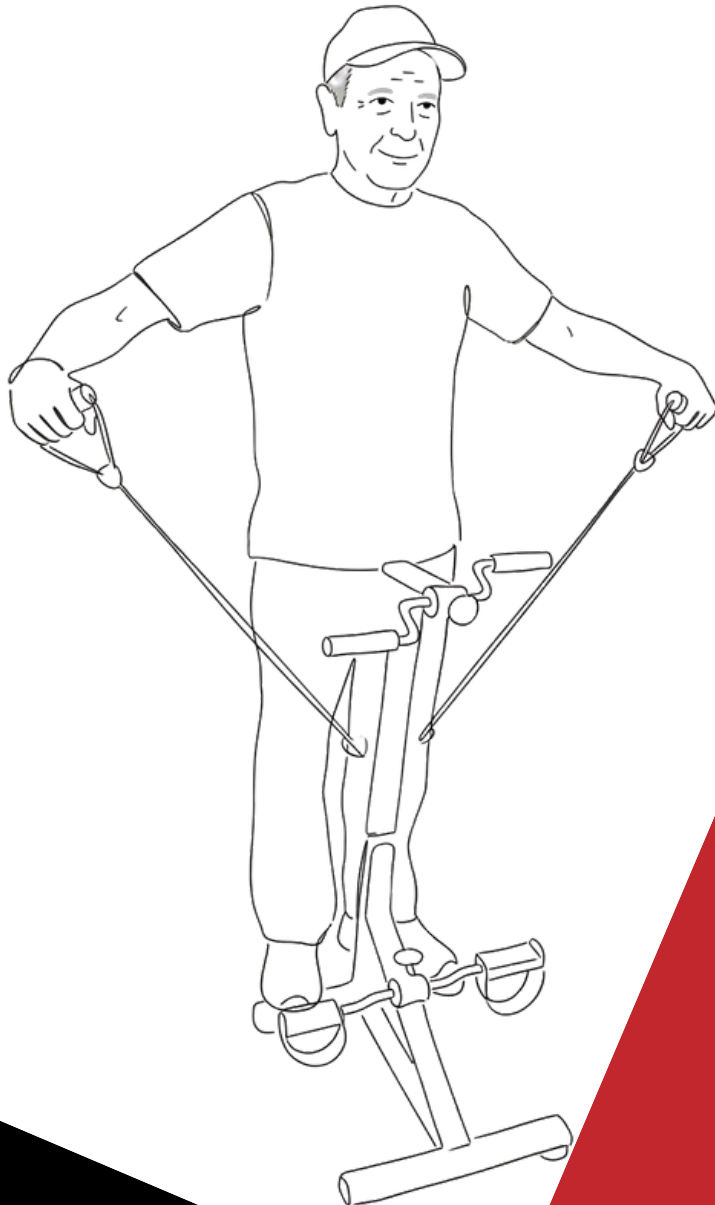


# THOR X CORE

## SENIOR TECH

*Static Pedal Exerciser / Pedaleador estático / Pedale  
static / Statischer Pedaltrainer / Pédalier statique*



INSTRUCTIONS /  
INSTRUCCIONES /  
ISTRUZIONI /  
ANWEISUNGEN /  
INSTRUCTIONS

**EN**

### Leg Exercise (Leg Pedaling) (starting position, zoom to the regulator screw, ending position, man pedalling)

Place the pedal exerciser on the floor in front of a stable chair or seat that is not too low. The seat should allow you to pedal comfortably with your legs slightly extended, without your knees being too close to your body. Sit upright with your back supported and adjust the distance between the chair and the pedal exerciser so that your legs can move freely.

Before starting, adjust the resistance adjustment screw to set the desired pedaling resistance. Begin with a low resistance and increase it gradually if needed.

Place your feet inside the pedal straps, making sure your feet are properly positioned and supported on the pedals.

Start pedaling slowly and keep a smooth, steady rhythm. Begin with sessions of 10–15 minutes and gradually increase the duration as your comfort and endurance improve.

**ES**

### Ejercicio de piernas (Pedaleo de piernas)

Coloque el pedaleador en el suelo frente a una silla o asiento estable que no sea demasiado bajo. El asiento debe permitirle pedalear cómodamente con las piernas ligeramente extendidas, evitando que las rodillas queden demasiado cerca del cuerpo.

Siéntese con la espalda recta y apoyada y ajuste la distancia entre la silla y el pedaleador para que las piernas puedan moverse libremente.

Antes de comenzar, ajuste el tornillo de regulación de resistencia para establecer el nivel deseado. Empiece con una resistencia baja y aumentela gradualmente si es necesario.

Coloque los pies dentro de las correas de los pedales, asegurándose de que queden bien colocados y apoyados en los pedales.

Comience a pedalear lentamente y mantenga un ritmo suave y constante. Empiece con sesiones de 10–15 minutos y aumente gradualmente la duración a medida que mejore su comodidad y resistencia.





## Esercizio per le gambe (Pedalata con le gambe)

Posizionare il pedaleatore sul pavimento davanti a una sedia o a un sedile stabile che non sia troppo basso. Il sedile deve permettere di pedalare comodamente con le gambe leggermente distese, evitando che le ginocchia siano troppo vicine al corpo.

Sedersi con la schiena dritta e appoggiata e regolare la distanza tra la sedia e il pedaleatore in modo che le gambe possano muoversi liberamente.

Prima di iniziare, regolare la vite di regolazione della resistenza per impostare il livello desiderato. Iniziare con una resistenza bassa e aumentarla gradualmente se necessario.

Inserire i piedi all'interno delle cinghie dei pedali, assicurandosi che siano ben posizionati e appoggiati sui pedali. Iniziare a pedalare lentamente mantenendo un ritmo regolare e continuo. Iniziare con sessioni di 10-15 minuti e aumentare gradualmente la durata man mano che migliorano comfort e resistenza.



## Beinübung (Beinpedalbewegung)

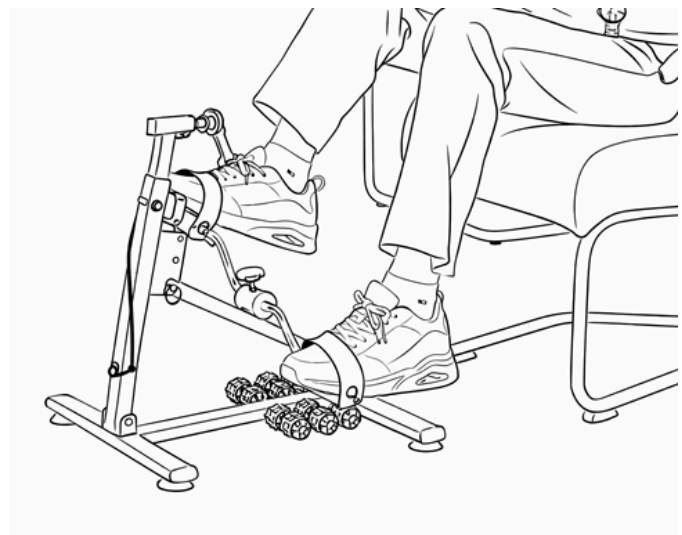
Stellen Sie den Pedaltrainer auf den Boden vor einen stabilen Stuhl oder Sitz, der nicht zu niedrig ist. Der Sitz sollte es ermöglichen, bequem zu pedalieren, wobei die Beine leicht ausgestreckt sind und die Knie nicht zu nah am Körper bleiben.

Setzen Sie sich aufrecht hin und passen Sie den Abstand zwischen Stuhl und Pedaltrainer so an, dass sich die Beine frei bewegen können.

Bevor Sie beginnen, stellen Sie mit der Widerstandseinstellschraube den gewünschten Pedalwiderstand ein. Beginnen Sie mit einem niedrigen Widerstand und erhöhen Sie ihn bei Bedarf schrittweise.

Setzen Sie Ihre Füße in die Pedalriemen, sodass sie richtig auf den Pedalen positioniert sind.

Beginnen Sie langsam zu pedalieren und halten Sie einen gleichmäßigen Rhythmus. Starten Sie mit Trainingseinheiten von 10-15 Minuten und erhöhen Sie die Dauer nach und nach.





## Exercice des jambes (Pédalage des jambes)

Placez le pédalier au sol devant une chaise ou un siège stable qui ne soit pas trop bas. Le siège doit permettre de pédaler confortablement avec les jambes légèrement étendues, en évitant que les genoux soient trop proches du corps.

Asseyez-vous le dos droit et ajustez la distance entre la chaise et le pédalier afin que les jambes puissent bouger librement.

Avant de commencer, réglez la vis de réglage de la résistance pour définir le niveau souhaité. Commencez avec une résistance faible et augmentez-la progressivement si nécessaire.

Placez les pieds à l'intérieur des sangles des pédales, en veillant à ce qu'ils soient bien positionnés sur les pédales.

Commencez à pédaler lentement en maintenant un rythme régulier. Commencez par des séances de 10 à 15 minutes et augmentez progressivement la durée selon votre confort et votre endurance.



**EN**

## Arm Exercise (Horizontal Arm Pedaling)

If necessary, adjust the position of the pedal head so that it is aligned horizontally for arm exercise. Sit comfortably on a stable chair with your back upright. Position the pedal exerciser in front of you so that your arms are slightly extended and your shoulders remain relaxed.

Before starting, adjust the resistance adjustment screw to set the desired level of resistance. Begin with a low resistance and increase it gradually if needed.

Place your hands on the pedals and begin rotating them slowly with a smooth and steady motion. Start with sessions of 10–15 minutes and increase the duration gradually as your comfort and endurance improve.

