

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

ТРЕНАЖОР С ПЕДАЛИ**Инструкции за безопасност**

1. Преди да сглобите и използвате оборудването е важно да прочетете цялото ръководство. Безопасна и ефективна употреба може да бъде постигната само ако оборудването е сглобено, поддържано и използвано правилно. Имате задължението да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, трябва да се консултирате с лекар, за да определите дали имате някакви физически или здравословни проблеми, които биха могли да породят риск за здравето и безопасността Ви или да Ви попречат да използвате оборудването правилно. Съветът на лекаря е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечния ритъм, кръвното налягане или нивото на холестерола.
3. Обръщайте внимание на сигналите на тялото Ви. Неправилно или прекомерно упражнение може да е вредно за здравето Ви. Спрете упражненията, ако изпитате някой от следните симптоми: Болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, силен недостиг на въздух, чувство на замаяване, световъртеж или гадене. Ако изпитате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с лекар, преди да продължите с упражненията.
4. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са здраво затегнати.

Инструкции за сглобяване

1. Свържете частите с предоставените винтове и ключ шестограм.
2. Монтирайте резистора към рамката с предоставените винтове и ключ шестограм.
3. Монтирайте ръкохватката за интензивност в отвора и я завъртете срещу резистора (той контролира усилията на тренажора с педали)

Инструкции за употреба

Тренажорът с педали е идеален за лица, които не са в състояние да седят и въртят педалите на обикновено колело или за тези, ограничени до употреба с инвалидна количка. Тренажорът с педали може да се използва на пода за упражнения на краката или върху маса за упражнения на ръцете.

**Употреба на пода:**

- Регулирайте ръкохватката за интензивност до желаното ниво на усилие. Завъртете ръкохватката за интензивност по часовниковата стрелка за увеличаване на усилията и обратно на часовниковата стрелка за намаляване на усилията.
- След като седнете, поставете тренажора с педали на килима или на постелка в удобна позиция през Вас.
- Поставете краката си в педалите под каишките. Каишките придържат краката Ви стабилно на място.
- Започнете да въртите педалите.
- Можете да въртите педалите напред или назад, за да тренирате различни мускулни групи.

Употреба върху маса:

- Регулирайте ръкохватката за интензивност до желаното ниво на усилие. Завъртете ръкохватката за интензивност по часовниковата стрелка за увеличаване на усилията и обратно на часовниковата стрелка за намаляване на усилията.
- Поставете тренажора с педали върху масата и седнете на стол като тренажорът с педали е удобно поставен пред Вас. Дръжте гърба изправен.
- Хванете всеки педал с ръце и започнете да въртите педалите, като се стремите да не се накланяте напред.
- Можете да въртите педалите напред или назад, за да тренирате различни мускулни групи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не стойте върху тренажора с педали.

ВНИМАНИЕ: По време на употреба металните компоненти на ръкохватката за интензивност могат да се загреят.

**ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ НА GIMA**

Прилага се стандартната 12-месечна B2B гаранция (за взаимоотношения между фирми) на фирма Gima.