GIMA
PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

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

PEDALINIS TRENIRUOKLIS

Saugos instrukcija

1. Prieš montuojant ir naudojant įrangą, svarbu perskaityti visą šį vadovą. Saugų ir efektyvų naudojimą galima užtikrinti tik tada, jei įranga tinkamai montuojama, prižiūrima ir naudojama. Privalote pasirūpinti, kad visi įrangos naudotojai būtų informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdami kokią nors treniruočių programą, turėtumėte pasitarti su gydytoju ir išsiaiškinti, ar neturite kokių nors fizinių arba sveikatos būklių, dėl kurių negalėsite tinkamai naudoti įrangos. Gydytojo rekomendacija būtina, jei vartojate vaistus, galinčius turėti įtakos širdies ritmui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
3. Atkreipkite dėmesį į kūno signalus. Neteisinga arba pernelyg intensyvi treniruotė gali pakenkti sveikatai. Nutraukite treniruotę, jei patiriate kurį nors iš toliau nurodytų simptomų: Skausmas, spaudimas krūtinėje, nereguliarus širdies ritmas, ypač sunku kvėpuoti, jaučiatės apsvaigęs, sukasi galva arba pykina. Jei patiriate kurią nors iš šių būklių, prieš tęsdami treniruočių programą, turėtumėte pasitarti su gydytoju.
4. Prieš naudodami įrangą patikrinkite, ar veržlės ir varžtai yra gerai pritvirtinti.

Montavimo instrukcija

1. Sujunkite dalis naudodami pateiktus varžtus ir dinamometrinį raktą.
2. Naudodami duotus varžtus ir dinamometrinį raktą, pritvirtinkite varžtą prie rėmo.
3. Įstatykite įtampos rankenėlę į angą ir prisukite ją prie varžo (ji kontroliuoja pedalinio treniruoklio įtampą)







Naudojimo instrukcija

Pedalinis treniruoklis idealiai tinka asmenims, negalintiems sėdėti ir važiuoti įprastu dviračiu arba besinaudojantiems neįgaliojo vežimėliu. Pedalinis treniruoklis gali būti naudojamas ant grindų kojų treniruotėms arba ant stalo rankų treniruotėms.

Naudojimas ant grindų:

- Sureguliuokite įtampos rankenėlę iki pageidaujamo pasipriešinimo lygio. Pasukite įtampos rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę, kad padidintumėte pasipriešinimą ir prieš laikrodžio rodyklę, kad sumažintumėte pasipriešinimą.
- Sėdėdami padėkite pedalinį treniruoklį ant kilimo arba grindų kilimėlio patogioje padėtyje priešais save.
- Uždėkite kiekvieną pėdą ant pedalų po dirželiais. Dirželiai padeda išlaikyti pėdas tvirtai savo vietoje.
- Pradėkite minti pedalus.
- Galite minti į priekį arba atgal treniruodami skirtingas raumenų grupes.



Naudojimas ant stalo:

- Sureguliuokite įtampos rankenėlę iki pageidaujamo pasipriešinimo lygio. Pasukite įtampos rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę, kad padidintumėte pasipriešinimą ir prieš laikrodžio rodyklę, kad sumažintumėte pasipriešinimą.
- Padėkite pedalinį treniruoklį ant stalo viršaus ir sėdėkite kėdėje patogiai padėję pedalinį treniruoklį priešais save. Nugara turi būti tiesi
- Paimkite kiekvieną pedalą ranka ir pradėkite sukti pedalus stengdamiesi nesilenkti į priekį.
- Galite pedalus sukti į priekį arba atgal treniruodami skirtingas raumenų grupes.



PERSPĖJIMAS: Nestovėkite ant pedalinio treniruoklio.

ATSARGIAI: įtampos rankenėlės metalinės dalys naudojant gali įkaisti.

GIMA GARANTIJOS SĄLYGOS

Galioja standartinė 12 mėnesių Gima B2B garantija.