**ES**

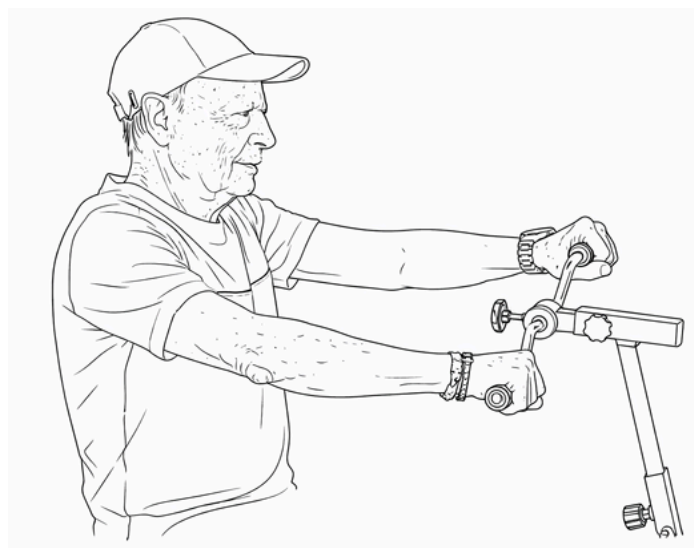
## Ejercicio de brazos (Pedaleo de brazos horizontal)

Si es necesario, ajuste la posición del cabezal de pedales para colocarlo en posición horizontal para el ejercicio de brazos.

Siéntese cómodamente en una silla estable con la espalda erguida. Coloque el pedaleador frente a usted de manera que los brazos queden ligeramente extendidos y los hombros relajados.

Antes de comenzar, ajuste el tornillo de regulación de resistencia para establecer el nivel deseado. Empiece con una resistencia baja y aumentela gradualmente si es necesario.

Coloque las manos sobre los pedales y comience a girarlos lentamente con un movimiento suave y constante. Empiece con sesiones de 10–15 minutos y aumente gradualmente la duración a medida que mejore su comodidad y resistencia.





## Esercizio per le braccia (Pedalata orizzontale delle braccia)

Se necessario, regolare la posizione della testa dei pedali per allinearla orizzontalmente per l'esercizio delle braccia.

Sedersi comodamente su una sedia stabile con la schiena dritta. Posizionare il pedaleatore davanti a sé in modo che le braccia siano leggermente distese e le spalle rilassate.

Prima di iniziare, regolare la vite di regolazione della resistenza per impostare il livello desiderato. Iniziare con una resistenza bassa e aumentarla gradualmente se necessario.

Posizionare le mani sui pedali e iniziare a ruotarli lentamente con un movimento fluido e regolare.

Iniziare con sessioni di 10–15 minuti e aumentare gradualmente la durata man mano che migliorano comfort e resistenza.



## Armübung (Horizontales Arm-Pedaltraining)

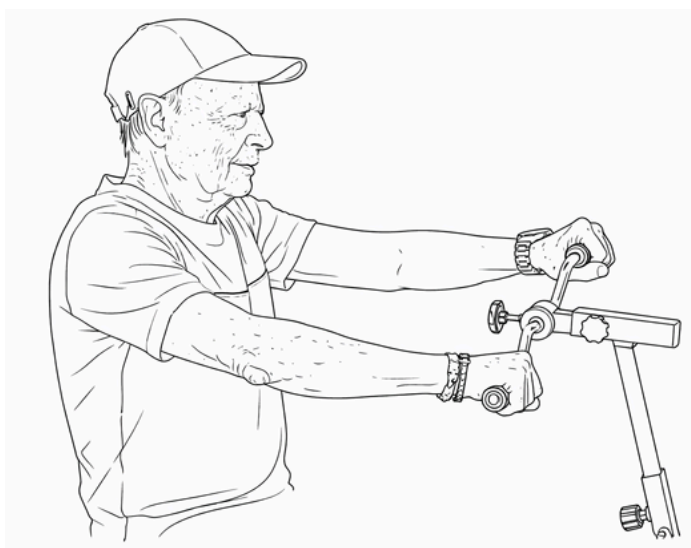
Falls erforderlich, stellen Sie die Position des Pedalkopfes so ein, dass er für das Armtraining horizontal ausgerichtet ist.

Setzen Sie sich bequem auf einen stabilen Stuhl und halten Sie den Rücken aufrecht. Positionieren Sie den Pedaltrainer vor sich, sodass Ihre Arme leicht ausgestreckt sind und die Schultern entspannt bleiben.

Bevor Sie beginnen, stellen Sie mit der Widerstandseinstellschraube den gewünschten Widerstand ein. Beginnen Sie mit einem niedrigen Widerstand und erhöhen Sie ihn bei Bedarf schrittweise.

Legen Sie Ihre Hände auf die Pedale und beginnen Sie, diese langsam mit einer gleichmäßigen Bewegung zu drehen.

Beginnen Sie mit Einheiten von 10–15 Minuten und erhöhen Sie die Dauer schrittweise, wenn sich Ihre Ausdauer verbessert.





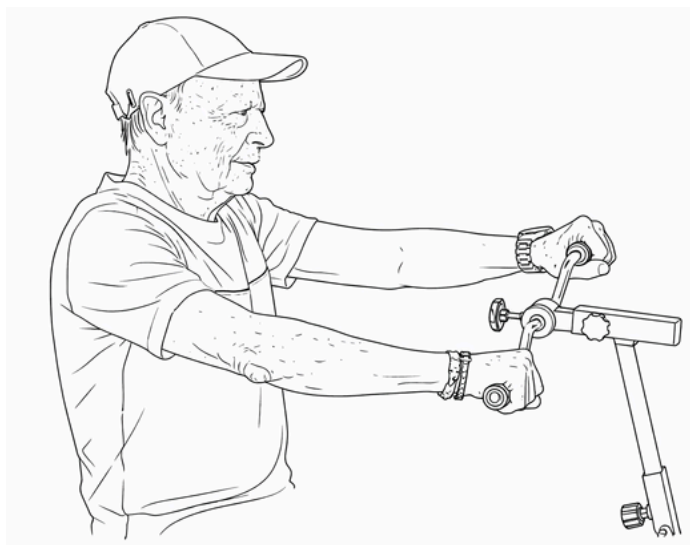
## Exercice des bras (Pédalage horizontal des bras)

Si nécessaire, ajustez la position de la tête des pédales afin de l'aligner horizontalement pour l'exercice des bras. Asseyez-vous confortablement sur une chaise stable avec le dos droit. Placez le pédalier devant vous de manière à ce que les bras soient légèrement étendus et les épaules détendues.

Avant de commencer, réglez la vis de réglage de la résistance pour définir le niveau souhaité. Commencez avec une résistance faible et augmentez-la progressivement si nécessaire.

Placez les mains sur les pédales et commencez à les faire tourner lentement avec un mouvement régulier et fluide.

Commencez par des séances de 10 à 15 minutes et augmentez progressivement la durée selon votre confort et votre endurance.



**EN**

## Arm Exercise (Vertical Arm Pedaling)

If necessary, adjust the position of the pedal head so that it is aligned vertically for this exercise.

Sit comfortably on a stable chair with your back upright. Position the pedal exerciser in front of you so that your arms are slightly extended and your shoulders remain relaxed.

Before starting, adjust the resistance adjustment screw to set the desired level of resistance. Begin with a low resistance and increase it gradually if needed.

Place your hands on the pedals and begin rotating them slowly with a smooth and steady motion. This exercise mainly works the chest muscles (pectorals).

Start with sessions of 10–15 minutes and increase the duration gradually as your comfort and endurance improve.

**ES**

## Ejercicio de brazos (Pedaleo vertical)

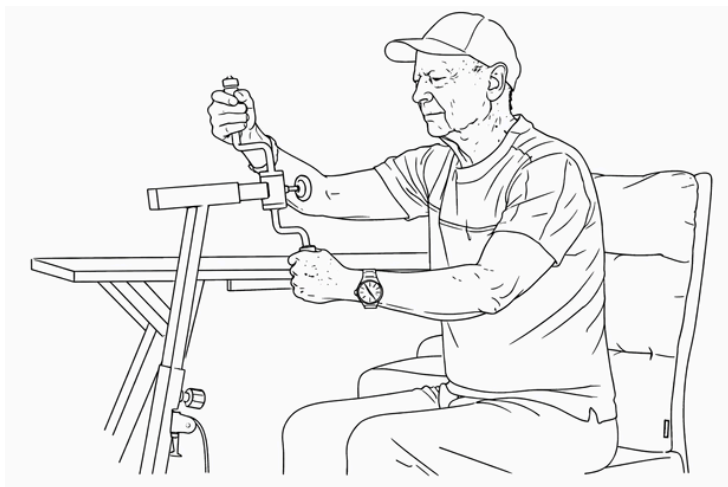
Si es necesario, ajuste la posición del cabezal de pedales para colocarlo en posición vertical para este ejercicio.

Siéntese cómodamente en una silla estable con la espalda erguida. Coloque el pedaleador frente a usted de manera que los brazos queden ligeramente extendidos y los hombros relajados.

Antes de comenzar, ajuste el tornillo de regulación de resistencia para establecer el nivel deseado. Empiece con una resistencia baja y aumentela gradualmente si es necesario.

Coloque las manos sobre los pedales y comience a girarlos lentamente con un movimiento suave y constante. Este ejercicio trabaja especialmente los músculos del pecho (pectorales).

Empiece con sesiones de 10–15 minutos y aumente gradualmente la duración a medida que mejore su comodidad y resistencia.





## Esercizio per le braccia (Pedalata verticale delle braccia)

Se necessario, regolare la posizione della testa dei pedali per allinearla verticalmente per questo esercizio.

Sedersi comodamente su una sedia stabile con la schiena dritta. Posizionare il pedaleatore davanti a sé in modo che le braccia siano leggermente distese e le spalle rilassate.

Prima di iniziare, regolare la vite di regolazione della resistenza per impostare il livello desiderato. Iniziare con una resistenza bassa e aumentarla gradualmente se necessario.

Posizionare le mani sui pedali e iniziare a ruotarli lentamente con un movimento fluido e regolare. Questo esercizio lavora in particolare sui muscoli del petto (pettorali).

