

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante /
Fabricante Hersteller / Producent / Producător / Gyártó /
Παράγωγος: **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

PEDÁLOVÝ TRENAŽÉR

Bezpečnostní instrukce

1. Před montáží a použitím zařízení je nutné si přečíst celý tento návod. Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze při správné montáži, údržbě a používání zařízení. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními pokyny.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda nemáte nějaké zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytná konzultace s lékařem.
3. Vnímejte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: Bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní zadýchání, pocit na omdlení, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, před pokračováním v cvičebním programu se poraďte se svým lékařem.
4. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utažené.

Montážní instrukce

1. Spojte jednotlivé části pomocí šroubů a imbusového klíče, které jsou součástí balení.
2. Nainstalujte odpor do rámu pomocí šroubů a imbusového klíče, které jsou součástí balení.
3. Nainstalujte napínací knoflík do otvoru a otočte jej proti odporu (ovládá tah pedálového trenažéru)

Pokyny pro použití

Pedálový trenažér je ideální pro osoby, které nemohou sedět a jezdit na běžném kole nebo pro osoby upoutané na invalidním vozíku. Pedálový trenažér lze použít na podlaze pro cvičení nohou nebo na stole pro cvičení paží.



Použití na podlaze:

- Nastavte napínací knoflík na požadovanou úroveň odporu. Otáčením napínacího knoflíku ve směru hodinových ručiček zvyšujete odpor a proti směru hodinových ručiček odpor snižujete.
- Jakmile se usadíte, umístěte pedálový trenažér na koberec nebo podložku na podlahu do pohodlné polohy před sebe.
- Umístěte každou nohu na pedály pod řemínky. Řemínky pomáhají udržet nohy pevně na místě.
- Začněte šlapat.
- Můžete šlapat dopředu nebo dozadu, abyste zapojili různé svalové skupiny.



Použití na stole:

- Nastavte napínací knoflík na požadovanou úroveň odporu. Otáčením napínacího knoflíku ve směru hodinových ručiček zvyšujete odpor a proti směru hodinových ručiček odpor snižujete.
- Umístěte pedálový trenažér na stůl a posadte se na židli tak, aby byl pedálový trenažér pohodlně umístěn před vámi. Držte záda rovně.
- Uchopte každý pedál rukama a začněte šlapat, snažte se přitom nehrbit se dopředu.
- Můžete šlapat dopředu nebo dozadu, abyste zapojili různé svalové skupiny.



VAROVÁNÍ: Nestůjte na pedálovém trenažéru.

UPOZORNĚNÍ: Kovové části napínacího knoflíku se při použití zahřívají.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY GIMA

Platí 12 měsíční standardní záruka Gima B2B.