

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante /
Fabricante Hersteller / Producent / Producător / Gyártó /
Παράγωγός: **ZHEJIANG TODO HARDWARE MANUFACTURE CO.,
LTD**
No.31th Floor, Jinmao Building, CBD Centre,
Yongkang, Zhejiang, China
Made in China

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

REF TD001P-2

GIMA 43150

يبرع

جهاز تمارين على الدواسة

تعليمات السلامة

1. من المهم قراءة هذا الدليل بالكامل قبل تجميع المعدات واستخدامها. لا يمكن تحقيق الاستخدام الآمن والفعال إلا إذا تم تجميع المعدات وصيانتها واستخدامها بشكل صحيح. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من إعلام جميع مستخدمي المعدات بجميع التحذيرات والاحتياطات.
2. قبل البدء بأي برنامج للتمرين، يجب عليك استشارة طبيبك لتحديد ما إذا كانت لديك أي حالات بدنية أو صحية يمكن أن تشكل خطراً على صحتك وسلامتك، أو تمنعك من استخدام المعدات بشكل صحيح. إن استشارة طبيبك ضرورية إذا كنت تتناول أدوية تؤثر على معدل ضربات القلب أو ضغط الدم أو مستوى الكوليسترول.
3. كن على دراية بإشارات جسديك. إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل غير صحيح أو مفرط قد يؤدي إلى الإضرار بصحتك. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا واجهت أيًا من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، الشعور بالدوار أو الدوخة أو الغثيان. إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات، يجب عليك استشارة طبيبك قبل الاستمرار في برنامج التمارين الرياضية الخاص بك.
4. قبل استخدام الجهاز، تأكد من أن الصواميل والمسامير مثبتة بشكل آمن.

تعليمات التجميع

1. يجب ربط الأجزاء باستخدام البراغي ومفتاح ألين المقدم.
2. تركيب المقاوم على الإطار باستخدام البراغي ومفتاح ألين المقدم.
3. تركيب مقبض الشد على الفتحة وتدويره عكس اتجاه المقاوم (يتحكم في شد جهاز تمرين الدواسة)

تعليمات الاستخدام

يعد جهاز تمارين الدواسة مثاليًا للأفراد غير القادرين على الجلوس وركوب الدراجة العادية، أو لأولئك الذين تقتصر حركتهم على استخدام الكرسي المتحرك. يمكن استخدام جهاز تمارين الدواسة على الأرض لتمرين الساقين أو على سطح الطاولة لتمرين الذراع.



استخدام الارضية:

- اضبط مقبض الشد على مستوى المقاومة المطلوب. قم بتدوير مقبض الشد في اتجاه عقارب الساعة لزيادة المقاومة وعكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل المقاومة.
- بمجرد الجلوس، ضع جهاز تمرين الدواسة على السجادة أو بساط الأرضية في وضع مريح أمامك.
- ضع كل قدم على الدواسات أسفل الأشرطة. تساعد الأشرطة على تثبيت القدمين بقوة في مكانها.
- ابدأ بتحريك الدواسة.
- يمكنك تحريك الدواسة للأمام أو للخلف لتمرين مجموعات عضلية مختلفة.

استخدام سطح الطاولة:

- اضبط مقبض الشد على مستوى المقاومة المطلوب. قم بتدوير مقبض الشد في اتجاه عقارب الساعة لزيادة المقاومة وعكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل المقاومة.
- ضع جهاز تمارين الدواسة على سطح الطاولة، واجلس على كرسي مع وضع جهاز تمارين الدواسة في وضع مريح أمامك. حافظ على استقامة ظهرك.
- امسك كل دواسة بيدك، وابدأ بتحريك الدواسة، وحاول عدم الانحناء للأمام.
- يمكنك تحريك الدواسة للأمام أو للخلف لتمرين مجموعات عضلية مختلفة.

تحذير: لا تقف على جهاز التمارين الرياضية.

تنبيه: قد تصبح المكونات المعدنية الموجودة على مقبض الشد ساخنة عند الاستخدام.

شروط ضمان جيمنا GIMA

يُطبق ضمان B2B القياسي جيمنا GIMA لمدة 12 شهر.