Iniziare con sessioni di 10–15 minuti e aumentare gradualmente la durata man mano che migliorano comfort e resistenza.



## Armübung (Vertikales Arm-Pedaltraining)

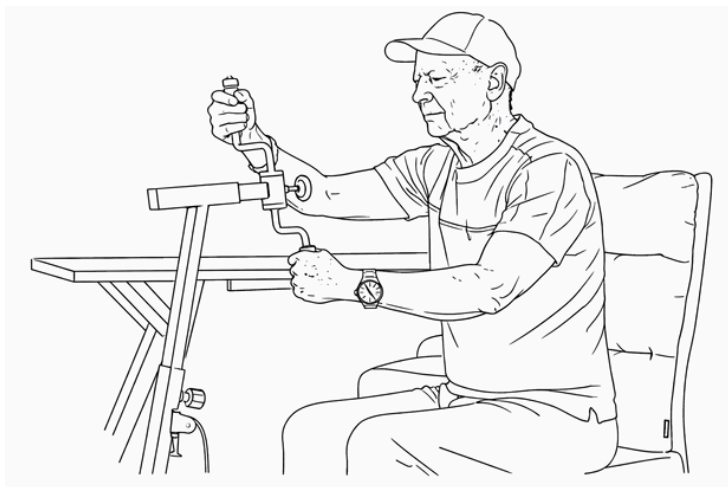
Falls erforderlich, stellen Sie die Position des Pedalkopfes so ein, dass er für diese Übung vertikal ausgerichtet ist.

Setzen Sie sich bequem auf einen stabilen Stuhl und halten Sie den Rücken aufrecht. Positionieren Sie den Pedaltrainer vor sich, sodass Ihre Arme leicht ausgestreckt sind und die Schultern entspannt bleiben.

Bevor Sie beginnen, stellen Sie mit der Widerstandseinstellschraube den gewünschten Widerstand ein. Beginnen Sie mit einem niedrigen Widerstand und erhöhen Sie ihn bei Bedarf schrittweise.

Legen Sie Ihre Hände auf die Pedale und beginnen Sie, diese langsam mit einer gleichmäßigen Bewegung zu drehen. Diese Übung trainiert besonders die Brustmuskulatur (Pectoralis).

Beginnen Sie mit Einheiten von 10–15 Minuten und erhöhen Sie die Dauer schrittweise, wenn sich Ihre Ausdauer verbessert.



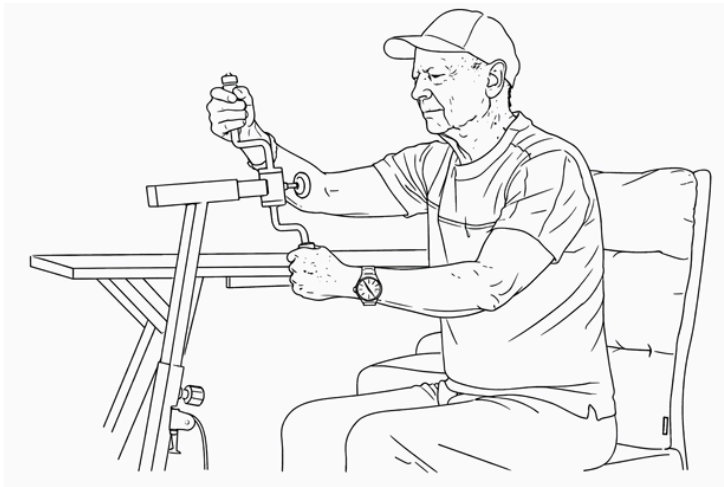
Si nécessaire, ajustez la position de la tête des pédales afin de l'aligner verticalement pour cet exercice.

Asseyez-vous confortablement sur une chaise stable avec le dos droit. Placez le pédalier devant vous de manière à ce que les bras soient légèrement étendus et les épaules détendues.

Avant de commencer, réglez la vis de réglage de la résistance pour définir le niveau souhaité. Commencez avec une résistance faible et augmentez-la progressivement si nécessaire.

Placez les mains sur les pédales et commencez à les faire tourner lentement avec un mouvement régulier et fluide. Cet exercice sollicite particulièrement les muscles de la poitrine (pectoraux).

Commencez par des séances de 10 à 15 minutes et augmentez progressivement la durée selon votre confort et votre endurance.



**EN**

## Shoulder Exercise (Lateral Raises with Resistance Bands)

Stand upright in front of the pedal exerciser, facing it. The leg pedals should be positioned on the opposite side of your body.

Place both feet firmly on the base support bar on the floor to keep the structure stable during the exercise. This helps prevent the device from moving while using the resistance bands.

Hold the handles of the resistance bands firmly. Stand upright with your arms extended downward, slightly curved in front of your abdomen.

Slowly raise your arms outward in a lateral opening movement, keeping your shoulders extended and your posture upright. Perform the movement in a controlled way without forcing the range of motion.

Stop the movement when the resistance becomes too strong and return slowly to the starting position.

**ES**

## Ejercicio de hombros (Aperturas laterales con bandas elásticas)

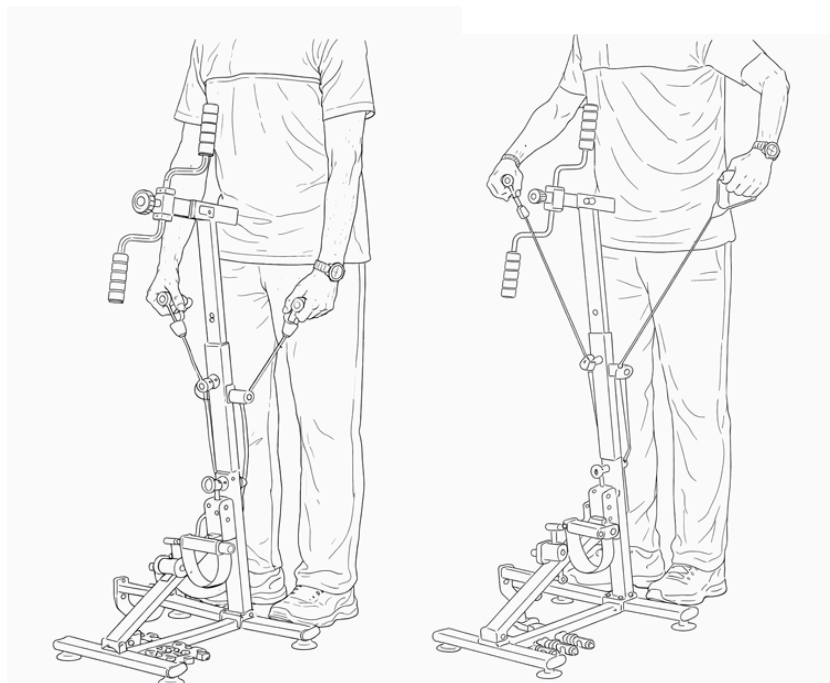
Colóquese de pie frente al pedaleador, mirándolo de frente. Los pedales de piernas deben quedar situados en el lado opuesto de su cuerpo.

Coloque ambos pies firmemente sobre la barra de sujeción inferior para mantener estable la estructura durante el ejercicio. Esto ayuda a evitar que el dispositivo se mueva al utilizar las gomas elásticas.

Sujete firmemente las asas de las bandas elásticas. Manténgase erguido con los brazos estirados hacia abajo, ligeramente curvados frente al abdomen.

Eleve lentamente los brazos hacia los lados en un movimiento de apertura lateral, manteniendo los hombros estirados y la postura erguida. Realice el movimiento de forma controlada sin forzar el rango de movimiento.

Detenga el movimiento cuando la resistencia sea excesiva y regrese lentamente a la posición inicial.





## Esercizio per le spalle (Aperture laterali con bande elastiche)

Posizionarsi in piedi davanti al pedaleatore, rivolti verso di esso. I pedali per le gambe devono trovarsi sul lato opposto del corpo.

Posizionare entrambi i piedi sulla barra di supporto inferiore per mantenere stabile la struttura durante l'esercizio. Questo aiuta a evitare che il dispositivo si muova mentre si utilizzano le bande elastiche.

Afferrare saldamente le maniglie delle bande elastiche. Mantenere una posizione eretta con le braccia distese verso il basso, leggermente curve davanti all'addome.

Sollevarle lentamente le braccia verso i lati con un movimento di apertura laterale, mantenendo le spalle distese e la postura eretta. Eseguire il movimento in modo controllato senza forzare l'ampiezza.

Interrompere il movimento quando la resistenza diventa eccessiva e tornare lentamente alla posizione iniziale.



## Schulterübung (Seitliche Öffnungen mit Widerstandsbändern)

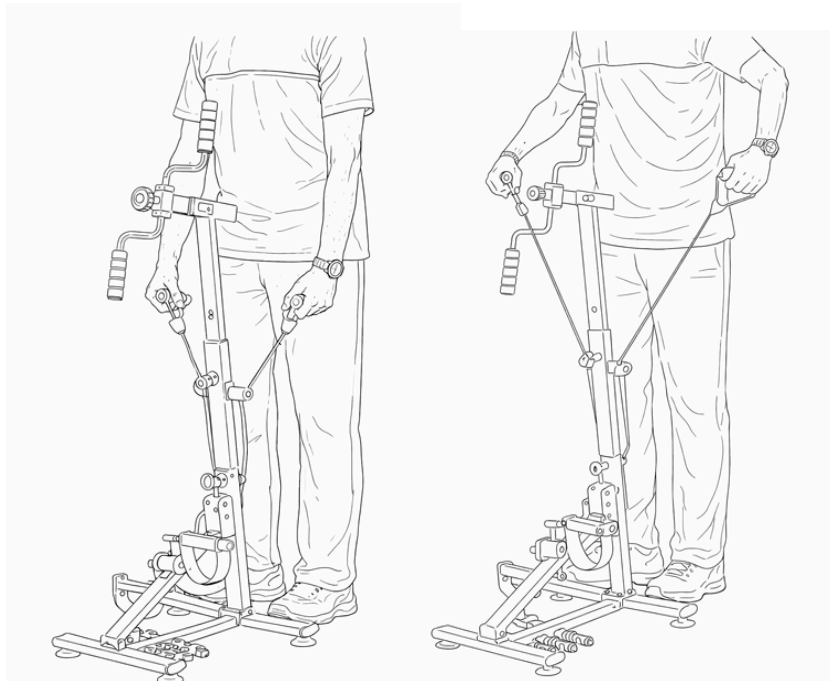
Stellen Sie sich aufrecht vor den Pedaltrainer und schauen Sie in seine Richtung. Die Beinpedale sollten sich auf der gegenüberliegenden Seite Ihres Körpers befinden.

