

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/ 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

PEDALNI TRENAŽER

Sigurnosne upute

1. Važno je pročitati cijeli ovaj priručnik prije sastavljanja i korištenja opreme. Sigurna i učinkovita upotreba može se postići samo ako je oprema pravilno sastavljena, održavana i korištena. Vaša je odgovornost osigurati da su svi korisnici opreme upoznati sa svim upozorenjima i mjerama opreza.
2. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja trebali biste se posavjetovati s liječnikom kako biste utvrdili imate li ikakvih fizičkih ili zdravstvenih problema koji bi mogli predstavljati rizik za vaše zdravlje i sigurnost ili vas spriječiti u pravilnom korištenju opreme. Savjet vašeg liječnika je neophodan ako uzimate lijekove koji utječu na vaš puls, krvni tlak ili razinu kolesterola.
3. Budite svjesni signala svog tijela. Nepravilna ili pretjerana tjelovježba može oštetiti vaše zdravlje. Prestanite s vježbanjem ako osjetite bilo koji od sljedećih simptoma: Bol, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, ekstremna kratkoća daha, osjećaj omaglice, vrtoglavica ili mučnina. Ako osjetite bilo koje od ovih stanja, trebali biste se posavjetovati s liječnikom prije nego što nastavite s programom vježbanja.
4. Prije upotrebe opreme provjerite jesu li matice i vijci čvrsto zategnuti.

Upute za sastavljanje

1. Spajanje dijelova priloženim vijcima i imbus ključem.
2. Ugradnja otpornika na okvir priloženim vijcima i imbus ključem.
3. Ugradnja gumba za zatezanje u otvor i okretanje prema otporniku (kontrolira zatezanje pedala)

Upute za uporabu

Pedalni ergometar idealan je za osobe koje ne mogu sjediti i voziti se na običnom biciklu ili za one koji su ograničeni na korištenje invalidskih kolica. Pedalirani ergometar može se koristiti na podu za vježbe nogu ili na stolu za vježbe ruku.



Uporaba na podu:

- Podesite gumb za napetost na željenu razinu otpora. Okrenite gumb za napetost u smjeru kazaljke na satu za povećanje otpora i suprotno od kazaljke na satu za smanjenje otpora.
- Nakon što sjednete, postavite pedalirani ergometar na tepih ili podnu prostirku u udoban položaj ispred sebe.
- Stavite svako stopalo na pedale ispod remena. Remeni pomažu da stopala čvrsto stoje na mjestu.
- Počnite pedalirati.
- Možete pedalirati naprijed ili natrag kako biste aktivirali različite mišićne skupine.

Upotreba na stolu:

- Podesite gumb za napetost na željenu razinu otpora. Okrenite gumb za napetost u smjeru kazaljke na satu za povećanje otpora i suprotno od kazaljke na satu za smanjenje otpora.
- Postavite pedalu na stol i sjednite na stolicu s pedalom udobno smještenom ispred sebe. Držite leđa ravno.
- Uхватite svaku pedalu rukama i počnite pedalirati, pokušavajući se ne naginjati prema naprijed.
- Možete pedalirati naprijed ili natrag kako biste aktivirali različite mišićne skupine.

UPOZORENJE: Nemojte stajati na pedal.

OPREZ: Metalni dijelovi na gumbu za zatezanje mogu se zagrijati tijekom upotrebe.



UVJETI JAMSTVA GIMA

Primjenjuje se standardno B2B jamstvo Gima od 12 mjeseci.