

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

PEDALTRÆNER

Sikkerhedsanvisninger

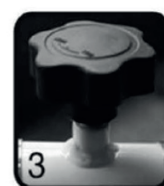
1. Det er vigtigt at læse hele denne vejledning, før udstyret samles og tages i brug. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og anvendes korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.
2. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller helbredsmæssige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, føler dig ør, svimmel eller får kvalme. Hvis du oplever et af disse symptomer, bør du konsultere din læge, inden du fortsætter med dit træningsprogram.
4. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er strammet korrekt.

Monteringsvejledning

1. Saml delene med de medfølgende skruer og unbrakonøgle.
2. Monter modstanden på rammen med de medfølgende skruer og unbrakonøgle.
3. Monter spændeknappen i hullet og drej den mod modstanden (den styrer pedaltrænerens modstand)

Brugsanvisning

Pedaltræneren er ideel til personer, der ikke kan sidde og cykle på en almindelig cykel, eller til personer, der er kørestolsbrugere. Pedaltræneren kan bruges på gulvet til benøvelser eller på et bord til armøvelser.



Brug på gulvet:

- Indstil spændeknappen til det ønskede modstandsniveau. Drej spændeknappen med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.
- Når du sidder ned, skal du placere pedaltræneren på et tæppe eller en gulvmåtte i en behagelig position foran dig.
- Placer hver fod på pedalerne under remmene. Remmene hjælper med at holde fødderne på plads.
- Begynd at træde i pedalerne.
- Du kan træde fremad eller bagud for at træne forskellige muskelgrupper.

Brug på bordplade:

- Indstil spændeknappen til det ønskede modstandsniveau. Drej spændeknappen med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.
- Placer mini-motionscyklen på bordpladen og sæt dig på en stol med pedaltræneren placeret komfortabelt foran dig. Hold ryggen lige.
- Tag fat i hver pedal med hænderne og begynd at dreje, uden at læne dig fremad.
- Du kan dreje fremad eller bagud for at træne forskellige muskelgrupper.

ADVARSEL: Stå ikke på pedaltræneren.

FORSIGTIG: Metaldele på spændeknappen kan blive varme under brug.



GIMA GARANTIBETINGELSER

Standard Gima B2B garanti på 12 måneder gælder.