



Pedali portatili

INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato i pedali portatili BookCycle. Ora puoi metterti in forma mentre sei seduto - a casa, al lavoro, in hotel, in crociera, anche su lunghi voli! BookCycle è ottimo anche per gli anziani! Decolla con BookCycle - sempre e ovunque!

CONTENUTI

1. INSTALLAZIONE
2. PEDALARE CON LE GAMBE
3. PEDALARE CON LE BRACCIA
4. CONSIGLI DI BOOKCYCLE



PEDALE



RIPIEGATO



design leggero
Fornito già' assemblato



1. Collocare in posizione piatta sulle ginocchia con le manopole ovali rivolte verso l'alto e la cintura blu in posizione 3. Allentare le manopole ruotando in senso antiorario. **NON ALLENTARE I POMELLI.**



2. Afferrare entrambi i tubi del connettore con la mano destra in posizione ore 3 (sulla cinghia blu) e la mano sinistra con posizione ore 6 alla base della barra a T bianca senza cinghia blu (vedi foto).



3. Sollevare BookCycle dal pavimento o dalla superficie su cui posa e ruotare delicatamente i tubi bianchi della barra a T. La mano destra si sposta verso voi stessi e la mano sinistra si allontana finché BookCycle non può più ruotare e si trova a 90 gradi in posizione verticale sul pavimento o sulla superficie su cui posa.
Adattali se necessario.



4. Posiziona BookCycle sul pavimento o sul tavolo con il timer e il cinturino rivolti verso di voi e le manopole ovali sul lato sinistro del tubo. Assicurarsi che i piedini in gomma siano posizionati in piano, piatti sul BookCycle non a 90 gradi, a filo con il pavimento o il tavolo, allentare le manopole ovali blu, posizionare correttamente le 3e e stringere nuovamente le manopole.

5. Ruotare entrambe le manopole blu in senso orario fino a bloccarle.

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