



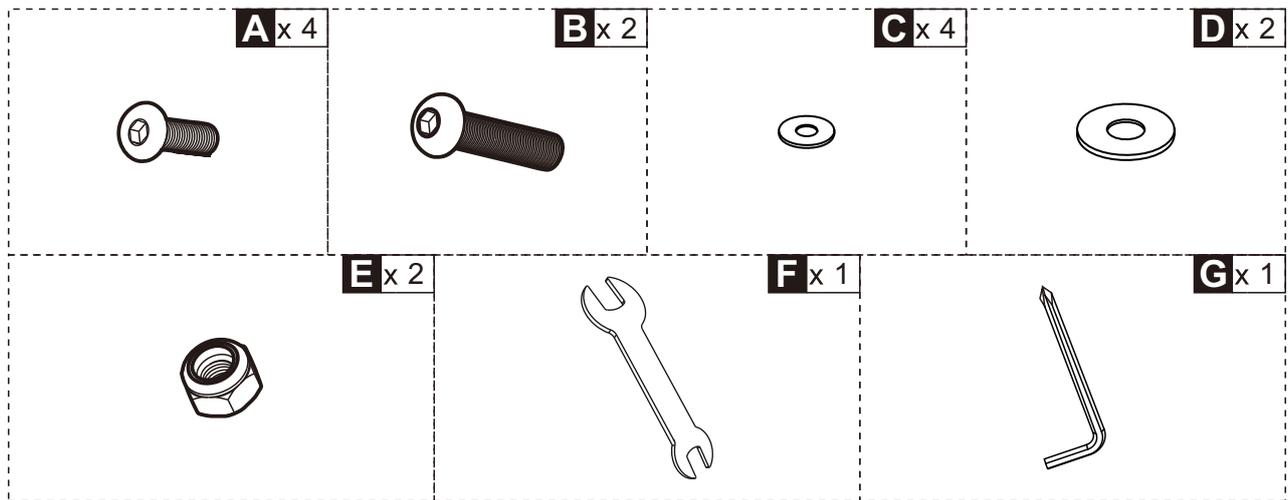
INada042V02_ES_PT

A90-125



LEA Y GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA SU FUTURO USO
LEIA E GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA LEITURA FUTURA

**MANUAL DE INSTRUCCIONES
MANUAL DE INSTRUÇÕES**

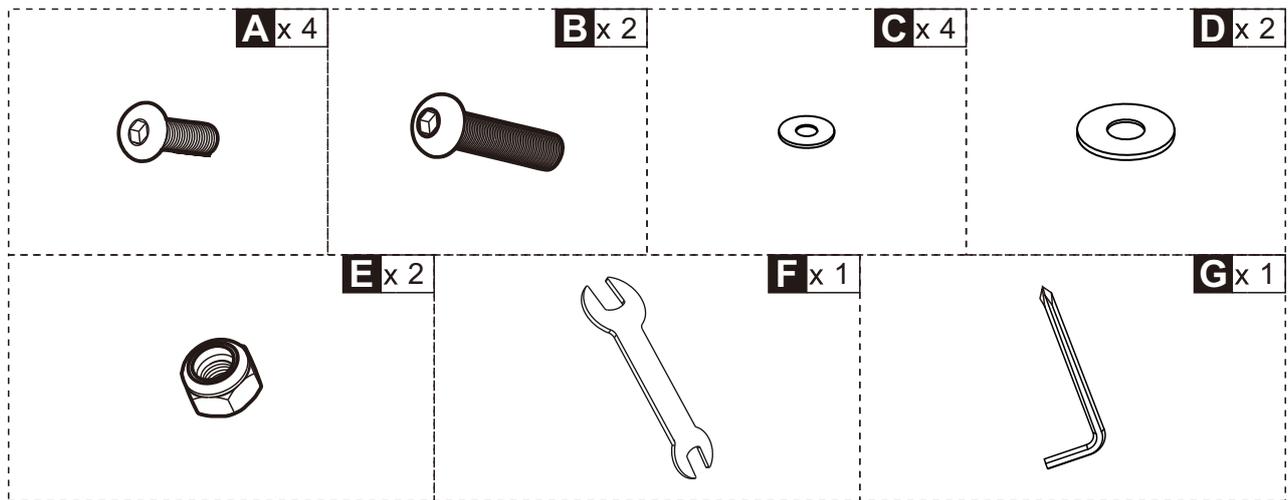


1. Monte el producto con los tornillos de la bolsa de montaje.
2. Fije la resistencia a la estructura principal con los tornillos.
3. Coloque la perilla de ajuste de resistencia central en el orificio y gírela hacia la resistencia para ajustar la intensidad del ejercicio.



Coloque el producto sobre una superficie nivelada, ponga los pies en los pedales y muévalos en la dirección de las agujas del reloj o en la dirección contraria.

Nota: Por favor, cuando haga ejercicio con este producto, debe sentarse en una silla. No deje caer todo su peso sobre el producto.



1. Monte o produto com os parafusos da embalagem.
2. Fixe a resistência à estrutura principal com os parafusos.
3. Coloque o botão de ajuste da resistência central no orifício e rode-o sobre a resistência para ajustar a intensidade do exercício.



Coloque o produto sobre uma superfície plana, coloque os pés sobre os pedais, mova-se para a direita ou para a esquerda como desejado.

Nota: Por favor, sente-se numa cadeira quando se exercita com este produto, não se limite a pisar o produto e coloque todo o seu peso sobre o mesmo.

