placera basen (1) med fötterna nedåt på en plan yta. Fäst den bakre ramstången (2) på basen med skruvar (7+8) och spänn efter med verktyg (9+10).



- 2.** Fäst den främre ramstången (3) på basen (1) med skruvar (7+8) och anslut till bakre ramstången (2) i en A-form med skruv (7+8). Spänn efter med verktyg (9+10).



- 3.** Montera fotpedaler (4) på den främre ramstången (3). Fäst med skruvar (14+8) och spänn med verktyg (9+10). Skruva i stjärnvred (11) för att kunna justera motstånd.



- 4.** Sätt i den böjda stången (5) överst på den A-formade ramen (2). Justera höjd och fäst genom att strama åt justeringsvred + stjärnvred.



- 5.** Montera armpedaler (6) på toppen av den böjda stången (5). Fäst med skruvar (13) och spänn efter med verktyg (9+10).



- 6.** Fäst display (12) på armpedaler (6) och fäst med stjärnvred (11).

## Säkerhet och underhåll

- **Får endast användas sittande:** Stå inte på pedalerna.
- **Efterdragning:** Efter några veckors användning bör skruvar och vred efterdras.



## NO Slik monterer du pedaltreneren

Ta alle deler ut av esken og legg dem flatt på gulvet.



**1.** Plasser bunnen (1) med føttene nedad på en plan flate. Fest den bakre rammestangen (2) til bunnen ved hjelp av skruer (7+8), og spenn etter med verktøy (9+10).



**2.** Fest den fremre rammestangen (3) til bunnen (1) med skruer (7+8), og forbind til bakre rammestang (2) i en A-form med skruer (7+8). Spenn etter med verktøy (9+10).



**3.** Monter fotpedaler (4) på den fremre rammestangen (3). Fest med skruer (14+8), og spenn etter med verktøy (9+10). Skru stjernegrep (11) i for å kunne justere motstand.



**4.** Sette inn den bøyde stangen (5) øverst på den A-formede rammen (2). Juster høyde og fest ved å stramme justeringsgrep og stjernegrep.



**5.** Monter armpedaler (6) på toppen av den bøyde stangen (5). Fest med skruer (13) og spenn etter med verktøy (9+10).



**6.** Fest display (12) på armpedaler (6) og fest med stjernegrep (11).

## Sikkerhet og vedlikehold

- **Må kun brukes sittende:** Ikke stå i pedalene.
- **Etterstramming:** Etter noen ukers bruk bør skruer og grep etterstrammes.



## GB How to assemble the pedal exerciser

Take all parts out of the box and lay them flat on the floor.



- 1.** Place the base (1) feet down on a flat surface. Attach the rear frame bar (2) to the base using screws (7+8) and tighten with tool (9+10).



- 2.** Attach the front frame bar (3) to the base (1) with screws (7+8) and connect to the rear frame bar (2) in an A-shape with screw (7+8). Tighten with tool (9+10).



- 3.** Mount foot pedals (4) on the front frame bar (3). Secure with screws (14+8) and tighten with tool (9+10). Screw in the star knob (11) to be able to adjust resistance.



- 4.** Insert the curved bar (5) at the top of the A-shaped frame (2). Adjust height and secure by tightening the adjustment knob and star knob.



- 5.** Mount arm pedals (6) on top of the curved bar (5). Fasten with screws (13) and tighten with tool (9+10).



- 6.** Attach display (12) on arm pedals (6) and secure with star knob (11).

## Safety and Maintenance

- **For seated use only:** Do not stand on the pedals.
- **Retightening:** After a few weeks of use, screws and knobs should be retightened.



## FR Comment assembler le pédalier

Sortez toutes les pièces du carton et disposez-les à plat sur le sol.



- 1.** Placer la base (1) pieds vers le bas sur une surface plane. Fixer la barre de cadre arrière (2) à la base à l'aide des vis (7+8) et serrer avec l'outil (9+10).



- 2.** Fixer la barre de cadre avant (3) à la base (1) avec les vis (7+8) et la connecter à la barre de cadre arrière (2) en forme de A avec la vis (7+8). Serrer avec l'outil (9+10).



- 3.** Monter les pédales pour pieds (4) sur la barre de cadre avant (3). Fixer avec les vis (14+8) et serrer avec l'outil (9+10). Visser la molette étoile (11) pour pouvoir régler la résistance.



- 4.** Insérer la barre courbée (5) au sommet du cadre en A (2). Ajuster la hauteur et fixer en serrant la molette de réglage et la molette étoile.



- 5.** Monter les pédales pour bras (6) sur le dessus de la barre courbée (5). Fixer avec les vis (13) et serrer avec l'outil (9+10).



- 6.** Fixer l'écran (12) sur les pédales pour bras (6) et fixer avec la molette étoile (11).

## Sécurité et entretien

- **Utiliser uniquement assis** : Ne pas se tenir debout sur les pédales.
- **Resserrage** : Après quelques semaines d'utilisation, les vis et molettes doivent être resserrées.



## DE So montieren Sie den Pedaltrainer

Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton und legen Sie sie flach auf den Boden.



- 1.** Die Basis (1) mit den Füßen nach unten auf eine ebene Fläche stellen. Die hintere Rahmenstange (2) mit Schrauben (7+8) an der Basis befestigen und mit Werkzeug (9+10) festziehen.



- 2.** Die vordere Rahmenstange (3) mit Schrauben (7+8) an der Basis (1) befestigen und mit der hinteren Rahmenstange (2) in einer A-Form mit Schraube (7+8) verbinden. Mit Werkzeug (9+10) festziehen.



- 3.** Fußpedale (4) an der vorderen Rahmenstange (3) mit Schrauben (14+8) montieren und mit Werkzeug (9+10) festziehen. Sterngriff (11) zur Widerstandseinstellung einschrauben.



- 4.** Die gebogene Stange (5) oben in den A-Rahmen (2) einsetzen. Höhe anpassen und durch Festziehen von Einstellgriff und Sterngriff fixieren.



- 5.** Armpedale (6) oben auf der gebogenen Stange (5) montieren. Mit Schrauben (13) befestigen und mit Werkzeug (9+10) festziehen.



- 6.** Display (12) an den Armpedalen (6) befestigen und mit Sterngriff (11) fixieren.

## Sicherheit und Wartung

- **Nur im Sitzen verwenden:** Nicht auf die Pedale stellen.
- **Nachziehen:** Nach einigen Wochen Gebrauch Schrauben und Griffe nachziehen.