

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante /
Fabricante Hersteller / Producent / Producător / Gyártó /
Παράγωγός: **ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO.,
LTD**
No.31th Floor, Jinmao Building, CBD Centre,
Yongkang, Zhejiang, China
Made in China

REF TD001P-2

Importato da / Imported by / Importé par / Importado por / Importado por/ Ein-
geführt von / Importowane przez / Importat de / Importálta / Εισαγόμενα από:
Gima S.p.A.
Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com
www.gimaitaly.com

GIMA 43150

APARAT DE EXERCIȚII CU PEDALE

Instrucțiuni de siguranță

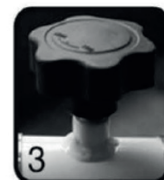
1. Este important să citiți în totalitate acest manual înainte de a asambla și utiliza echipamentul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să vă consultați medicul pentru a stabili dacă suferiți de vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă poate împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opiți exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții.
4. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați ca piulițele și șuruburile să fie bine strânse.

Instrucțiuni de asamblare

1. Îmbinați piesele cu șuruburile și cheia hexagonală furnizate.
2. Instalați rezistorul pe cadru cu șuruburile și cheia hexagonală furnizate.
3. Instalați butonul de tensionare în orificiu și rotiți-l spre rezistor (acesta controlează tensionarea aparatului de exerciții cu pedale)

Instrucțiuni de utilizare

Aparatul de exerciții cu pedale este ideal pentru persoanele care nu pot să stea și să meargă pe o bicicletă obișnuită sau pentru cei care se limitează la utilizarea scaunului cu roțile. Aparatul de exerciții cu pedale poate fi folosit pe podea pentru exerciții pentru picioare sau pe o masă pentru exerciții pentru brațe.



Utilizarea pe podea:

- Reglați butonul de tensionare la nivelul dorit de rezistență. Rotiți butonul de tensionare în sens orar pentru a crește rezistența și în sens anti-orar pentru a reduce rezistența.
- După ce v-ați așezat, puneți aparatul de exerciții cu pedale pe un covor sau pe podea într-o poziție confortabilă în fața dvs.
- Așezați fiecare picior pe pedale sub curele. Curelele ajută la ținerea fermă a picioarelor.
- Începeți pedalarea.
- Puteți pedala înainte sau înapoi pentru a lucra diferite grupuri de mușchi.

Utilizarea pe masă:

- Reglați butonul de tensionare la nivelul dorit de rezistență. Rotiți butonul de tensionare în sens orar pentru a crește rezistența și în sens anti-orar pentru a reduce rezistența.
- Așezați aparatul de exerciții cu pedale pe blatul mesei și așezați-vă pe un scaun cu aparatul de exerciții poziționat confortabil în fața dvs. Ține-ți spatele drept
- Apucați fiecare pedală cu mâinile și începeți să pedalați încercând să nu vă aplecați înainte.
- Puteți pedala înainte sau înapoi pentru a lucra diferite grupuri de mușchi.

AVERTISMENT: Nu stați pe aparatul de exerciții cu pedale.

ATENȚIE: Componentele metalice de pe butonul de tensionare se pot încinge când aparatul este utilizat.



CONDIȚII DE GARANȚIE GIMA

Se aplică garanția B2B standard Gima, de 12 luni.