

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

POLJINLAITE

Turvallisuusohjeet

1. On tärkeää, että luet koko tämän oppaan ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö saadaan aikaan vain jos laitteen kokoaminen, huolto ja käyttö tapahtuvat oikeaoppisesti. On vastuullasi varmistaa, että laitteen käyttäjille ilmoitetaan kaikista varoituksista ja varotoimista.
2. Ennen mitään harjoitteluohjelmaa käänny lääkärisi puoleen saadaksesi tietää, onko sinulla fyysisiä tai terveyteen liittyviä esteitä, jotka asettaa terveyden ja turvallisuuden vaaraan tai jotka estävät sinua käyttämästä laitetta kunnolla. Lääkäriin puoleen on erityisen tärkeä kääntyä, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesteroliin.
3. Kiinnitä huomiota kehosi merkkeihin. Virheellinen tai liiallinen kuntoilu saattaa vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta kuntoilu, jos koet jotakin seuraavista oireista: kipu, puristuksen tunne rinnassa, epäsäännöllinen syke, äärimmäinen hengenahdistus, voimattomuus, huimaus tai kuvotus. Jos koet jotakin näistä, käänny lääkärisi puoleen ennen kuntoiluohjelman jatkamista.
4. Ennen laitteen käyttöä tarkista, että mutterit ja pultit on kiristetty kunnolla.

Kokoamisohjeet

1. Liitä osat mukana toimitetuilla ruuveilla ja kuusiokoloavaimella.
2. Asenna resistori kehikkoon mukana toimitetuilla ruuveilla ja kuusiokoloavaimella.
3. Asenna kiristysnuppi reikään ja käännä se resistoria kohti (siitä hallinnoidaan poljinlaitteen kireyttä)

Käyttöohjeet

Poljinlaite on ihanteellinen henkilöille, jotka eivät kykene istumaan tavallisen polkupyörän päälle ja ajamaan sillä, tai pyörätuolia käyttäville. Poljinlaitetta voidaan käyttää lattialla jalan harjoituksia varten tai pöytätasolla käsivarsien harjoituksia varten.



Käyttö lattialla:

- Säädä kiristysnuppi haluamallasi vastustasolle. Käännä kiristysnuppiä myötäpäivään vastuksen lisäämiseksi ja vastapäivään vastuksen vähentämiseksi.
- Kun istut paikoillasi, aseta poljinlaite kokolattiamatolle tai matolle eteesi kohtaan, jossa sitä on miellyttävä käyttää.
- Laita molemmat jalat polkimille hihnojen alle. Hihnat auttavat pitämään jalat tiukasti paikoillaan.
- Aloita polkeminen.
- Voit polkea eteen- tai taasepäin eri lihasryhmien harjoittamiseksi.

Käyttö pöytätasolla:

- Säädä kiristysnuppi haluamallasi vastustasolle. Käännä kiristysnuppiä myötäpäivään vastuksen lisäämiseksi ja vastapäivään vastuksen vähentämiseksi.
- Aseta poljinlaite pöytätasolle ja istuudu tuoliin siten, että poljinlaite on mukavasti edessäsi. Pidä selkäsi suorassa
- Tartu kuhunkin polkimeen käsilläsi ja aloita polkeminen. Yritä olla nojaamatta eteenpäin.
- Voit polkea eteen- tai taaksepäin eri lihasryhmien harjoittamiseksi.

VAROITUS: Älä seiso poljinlaitteen päällä.

VAROVAISUUTTA: Kiristysnupin metalliosat saattavat kuumentua käytön aikana.



GIMAN TAKUUEHDOT

Giman 12 kuukauden B2B-perustakuuta sovelletaan.