Stellen Sie beide Füße fest auf die untere Stützstange, um die Struktur während der Übung stabil zu halten. Dadurch wird verhindert, dass sich das Gerät beim Training mit den Widerstandsbändern bewegt.

Halten Sie die Griffe der Widerstandsbänder fest. Stehen Sie aufrecht mit nach unten ausgestreckten Armen, die leicht vor dem Bauch gebogen sind.

Heben Sie die Arme langsam seitlich an und führen Sie eine seitliche Öffnungsbewegung aus, während Sie die Schultern gestreckt und den Körper aufrecht halten. Führen Sie die Bewegung kontrolliert aus, ohne sie zu erzwingen.

Beenden Sie die Bewegung, wenn der Widerstand zu stark wird, und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Exercice des épaules (Ouvertures latérales avec bandes élastiques)

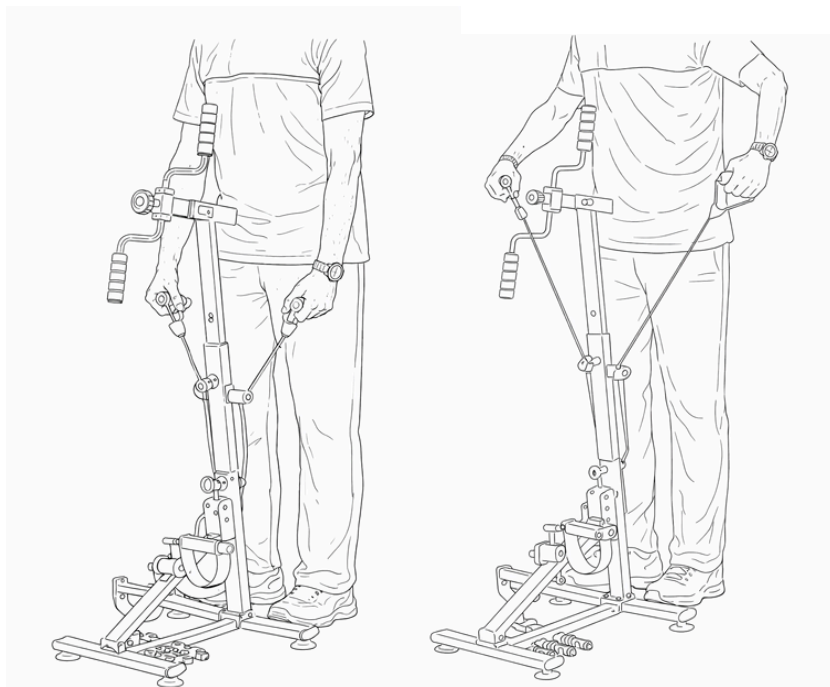
Tenez-vous debout face au pédalier. Les pédales pour les jambes doivent se trouver du côté opposé de votre corps.

Placez les deux pieds fermement sur la barre de support inférieure afin de maintenir la structure stable pendant l'exercice. Cela permet d'éviter que l'appareil ne bouge lors de l'utilisation des bandes élastiques.

Saisissez fermement les poignées des bandes élastiques. Tenez-vous droit avec les bras tendus vers le bas, légèrement courbés devant l'abdomen.

Levez lentement les bras vers les côtés en réalisant un mouvement d'ouverture latérale, en gardant les épaules étendues et la posture droite. Effectuez le mouvement de manière contrôlée sans forcer l'amplitude.

Arrêtez le mouvement lorsque la résistance devient trop forte et revenez lentement à la position initiale.



**EN**

## Shoulder Exercise (Front Raises with Resistance Bands)

Stand upright in front of the pedal exerciser, facing it. The leg pedals should be positioned on the opposite side of your body.

Place both feet firmly on the base support bar on the floor to keep the structure stable during the exercise and prevent the device from moving while using the resistance bands.

Hold the handles of the resistance bands firmly. Stand upright with your arms extended downward in front of your body, slightly curved.

Slowly raise your arms forward in a front elevation movement, keeping your shoulders extended and your posture upright. Perform the movement in a controlled way without forcing the range of motion.

Stop the movement when the resistance becomes too strong and return slowly to the starting position.

**ES**

## Ejercicio de hombros (Elevaciones frontales con bandas elásticas)

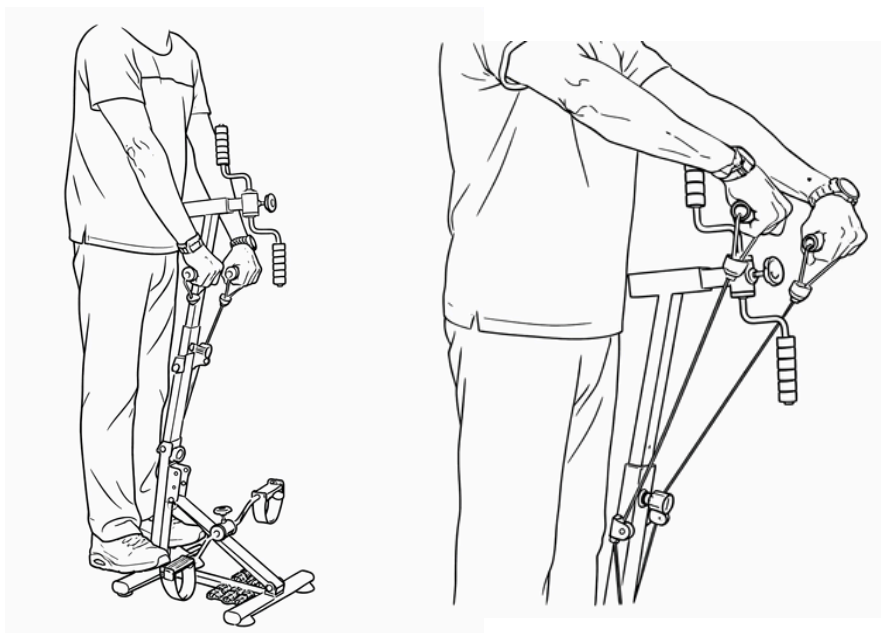
Colóquese de pie frente al pedaleador, mirándolo de frente. Los pedales de piernas deben quedar situados en el lado opuesto de su cuerpo.

Coloque ambos pies firmemente sobre la barra de sujeción inferior para mantener estable la estructura durante el ejercicio y evitar que el dispositivo se mueva al utilizar las gomas elásticas.

Sujete firmemente las asas de las bandas elásticas. Manténgase erguido con los brazos estirados hacia abajo delante del cuerpo, ligeramente curvados.

Eleve lentamente los brazos hacia delante en un movimiento de elevación frontal, manteniendo los hombros estirados y la postura erguida. Realice el movimiento de forma controlada sin forzar el rango de movimiento.

Detenga el movimiento cuando la resistencia sea excesiva y regrese lentamente a la posición inicial.





## Esercizio per le spalle (Alzate frontali con bande elastiche)

Posizionarsi in piedi davanti al pedaleatore, rivolti verso di esso. I pedali per le gambe devono trovarsi sul lato opposto del corpo.

Posizionare entrambi i piedi sulla barra di supporto inferiore per mantenere stabile la struttura durante l'esercizio ed evitare che il dispositivo si muova durante l'uso delle bande elastiche.

Afferrare saldamente le maniglie delle bande elastiche. Mantenere una posizione eretta con le braccia distese verso il basso davanti al corpo, leggermente curve.

Sollevarle lentamente le braccia in avanti con un movimento di elevazione frontale, mantenendo le spalle distese e la postura eretta. Eseguire il movimento in modo controllato senza forzare l'ampiezza.

Interrompere il movimento quando la resistenza diventa eccessiva e tornare lentamente alla posizione iniziale.



## Schulterübung (Frontheben mit Widerstandsbändern)

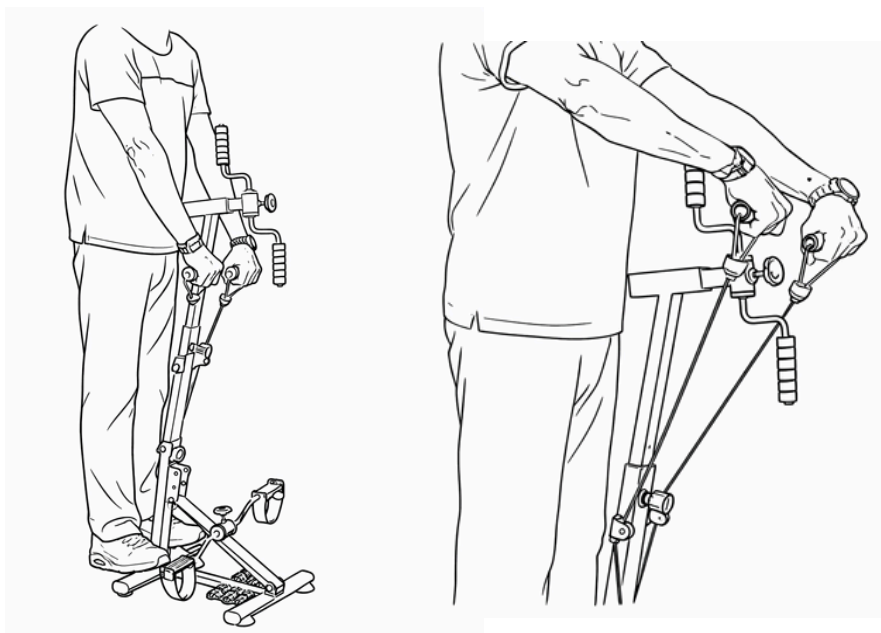
Stellen Sie sich aufrecht vor den Pedaltrainer und schauen Sie in seine Richtung. Die Beinpedale sollten sich auf der gegenüberliegenden Seite Ihres Körpers befinden.

