

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

MINI HOMETRAINER

Veiligheidsinstructies

1. Het is belangrijk om deze volledige handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Een veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg, voordat u met een trainingsprogramma begint, uw arts om te bepalen of er sprake is van fysieke of gezondheidsproblemen die een risico kunnen vormen voor uw welzijn en veiligheid, of die kunnen voorkomen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die van invloed zijn op uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
3. Let goed op de signalen die uw lichaam geeft. Een onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop de training als u een van de volgende symptomen ervaart: Pijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u verder gaat met uw trainingsprogramma.
4. Controleer, voordat u de apparatuur gebruikt, of de bouten en moeren goed zijn aangescherpt.

Instructies voor montage

1. Monteer de onderdelen met gebruik van de bijgeleverde schroeven en inbussleutel.
2. Installeer de weerstand op het frame met gebruik van de bijgeleverde schroeven en inbussleutel.
3. Installeer de spanknop in het gat en draai deze tegen de weerstand (deze regelt de weerstand van de hometrainer)

Instructies voor gebruik

De mini hometrainer is ideaal voor personen die niet in staat zijn om op een normale fiets te zitten en te rijden, en voor mensen die beperkt zijn tot het gebruik van een rolstoel. De mini hometrainer kan voor beenoefeningen gebruikt worden op de vloer of voor armoefeningen op een tafelblad.



Gebruik op de vloer:

- Pas de spanknop aan naar het gewenste weerstandsniveau. Draai de spanknop rechtsom om de weerstand te verhogen en linksom om de weerstand te verminderen.
- Ga zitten en plaats de mini hometrainer op het tapijt of de vloermat, in een voor u comfortabele positie.
- Plaats elke voet op de pedalen onder de banden. De banden helpen om de voeten stevig op hun plaats te houden.
- Begin met fietsen.
- De trapbewegingen kunnen voor- of achterwaarts zijn, om verschillende spiergroepen te trainen.



Gebruik op het tafelblad:

- Pas de spanknop aan naar het gewenste weerstandsniveau. Draai de spanknop rechtsom om de weerstand te verhogen en linksom om de weerstand te verminderen.
- Plaats de mini hometrainer op het tafelblad; ga op een stoel zitten, met de hometrainer op een comfortabele plaats voor u. Houd uw rug recht.
- Pak de pedalen vast met je handen en begin met de trapbewegingen; probeer niet voorover te leunen.
- De trapbewegingen kunnen voor- of achterwaarts zijn, om verschillende spiergroepen te trainen.

WAARSCHUWING: Ga niet op de mini hometrainer staan.

OPGELET: De metalen onderdelen van de spanknop kunnen tijdens het gebruik heet worden.



GARANTIEVOORWAARDEN GIMA

De standaardgarantie B2B Gima van 12 maanden wordt toegepast.