

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

PEDALTRÄNARE

Säkerhetsanvisningar

1. Det är viktigt att läsa hela denna manual innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används korrekt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsorelaterade tillstånd som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen korrekt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din puls, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
3. Var medveten om din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: Smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andnöd, känsla av ostadighet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Innan du använder utrustningen, kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.

Monteringsanvisning

1. Sammanfoga delarna med de medföljande skruvarna och insexnyckeln.
2. Montera motståndet på ramen med de medföljande skruvarna och insexnyckeln.
3. Montera spänningsratten i hålet och vrid den mot motståndet (den styr spänningen på pedaltränaren)

Bruksanvisning

Pedaltränaren är idealisk för personer som inte kan sitta och cykla på en vanlig cykel, eller för de som är rullstolsbundna. Pedaltränaren kan användas på golvet för benövningar eller på ett bord för armövningar.



Golvanvändning:

- Justera spänningsratten till önskad motståndsnivå. Vrid spänningsratten medurs för att öka motståndet och moturs för att minska motståndet.
- När du har satt dig, placera pedaltränaren på en matta eller golvmatta i en bekväm position framför dig.
- Placera varje fot på pedalerna under remmarna. Remmarna hjälper till att hålla fötterna ordentligt på plats.
- Börja trampa.
- Du kan trampa framåt eller bakåt för att träna olika muskelgrupper.

Bordsanvändning:

- Justera spänningsratten till önskad motståndsnivå. Vrid spänningsratten medurs för att öka motståndet och moturs för att minska motståndet.
- Placera pedaltränaren på bordet och sätt dig i en stol med pedaltränaren bekvämt placerad framför dig. Håll ryggen rak.
- Ta tag i varje pedal med händerna och börja trampa. Försök att inte luta dig framåt.
- Du kan trampa framåt eller bakåt för att träna olika muskelgrupper.

WARNING: Stå inte på pedaltränaren.

VARSAMHET: Metallkomponenterna på spänningsratten kan bli varma när de används



GARANTIVILLKOR GIMA

Man tillämpar standard garanti B2B Gima på 12 månader.