Stellen Sie beide Füße fest auf die untere Stützstange, um die Struktur während der Übung stabil zu halten und zu verhindern, dass sich das Gerät während der Nutzung der Widerstandsbänder bewegt.

Halten Sie die Griffe der Widerstandsbänder fest. Stehen Sie aufrecht mit nach unten ausgestreckten Armen vor dem Körper, leicht gebogen.

Heben Sie die Arme langsam nach vorne in einer Fronthebewegung, während Sie die Schultern gestreckt und den Körper aufrecht halten. Führen Sie die Bewegung kontrolliert aus, ohne sie zu erzwingen.

Beenden Sie die Bewegung, wenn der Widerstand zu stark wird, und kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.



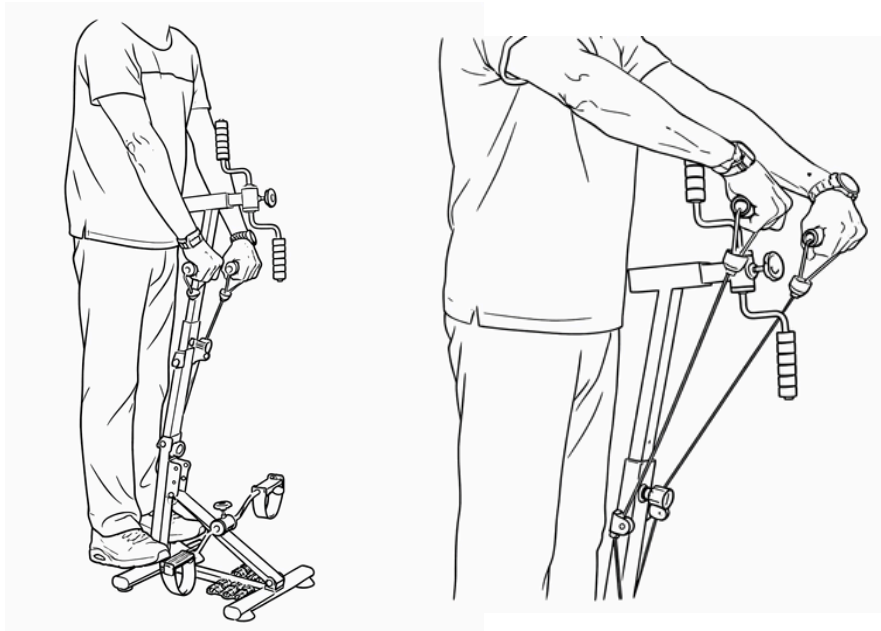
## Exercice des épaules (Élévations frontales avec bandes élastiques)

Tenez-vous debout face au pédalier. Les pédales pour les jambes doivent se trouver du côté opposé de votre corps.

Placez les deux pieds fermement sur la barre de support inférieure afin de maintenir la structure stable pendant l'exercice et d'éviter que l'appareil ne bouge lors de l'utilisation des bandes élastiques.

Saisissez fermement les poignées des bandes élastiques. Tenez-vous droit avec les bras tendus vers le bas devant le corps, légèrement courbés.

Levez lentement les bras vers l'avant en réalisant un mouvement d'élévation frontale, en gardant les épaules étendues et la posture droite. Effectuez le mouvement de manière contrôlée sans forcer l'amplitude. Arrêtez le mouvement lorsque la résistance devient trop forte et revenez lentement à la position initiale.



**EN**

## Shoulder and Upper Back Exercise (Upright Row with Resistance Bands)

Stand upright in front of the pedal exerciser, facing it. The leg pedals should be positioned on the opposite side of your body.

Place both feet firmly on the base support bar on the floor to keep the structure stable during the exercise and prevent the device from moving while using the resistance bands.

Hold the handles of the resistance bands firmly with your palms facing inward. Stand upright with your arms extended downward in front of your body.

Begin the movement by pulling both hands upward toward the chest, as if performing a controlled upward pull. Keep your elbows pointing outward while lifting your hands. Perform the movement slowly and in a controlled manner.

Lift until the resistance becomes noticeable, without forcing the movement. Then lower your arms slowly back to the starting position.

**ES**

## Ejercicio de hombros y espalda superior (Jalones con bandas elásticas)

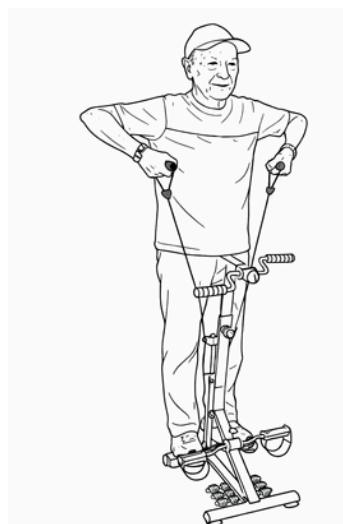
Colóquese de pie frente al pedaleador, mirándolo de frente. Los pedales de piernas deben quedar situados en el lado opuesto de su cuerpo.

Coloque ambos pies firmemente sobre la barra de sujeción inferior para mantener estable la estructura durante el ejercicio y evitar que el dispositivo se mueva al utilizar las gomas elásticas.

Sujete firmemente las asas de las bandas elásticas con las palmas de las manos orientadas hacia el interior. Manténgase erguido con los brazos estirados hacia abajo delante del cuerpo.

Inicie el movimiento tirando de ambas manos hacia arriba hasta la altura del pecho, como si realizara un tirón vertical controlado. Mantenga los codos orientados hacia los lados mientras eleva las manos. Realice el movimiento de forma lenta y controlada.

Eleve los brazos hasta que la resistencia sea notable, sin forzar el movimiento. Después baje lentamente los brazos hasta la posición inicial.





## Esercizio per spalle e parte alta della schiena (Tirata verticale con bande elastiche)

Posizionarsi in piedi davanti al pedaleatore, rivolti verso di esso. I pedali per le gambe devono trovarsi sul lato opposto del corpo.

Posizionare entrambi i piedi sulla barra di supporto inferiore per mantenere stabile la struttura durante l'esercizio ed evitare che il dispositivo si muova durante l'uso delle bande elastiche.

Afferrare saldamente le maniglie delle bande elastiche con i palmi rivolti verso l'interno. Mantenere una posizione eretta con le braccia distese verso il basso davanti al corpo.

Iniziare il movimento tirando entrambe le mani verso l'alto fino all'altezza del petto, come in una tirata verticale controllata. Mantenere i gomiti rivolti verso l'esterno mentre si sollevano le mani. Eseguire il movimento lentamente e in modo controllato.

Sollevare le braccia fino a quando la resistenza diventa evidente senza forzare il movimento, quindi tornare lentamente alla posizione iniziale.



## Schulter- und oberer Rückenübung (Aufrechtes Rudern mit Widerstandsbändern)

Stellen Sie sich aufrecht vor den Pedaltrainer und schauen Sie in seine Richtung. Die Beinpedale sollten sich auf der gegenüberliegenden Seite Ihres Körpers befinden.

Stellen Sie beide Füße fest auf die untere Stützstange, um die Struktur während der Übung stabil zu halten und zu verhindern, dass sich das Gerät während der Nutzung der Widerstandsbänder bewegt.

Halten Sie die Griffe der Widerstandsbänder fest mit nach innen gerichteten Handflächen. Stehen Sie aufrecht mit nach unten ausgestreckten Armen vor dem Körper.

Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie beide Hände nach oben in Richtung Brust ziehen, ähnlich einer kontrollierten aufrechten Ruderbewegung. Halten Sie die Ellbogen nach außen gerichtet, während Sie die Hände anheben. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Heben Sie die Arme nur so weit an, bis der Widerstand deutlich spürbar ist, ohne die Bewegung zu erzwingen. Senken Sie anschließend die Arme langsam wieder in die Ausgangsposition.



Tenez-vous debout face au pédalier. Les pédales pour les jambes doivent se trouver du côté opposé de votre corps.

Placez les deux pieds fermement sur la barre de support inférieure afin de maintenir la structure stable pendant l'exercice et d'éviter que l'appareil ne bouge lors de l'utilisation des bandes élastiques.

Saisissez fermement les poignées des bandes élastiques avec les paumes tournées vers l'intérieur. Tenez-vous droit avec les bras tendus vers le bas devant le corps.

Commencez le mouvement en tirant les deux mains vers le haut jusqu'à la hauteur de la poitrine, comme dans un tirage vertical contrôlé. Gardez les coudes orientés vers l'extérieur pendant la montée. Effectuez le mouvement lentement et de manière contrôlée.

Levez les bras jusqu'à ce que la résistance devienne notable, sans forcer le mouvement, puis revenez lentement à la position initiale.



**EN**

## Biceps Exercise (Resistance Bands)

Stand upright in front of the pedal exerciser, facing it. The leg pedals should be positioned on the opposite side of your body.

Place both feet firmly on the base support bar on the floor to keep the structure stable during the exercise and prevent the device from moving while using the resistance bands.

Hold the handles of the resistance bands with your palms facing outward. Keep your arms close to your body and your elbows tucked in throughout the entire movement.

Start with your arms extended downward. Slowly pull the handles upward by bending the elbows, contracting the biceps. Perform the movement in a slow and controlled manner.

