

GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante / Fabricante
Hersteller / Producent / Producător / Gyártó / Παραγωγός:
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/
Eingeführt 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

PEDAALTRENAŽÖÖR

Ohutusjuhised

1. Enne seadme kokkupanekut ja kasutamist on oluline kasutusjuhend läbi lugeda. Seadme ohutu ja tõhus kasutamine on võimalik ainult siis, kui toode on õigesti kokku pandud ning seda hooldatakse ja kasutatakse õigesti. Teie kohustus on tagada, et seadme kasutajad oleksid teadlikud kõikidest hoiatustest ja ettevaatusabinõudest.
2. Enne mis tahes treeningprogrammiga alustamist peaksite konsulteerima arstiga, et teha kindlaks, kas teil on füüsilisi või terviseprobleeme, mis võivad teie tervist ja turvalisust ohustada või takistada seadmete õiget kasutamist. Arsti nõuanne on oluline, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset.
3. Pange tähele oma keha märguandeid. Liigne või ebaõige treening võib tervist kahjustada. Jätke treening pooleli, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest. Valu, pigistustunne rinnus, südame rütmihäire, tugev õhupuudus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammiga jätkamist konsulteerima oma arstiga.
4. Enne seadme kasutamist kontrollige, kas mutrid ja poldid on kindlalt kinni.

Kokkupaneku juhised

1. Osade ühendamine kaasasolevate kruvide ja kuuskantvõtmega.
2. Takistusseadme paigaldamine raamile kaasasolevate kruvide ja kuuskantvõtmega.
3. Asetage pingutusnupp auku ja keerake see takistusseadme vastu (nii saate reguleerida pedaaltrenažööri pinget)

Kasutusjuhend

Pedaaltrenažöör sobib ideaalselt inimestele, kes ei saa tavalise jalgrattaga sõita või kes kasutavad ratastooli. Pedaaltrenažööri saab kasutada põrandal jalaharjutuste tegemiseks või laual käeharjutuste tegemiseks.



Kasutamine põrandal:

- Reguleerige pingutusnupp soovitud takistuse tasemele. Takistuse suurendamiseks keerake pingutusnuppu päripäeva ja takistuse vähendamiseks vastupäeva.
- Kui olete istunud, asetage pedaaltrenažöör enda ette mugavasse asendisse vaibale või põrandamatile.
- Asetage mõlemad jalad rihmade alla pedaalidele. Rihmad aitavad jalgu kindlalt paigal hoida.
- Hakake pedaalidele vajutama.
- Erinevate lihasgruppide treenimiseks võite pedaalida nii edasi- kui tagasisuunas.

Kasutamine laual:

- Reguleerige pingutusnupp soovitud takistuse tasemele. Takistuse suurendamiseks keerake pingutusnuppu päripäeva ja takistuse vähendamiseks vastupäeva.
- Asetage pedaaltrenažöör lauale ja istuge toolile, paigutades pedaaltrenažööri mugavalt enda ette. Hoidke selg sirge
- Võtke pedaalidest kättega kinni ja hakake pedaalidele vajutama, püüdes keha mitte ettepoole kallutada.
- Erinevate lihasgruppide treenimiseks võite pedaalida nii edasi- kui tagasisuunas.

HOIATUS! Ärge seiske pedaaltrenažööril püsti.

ETTEVAATUST! Pingutusnupu metallosad võivad kasutamise ajal kuumeneda.



GIMA GARANTII TINGIMUSED

Kehtib tavapärane Gima B2B garantii 12 kuud.