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

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

REF **TD001P-2**

GIMA 43150

M43150-M-Rev-5-06-25

PÉDALIER D'EXERCICE

Consignes de sécurité

1. Il est important de lire l'ensemble du manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Il n'est possible d'utiliser l'équipement en toute sécurité et de manière efficace que si ce dernier est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Vous êtes tenu de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions nécessaires.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de savoir si votre état de santé et votre condition physique peuvent représenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou s'ils vous empêchent d'utiliser ce équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments pouvant avoir une incidence sur votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.
3. Faites attention à tout signal que vous envoie votre corps. S'entraîner de manière incorrecte ou excessive peut être préjudiciable pour votre santé. Cessez de vous entraîner si vous constatez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, sensation de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Avant d'utiliser l'équipement, vérifier que les écrous et les boulons sont serrés correctement.

Instructions pour le montage

1. Assembler les pièces à l'aide des vis et de la clé Allen fournies.
2. Installer la résistance sur le cadre à l'aide des vis et de la clé Allen fournies.
3. Monter le bouton de résistance dans le trou et le tourner contre la résistance (il commande la résistance du pédalier d'exercice)







Mode d'emploi

Le pédalier d'exercice est parfait pour les personnes qui ne peuvent pas s'asseoir ou monter sur un vélo standard ou pour les personnes contraintes à utiliser un fauteuil roulant. Le pédalier d'exercice peut être utilisé au sol pour faire des exercices avec les jambes ou sur une table pour entraîner les bras.

Utilisation au sol :

- Régler le bouton de résistance au niveau de résistance souhaité. Tourner le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la réduire.
- Une fois assis, placer le pédalier d'exercice sur un tapis, dans une position confortable devant soi.

Placer chaque pied sur les pédales en le passant sous la sangle. Les sangles aident à maintenir les pieds bien en place.

- Commencer à pédaler.
- Il est possible de pédaler en avant ou en arrière ce qui permet de faire travailler différents groupes de muscles.



Utilisation sur table :

Régler le bouton de résistance au niveau de résistance souhaité. Tourner le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la réduire.

- Placer le pédalier d'exercice sur une table et s'asseoir dans une chaise avec le pédalier positionner devant soi de manière à pouvoir être installé confortablement. Garder le dos droit

Saisir chaque pédale avec les mains et commencer à pédaler en essayant de ne pas se pencher en avant.

- Il est possible de pédaler en avant ou en arrière ce qui permet de faire travailler différents groupes de muscles.



AVERTISSEMENT: Ne pas se mettre debout sur le pédalier d'exercice.
ATTENTION: Les composants métalliques sur le bouton de résistance peuvent devenir chauds pendant l'utilisation.

CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.