Lift only until the resistance becomes noticeable, without forcing the movement, and then slowly return to the starting position.

**ES**

## Ejercicio de bíceps (con bandas elásticas)

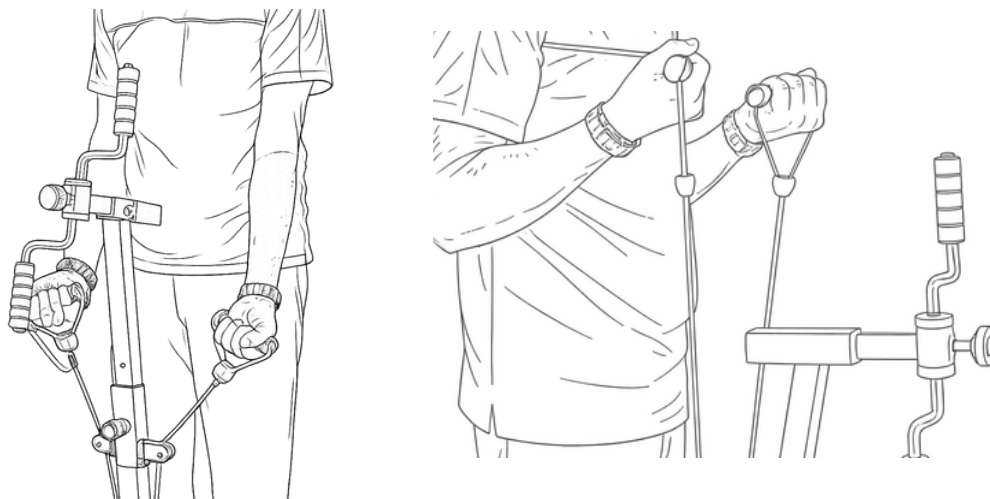
Colóquese de pie frente al pedaleador, mirándolo de frente. Los pedales de piernas deben quedar situados en el lado opuesto de su cuerpo.

Coloque ambos pies firmemente sobre la barra de sujeción inferior para mantener estable la estructura durante el ejercicio y evitar que el dispositivo se mueva al utilizar las gomas elásticas.

Sujete las asas de las bandas elásticas con las palmas de las manos orientadas hacia afuera. Mantenga los brazos pegados al cuerpo y los codos junto al torso durante todo el movimiento.

Comience con los brazos estirados hacia abajo. Eleve lentamente las asas flexionando los codos, tensionando los bíceps. Realice el movimiento de forma lenta y controlada.

Suba solo hasta que la resistencia sea notable, sin forzar el movimiento, y regrese lentamente a la posición inicial.





## Esercizio per i bicipiti (con bande elastiche)

Posizionarsi in piedi davanti al pedaleatore, rivolti verso di esso. I pedali per le gambe devono trovarsi sul lato opposto del corpo.

Posizionare entrambi i piedi sulla barra di supporto inferiore per mantenere stabile la struttura durante l'esercizio ed evitare che il dispositivo si muova durante l'uso delle bande elastiche.

Afferrare le maniglie delle bande elastiche con i palmi rivolti verso l'esterno. Mantenere le braccia vicino al corpo e i gomiti aderenti al torso per tutta la durata del movimento.

Iniziare con le braccia distese verso il basso. Sollevare lentamente le maniglie piegando i gomiti, contraendo i bicipiti. Eseguire il movimento in modo lento e controllato.

Sollevare solo fino a quando la resistenza diventa percepibile, senza forzare il movimento, quindi tornare lentamente alla posizione iniziale.



## Bizepsübung (mit Widerstandsbändern)

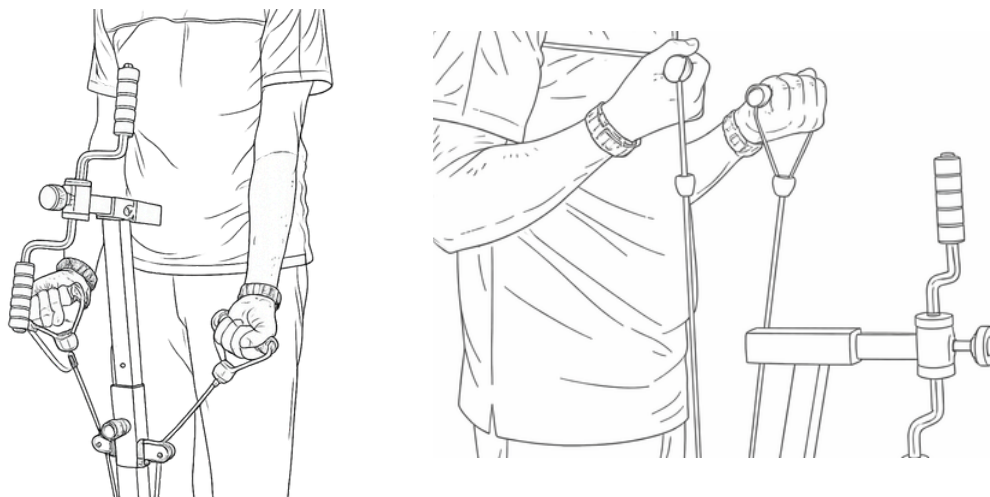
Stellen Sie sich aufrecht vor den Pedaltrainer und schauen Sie in seine Richtung. Die Beinpedale sollten sich auf der gegenüberliegenden Seite Ihres Körpers befinden.

Stellen Sie beide Füße fest auf die untere Stützstange, um die Struktur während der Übung stabil zu halten und zu verhindern, dass sich das Gerät während der Nutzung der Widerstandsbänder bewegt.

Halten Sie die Griffe der Widerstandsbänder mit nach außen gerichteten Handflächen. Halten Sie die Arme nah am Körper und die Ellbogen am Oberkörper während der gesamten Bewegung.

Beginnen Sie mit nach unten ausgestreckten Armen. Ziehen Sie die Griffe langsam nach oben, indem Sie die Ellbogen beugen, und spannen Sie dabei die Bizepsmuskeln an. Führen Sie die Bewegung langsam und kontrolliert aus.

Heben Sie nur so weit an, bis der Widerstand spürbar ist, ohne die Bewegung zu erzwingen, und kehren Sie dann langsam in die Ausgangsposition zurück.



## Exercice des biceps (avec bandes élastiques)

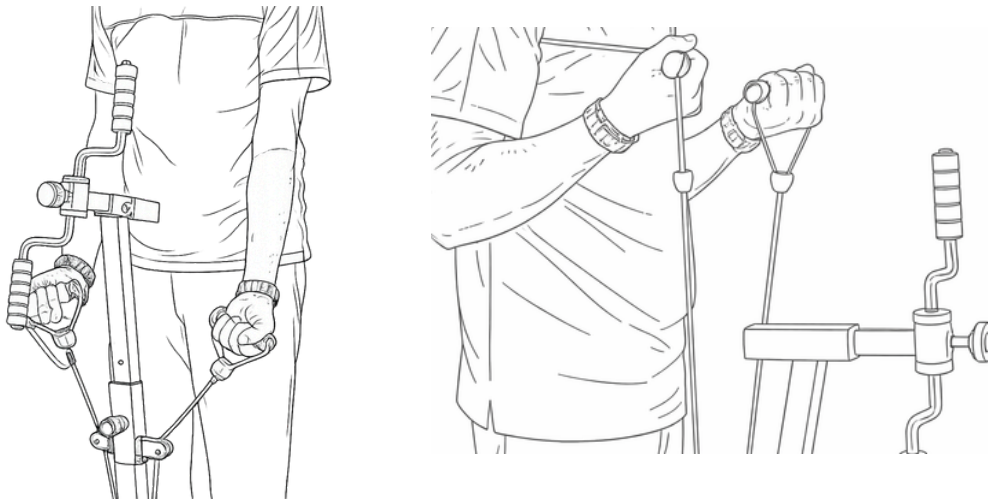
Tenez-vous debout face au pédalier. Les pédales pour les jambes doivent se trouver du côté opposé de votre corps.

Placez les deux pieds fermement sur la barre de support inférieure afin de maintenir la structure stable pendant l'exercice et d'éviter que l'appareil ne bouge lors de l'utilisation des bandes élastiques.

Saisissez les poignées des bandes élastiques avec les paumes tournées vers l'extérieur. Gardez les bras près du corps et les coudes serrés contre le torse pendant tout le mouvement.

Commencez avec les bras tendus vers le bas. Remontez lentement les poignées en fléchissant les coudes, en contractant les biceps. Effectuez le mouvement lentement et de manière contrôlée.

Levez seulement jusqu'à ressentir la résistance, sans forcer le mouvement, puis revenez lentement à la position initiale.



**EN**

## Triceps Exercise (Resistance Bands)

Stand facing the pedal exerciser. Hold the upper part of the pedal head structure with one hand to keep your position stable.

Lean your torso forward at approximately 45 degrees. With the other hand, hold one resistance band handle. Keep your upper arm close to your body, with the elbow initially bent.

Start the movement by extending your arm backward, performing a controlled pulling motion that straightens the arm and activates the triceps. Keep the elbow close to your body during the entire movement.

Extend the arm slowly without forcing the movement, then return in a controlled way to the starting position. Once you finish the repetitions with one arm, repeat the exercise with the other arm.

