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

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

POLSKI

MINI ROWER

Instrukcje bezpieczeństwa

1. Przed montażem i użyciem produktu należy przeczytać całą niniejszą instrukcję. Bezpieczne i wydajne używanie może być zapewnione wyłącznie, jeżeli sprzęt zostanie zamontowany i będzie konserwowany i używany poprawnie. Użytkownik jest odpowiedzialny za upewnienie się, że wszystkie osoby, które będą używać sprzętu, zostały poinformowane w zakresie wszystkich ostrzeżeń i środków ostrożności.
2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek planu ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem i upewnić się, że jest się w dobrym stanie fizycznym i zdrowotnym, aby uniknąć ryzyka dla zdrowia i bezpieczeństwa oraz aby nie używać sprzętu w sposób nieodpowiedni. Opinia lekarza prowadzącego ma znaczenie zasadnicze w przypadku osób, które przyjmują leki wpływające na tętno, ciśnienie krwi lub poziom cholesterolu.
3. Słuchać sygnałów wysyłanych przez własne ciało. Niepoprawny lub nadmierny wysiłek fizyczny może wpłynąć na stan zdrowia. Zaprzestać ćwiczeń, w przypadku wystąpienia jednego z niżej podanych objawów: Ból, ucisk w klatce piersiowej, zaburzenia rytmu serca, bardzo płytki oddech, zawroty głowy, nudności lub mdłości. W przypadku wystąpienia któregokolwiek z tych objawów, przed wznowieniem ćwiczeń, skonsultować się z lekarzem.
4. Przed użyciem sprzętu sprawdzić, czy nakrętki i śruby są dokręcone poprawnie.

Instrukcje montażu

1. Połączyć części za pomocą dostarczonych śrub i klucza imbusowego.
2. Zainstalować element oporowy do ramy, za pomocą dostarczonych śrub i klucza imbusowego.
3. Zainstalować gałkę obciążenia do otworu i przekręcić aż do osiągnięcia elementu oporowego (służy ona do regulacji poziomu oporu mini roweru)







Instrukcje używania

Mini rower jest idealny dla osób, które nie mogą usiąść i jeździć zwykłym rowerem lub dla osób korzystających z wózka inwalidzkiego. Mini rower może być używany na podłodze do ćwiczenia nóg lub na stole, aby ćwiczyć ramiona.

Używanie na podłodze:

- Wyregulować gałkę, aż do osiągnięcia pożądanego poziomu oporu. Gałkę przekręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby go zmniejszyć.
- Usiąść i umieścić mini rower na dywanie lub na macie podłogowej, w wygodnym miejscu, przed sobą.
- Umieścić stopy na pedałach, pod paskami. Paski pozwalają na przytrzymanie stóp w miejscu.
- Zacząć pedałować.
- Można pedałować do przodu lub do tyłu, aby uaktywnić rożne grupy mięśniowe.



Używanie na stole:

- Wyregulować gałkę, aż do osiągnięcia pożądanego poziomu oporu. Gałkę przekręcić w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby zwiększyć opór, lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby go zmniejszyć.
- Ustawić mini rower na stole i usiąść na krześle. Mini rower umiejscowić w wygodnym miejscu, przed sobą. Trzymać proste plecy
- Chwycić rękoma za pedały i zacząć pedałować, unikając pochylania się do przodu.
- Można pedałować do przodu lub do tyłu, aby uaktywnić rożne grupy mięśniowe.



OSTRZEŻENIE: Nie stawać na mini rowerze.
UWAGA: Metalowe komponenty gałki obciążeniowej mogą być bardzo gorące podczas używania.

WARUNKI GWARANCJI GIMA

Obowiązuje 12-miesięczna standardowa gwarancja B2B Gima.