



Pedales Portátiles

## INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar los pedales portátiles BookCycle. Ahora puede sentarse y empezar a hacer ejercicios: en su casa, en la oficina, en transportes largos, en hoteles, en cruceros, ¡incluso en vuelos largos! ¡BookCycle también es ideal para las personas mayores! ¡Despegue BookCycle, en cualquier lugar, en cualquier momento!

## CONTENIDOS

1. INSTALACIÓN
2. PEDALEAR CON PIERNAS
3. PEDALEAR CON BRAZOS
4. CONSEJOS SOBRE PEDALEAR LA BICICLETA



PEDAL



PLEGAR



Diseño ligero  
Está completamente ensamblado



1. Coloque el producto sobre su regazo, las perillas ovaladas están orientadas hacia arriba y la correa azul está en la posición de las 3 en punto. Afloje las perillas girándolas en sentido antihorario. **NO GIRE LAS PERILLAS.**



2. Sujete los ambos tubos conectores, la mano derecha está en la posición de las 3 en punto (en la correa azul) y la mano izquierda está en la posición de las 6 en punto en la base de la barra en forma T sin correa azul (Vea la imagen).



3. Levante el BookCycle de la superficie o de su regazo y gire suavemente los tubos blancos de la barra en forma T. La mano derecha se mueve hacia usted y la mano izquierda se mueve alejando de usted hasta que el BookCycle no se puede girar más y está a 90 grados en posición vertical sobre el piso o la superficie. Ajuste los pedales según sea necesario.



4. Coloque el BookCycle en el piso o la mesa, el temporizador y la correa deben estar orientadas hacia usted y las perillas ovaladas deben estar en el lado izquierdo del tubo. Asegúrese de que las patas de goma estén niveladas en su BookCycle, al ras del piso o de la mesa, no estén a 90 grados, afloje las perillas ovals azules, coloque los pedales en la posición correcta y vuelva a apretar las perillas.

5. Gire las ambas perillas azules en sentido horario hasta que estén fijadas.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it