

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

PEDALTRENER

Sikkerhetsinstruksjoner

1. Det er viktig å lese hele denne håndboken før utstyret monteres og tas i bruk. Sikker og effektiv bruk kan kun oppnås hvis utstyret monteres, vedlikeholdes og brukes på en korrekt måte. Det er ditt ansvar å sikre at alle brukere av utstyret er informert om alle advarsler og forholdsregler.
2. Før du begynner med treningen burde du ta kontakt med legen din for å se om du har noen fysiske eller medisinske tilstander som kan være en risiko for helse og sikkerhet, eller som hindrer deg i å bruke utstyret på korrekt måte. Følg råd fra din lege hvis du bruker medisiner som påvirker hjerterytme, blodtrykk eller kolesterolnivå.
3. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Ukorrekt eller overdreven trening kan være helseskadelig. Avslutt treningen hvis du merker en av følgende symptomer: Smerte, trykk eller stikk i brystet, ujevn hjerterytme, dårlig pust, følelse av ørhet, svimmelhet, kvalme. Hvis du merker noen av disse symptomene må du kontakte lege før du fortsetter med treningsprogrammet.
4. Før utstyret tas i bruk må man sjekke at muttere og skruer er strammet.

Monteringsanvisninger

1. Bruk den medfølgende unbrakonøkkelen til å feste skruene.
2. Bruk den medfølgende unbrakonøkkelen og skruene til å feste motstanden til rammen.
3. Sett skruknotten inn i hullet og vri den mot motstanden (den kontrollerer motstanden i pedaltreneren)

Bruksinstruksjoner

Pedaltreneren er ideell for personer som ikke er i stand til å bruke en vanlig sykkel, eller for personer som bruker rullestol. Pedaltreneren kan brukes på gulvet som beintrening, eller på et bord som armtrening.



Bruk på gulv:

- Juster skruknotten til ønsket motstand. Vri skruknotten med klokkeretningen for å øke motstanden og mot klokkeretningen for å redusere motstanden.
- Når du har satt deg, sett pedaltreneren på et teppe eller gulvmatte i komfortabel posisjon foran deg.
- Sett hver fot på pedalene under stroppene. Stroppene er nyttige for å holde føttene på plass.
- Start å sykle.
- Du kan sykle framover eller bakover for å trene forskjellige muskelgrupper.

Bruk på bord:

- Juster skruknotten til ønsket motstand. Vri skruknotten med klokkeretningen for å øke motstanden og mot klokkeretningen for å redusere motstanden.
- Sett pedaltreneren på bordet og sett deg på en stol med pedaltreneren stående komfortabelt foran deg. Hold ryggen rett.
- Ta tak i hver pedal med hendene og start syklingen, helst uten å lene deg framover.
- Du kan sykle framover eller bakover for å trene forskjellige muskelgrupper.

ADVARSEL: Ikke stå på pedaltreneren.

FORSIKTIG: Metallkomponentene på skruknotten kan bli varme når de er i bruk.

GIMA GARANTIBETINGELSER

Gimas standard 12-måneders B2B-garanti er gjeldende.