**ES**

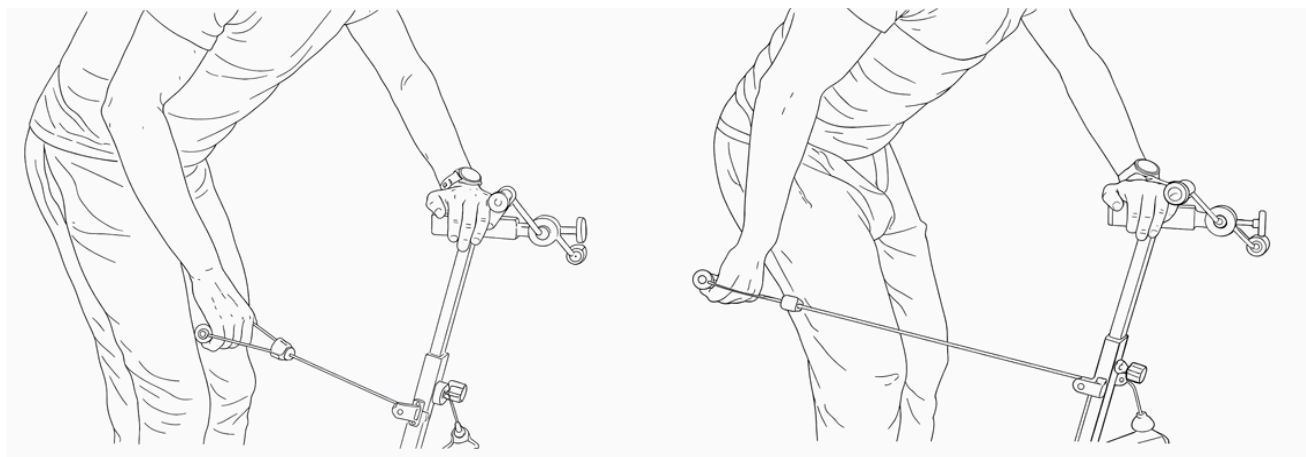
## Ejercicio de tríceps (con bandas elásticas)

Colóquese de frente al pedaleador. Sujete con una mano la parte superior del cabezal de pedaleo para mantener una posición estable.

Incline el torso hacia delante aproximadamente 45 grados. Con la otra mano, sujete una de las asas de las bandas elásticas. Mantenga el brazo pegado al cuerpo, con el codo inicialmente flexionado.

Inicie el movimiento estirando el brazo hacia atrás, realizando un jalón controlado que extiende el brazo y activa el tríceps. Mantenga el codo pegado al cuerpo durante todo el movimiento.

Estire el brazo lentamente sin forzar el movimiento y regrese de forma controlada a la posición inicial. Una vez completadas las repeticiones con un brazo, repita el ejercicio con el otro brazo.





## Esercizio per i tricipiti (con bande elastiche)

Posizionarsi di fronte al pedaleatore. Con una mano afferrare la parte superiore della struttura del pedale per mantenere una posizione stabile.

Inclinare il busto in avanti di circa 45 gradi. Con l'altra mano afferrare una delle maniglie delle bande elastiche. Mantenere il braccio vicino al corpo, con il gomito inizialmente piegato.

Iniziare il movimento estendendo il braccio all'indietro, eseguendo una tirata controllata che distende il braccio e attiva i tricipiti. Mantenere il gomito vicino al corpo durante tutto il movimento.

Estendere lentamente il braccio senza forzare il movimento e tornare in modo controllato alla posizione iniziale. Una volta completate le ripetizioni con un braccio, ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

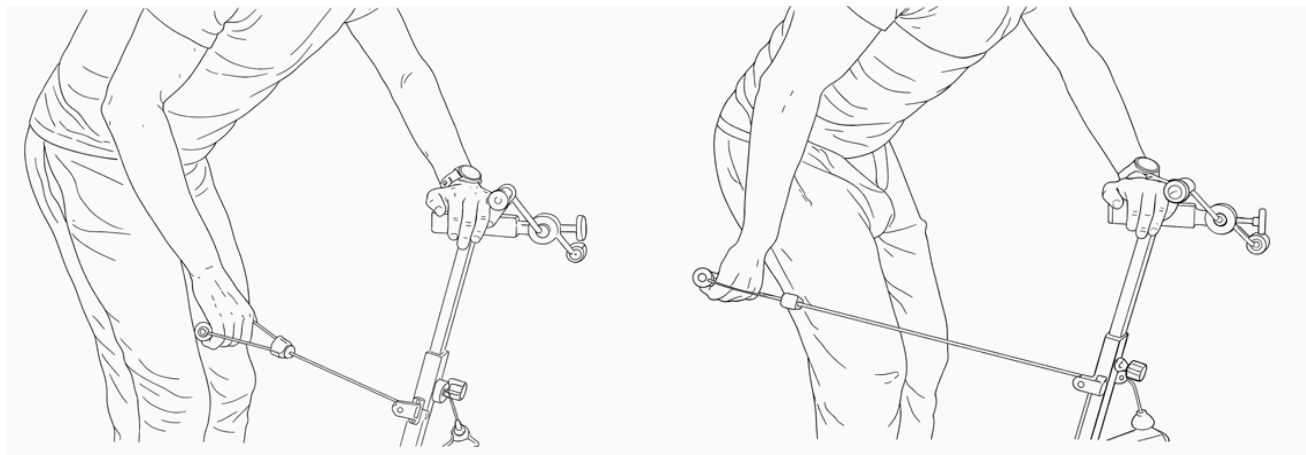


## Trizepsübung (mit Widerstandsbändern)

Stellen Sie sich vor den Pedaltrainer. Halten Sie mit einer Hand den oberen Teil des Pedalkopfes, um eine stabile Position zu behalten.

Beugen Sie den Oberkörper etwa 45 Grad nach vorne. Mit der anderen Hand greifen Sie einen Griff des Widerstandsbandes. Halten Sie den Oberarm nah am Körper, wobei der Ellbogen zunächst gebeugt ist. Beginnen Sie die Bewegung, indem Sie den Arm nach hinten strecken, in einer kontrollierten Zugbewegung, die den Arm streckt und den Trizeps aktiviert. Halten Sie den Ellbogen während der gesamten Bewegung nah am Körper.

Strecken Sie den Arm langsam, ohne die Bewegung zu erzwingen, und kehren Sie anschließend kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Nachdem Sie die Wiederholungen mit einem Arm beendet haben, führen Sie die Übung mit dem anderen Arm aus.





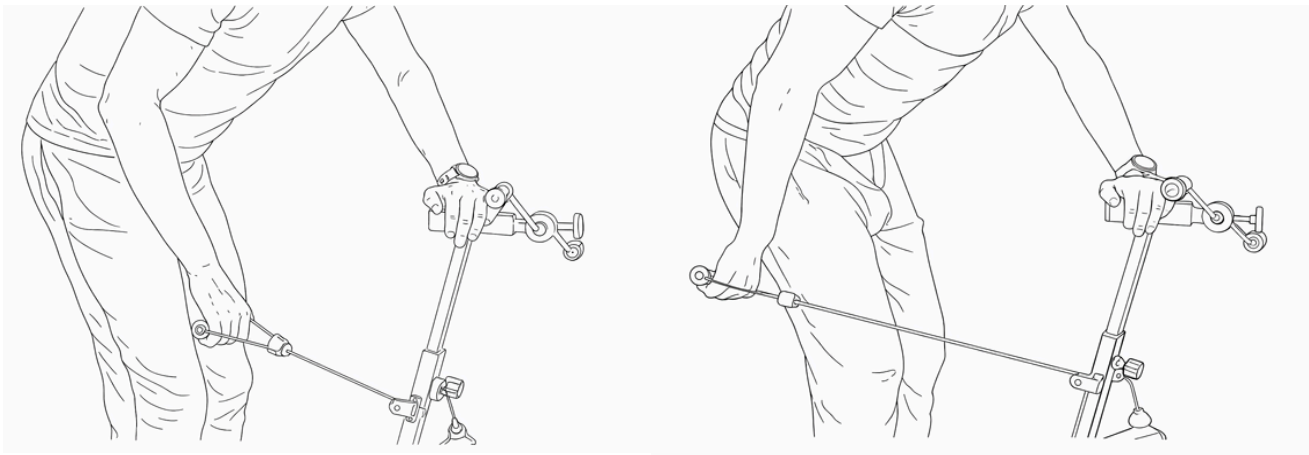
## Exercice des triceps (avec bandes élastiques)

Placez-vous face au pédalier. Tenez la partie supérieure de la structure du pédalier avec une main afin de garder une position stable.

Penchez le torse vers l'avant à environ 45 degrés. Avec l'autre main, saisissez une des poignées des bandes élastiques. Gardez le bras près du corps, avec le coude initialement fléchi.

Commencez le mouvement en étendant le bras vers l'arrière, en réalisant un tirage contrôlé qui redresse le bras et sollicite les triceps. Gardez le coude près du corps pendant tout le mouvement.

Étendez le bras lentement sans forcer le mouvement, puis revenez de manière contrôlée à la position initiale. Une fois les répétitions terminées avec un bras, répétez l'exercice avec l'autre bras.





## Exercise Duration, Intensity and Recommended Routines

### 1. Pedaling Exercises (Legs and Arms)

Pedaling exercises are performed for continuous periods of time rather than repetitions.

Start with short sessions of 10–15 minutes, especially if you are beginning or returning to physical activity. As your comfort and endurance improve, you can gradually increase both the duration of the session and the pedaling resistance using the resistance adjustment knob.

Maintain a steady and controlled rhythm rather than pedaling as fast as possible. The goal is smooth, continuous movement that promotes circulation and joint mobility without excessive strain.

If desired, sessions can be divided into two shorter sessions during the day (for example morning and afternoon).

### 2. Resistance Band Exercises

Resistance band exercises are typically performed using repetitions and sets.

A good starting range is 8 to 12 repetitions per exercise, performed for 3 to 4 sets.

Adjust the depth and range of each repetition according to the resistance you feel from the band. Movements should always be controlled and comfortable, avoiding any sudden or forced motion.

If the resistance feels too strong, reduce the movement range. The objective is to maintain good posture and controlled muscle activation rather than forcing the exercise.

### 3. Suggested Full Routine

For a balanced routine, you can perform a complete circuit using the 8 exercises available with the pedal exerciser:

1. Leg pedaling
2. Arm pedaling (horizontal position)
3. Arm pedaling (vertical position – chest focus)
4. Lateral shoulder raises (resistance bands)
5. Front shoulder raises (resistance bands)
6. Upright row (resistance bands)
7. Biceps curl (resistance bands)
8. Triceps extension (resistance bands)

#### A simple routine could be:

- Pedaling exercises: 10–15 minutes each
- Resistance band exercises: 3 sets of 8–12 repetitions per exercise

This routine can be performed 2–4 times per week, depending on your comfort level and physical condition. Always prioritize smooth movements, proper posture and gradual progression rather than intensity.

**ES**

## Duración del ejercicio, intensidad y rutinas recomendadas

### 1. Ejercicios de pedaleo (piernas y brazos)

Los ejercicios de pedaleo se realizan durante periodos continuos de tiempo, no por repeticiones. Empiece con sesiones cortas de 10–15 minutos, especialmente si está comenzando o retomando la actividad física. A medida que mejore su comodidad y resistencia, podrá aumentar gradualmente tanto la duración de la sesión como la resistencia del pedaleo mediante el tornillo regulador.

Mantenga un ritmo constante y controlado, en lugar de pedalear lo más rápido posible. El objetivo es un movimiento suave y continuo que favorezca la circulación y la movilidad articular sin sobrecargar el cuerpo. Si lo desea, puede dividir el ejercicio en dos sesiones más cortas a lo largo del día (por ejemplo, por la mañana y por la tarde).

### 2. Ejercicios con gomas elásticas

Los ejercicios con gomas elásticas suelen realizarse mediante repeticiones y series.

Un buen punto de partida es entre 8 y 12 repeticiones por ejercicio, realizando 3 o 4 series.

Ajuste la amplitud de cada repetición según la resistencia que perciba en la goma. Los movimientos deben ser siempre controlados y cómodos, evitando movimientos bruscos o forzados.

Si la resistencia resulta excesiva, reduzca la amplitud del movimiento. El objetivo es mantener una buena postura y una activación muscular controlada, no forzar el ejercicio.

### 3. Rutina recomendada

Para un mantenimiento completo, puede realizar un circuito con los 8 ejercicios disponibles con el pedaleador:

1. Pedaleo de piernas
2. Pedaleo de brazos (posición horizontal)
3. Pedaleo de brazos (posición vertical – enfoque en pecho)
4. Aperturas laterales de hombros (gomas elásticas)
5. Elevaciones frontales de hombros (gomas elásticas)
6. Jalones verticales (gomas elásticas)
7. Bíceps (gomas elásticas)
8. Tríceps (gomas elásticas)

#### Una rutina sencilla podría ser:

- Ejercicios de pedaleo: 10–15 minutos cada uno
- Ejercicios con gomas: 3 series de 8–12 repeticiones por ejercicio

Esta rutina puede realizarse entre 2 y 4 veces por semana, según su nivel de comodidad y condición física. Priorice siempre movimientos suaves, una postura correcta y una progresión gradual antes que la intensidad.



## Durata degli esercizi, intensità e routine consigliate

### 1. Esercizi di pedalata (gambe e braccia)

Gli esercizi di pedalata si eseguono per periodi di tempo continui e non per ripetizioni.

Iniziare con sessioni brevi di 10–15 minuti, soprattutto se si sta iniziando o si riprende l'attività fisica. Con il miglioramento della resistenza e della comodità, è possibile aumentare gradualmente la durata della sessione e la resistenza della pedalata tramite la manopola di regolazione.

Mantenere un ritmo costante e controllato, senza pedalare troppo velocemente. L'obiettivo è un movimento fluido e continuo che favorisca la circolazione e la mobilità articolare senza eccessivo sforzo.

Se necessario, le sessioni possono essere divise in due momenti della giornata (ad esempio mattina e pomeriggio).

### 2. Esercizi con bande elastiche

Gli esercizi con bande elastiche si eseguono generalmente con ripetizioni e serie.

Un buon punto di partenza è 8–12 ripetizioni per esercizio, per 3 o 4 serie.

Regolare l'ampiezza del movimento in base alla resistenza percepita nella banda. I movimenti devono essere sempre controllati e confortevoli, evitando movimenti bruschi o forzati.

Se la resistenza è troppo elevata, ridurre l'ampiezza del movimento. L'obiettivo è mantenere una buona postura e una contrazione muscolare controllata, senza forzare.

### 3. Routine consigliata

Per un allenamento equilibrato è possibile eseguire un circuito completo con gli 8 esercizi disponibili con il pedaleatore:

1. Pedalata con le gambe
2. Pedalata con le braccia (posizione orizzontale)
3. Pedalata con le braccia (posizione verticale – focus sul petto)
4. Aperture laterali delle spalle (bande elastiche)
5. Alzate frontali delle spalle (bande elastiche)
6. Tirata verticale (bande elastiche)
7. Bicipiti (bande elastiche)
8. Tricipiti (bande elastiche)

#### Una routine semplice può essere:

- Esercizi di pedalata: 10–15 minuti ciascuno
- Esercizi con bande: 3 serie da 8–12 ripetizioni per esercizio

Questa routine può essere eseguita 2–4 volte a settimana, in base al proprio livello di comfort e condizione fisica. Privilegiare sempre movimenti fluidi, postura corretta e progressione graduale piuttosto che l'intensità.



## 1. Pedalübungen (Beine und Arme)

Pedalübungen werden über einen bestimmten Zeitraum und nicht über Wiederholungen durchgeführt. Beginnen Sie mit kurzen Einheiten von 10–15 Minuten, besonders wenn Sie neu beginnen oder wieder mit körperlicher Aktivität starten. Mit zunehmender Ausdauer können Sie die Dauer der Einheit und den Pedalwiderstand schrittweise erhöhen, indem Sie den Widerstandsregler einstellen.

Halten Sie einen gleichmäßigen und kontrollierten Rhythmus, anstatt so schnell wie möglich zu treten. Ziel ist eine ruhige, kontinuierliche Bewegung, die die Durchblutung und die Gelenkbeweglichkeit fördert. Die Einheit kann auch in zwei kürzere Einheiten pro Tag aufgeteilt werden (zum Beispiel morgens und nachmittags).

## 2. Übungen mit Widerstandsbändern

Übungen mit Widerstandsbändern werden normalerweise mit Wiederholungen und Sätzen durchgeführt. Ein guter Ausgangspunkt sind 8 bis 12 Wiederholungen pro Übung mit 3 bis 4 Sätzen.

Passen Sie die Bewegungsamplitude an den Widerstand des Bandes an. Die Bewegungen sollten immer kontrolliert und angenehm ausgeführt werden, ohne ruckartige oder erzwungene Bewegungen.

Wenn der Widerstand zu stark ist, reduzieren Sie die Bewegungsweite. Ziel ist eine saubere Haltung und kontrollierte Muskelaktivierung, nicht das Erzwingen der Bewegung.

## 3. Empfohlene Trainingsroutine

Für ein ausgewogenes Training können Sie einen vollständigen Zirkel mit den 8 Übungen des Pedaltrainers durchführen:

1. Beinpedalen
2. Armtraining (horizontale Position)
3. Armtraining (vertikale Position – Fokus Brust)
4. Seitliches Schulterheben (Widerstandsbänder)
5. Frontheben der Schultern (Widerstandsbänder)
6. Aufrechtes Rudern (Widerstandsbänder)
7. Bizepsübung (Widerstandsbänder)
8. Trizepsübung (Widerstandsbänder)

### Eine einfache Routine könnte sein:

- Pedalübungen: 10–15 Minuten pro Übung
- Bandübungen: 3 Sätze mit 8–12 Wiederholungen pro Übung

Diese Routine kann 2–4 Mal pro Woche durchgeführt werden, je nach Fitnesslevel und persönlichem Komfort. Achten Sie immer auf ruhige Bewegungen, eine korrekte Haltung und eine schrittweise Steigerung.



## Durée des exercices, intensité et routines recommandées

### 1. Exercices de pédalage (jambes et bras)

Les exercices de pédalage se réalisent pendant une durée continue et non par répétitions.

Commencez par des séances de 10 à 15 minutes, surtout si vous débutez ou reprenez une activité physique. Avec le temps, vous pourrez augmenter progressivement la durée des séances ainsi que la résistance du pédalage grâce au réglage de résistance.

Maintenez un rythme régulier et contrôlé, plutôt que de pédaler le plus vite possible. L'objectif est un mouvement fluide et continu favorisant la circulation et la mobilité articulaire.

Les séances peuvent également être divisées en deux sessions plus courtes dans la journée (par exemple matin et après-midi).

### 2. Exercices avec bandes élastiques

Les exercices avec bandes élastiques se réalisent généralement avec des répétitions et des séries.

Un bon point de départ est 8 à 12 répétitions par exercice, pour 3 à 4 séries.

Adaptez l'amplitude du mouvement en fonction de la résistance de la bande. Les mouvements doivent toujours être contrôlés et confortables, sans gestes brusques ni forcés.

Si la résistance est trop importante, réduisez l'amplitude du mouvement. L'objectif est de maintenir une bonne posture et une activation musculaire contrôlée, sans forcer.

### 3. Routine recommandée

Pour un entraînement équilibré, vous pouvez effectuer un circuit complet avec les 8 exercices possibles avec le pédalier:

1. Pédalage des jambes
2. Pédalage des bras (position horizontale)
3. Pédalage des bras (position verticale – focus poitrine)
4. Élévations latérales des épaules (bandes élastiques)
5. Élévations frontales des épaules (bandes élastiques)
6. Tirage vertical (bandes élastiques)
7. Biceps (bandes élastiques)
8. Triceps (bandes élastiques)

#### Une routine simple peut être:

- Exercices de pédalage: 10–15 minutes chacun
- Exercices avec bandes: 3 séries de 8–12 répétitions par exercice

Cette routine peut être réalisée 2 à 4 fois par semaine, selon votre niveau et votre confort.

Privilégiez toujours des mouvements fluides, une posture correcte et une progression progressive plutôt que l'intensité.