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

LATVIEŠU

PEDĀĻU TRENAŽIERIS

Drošības instrukcija

1. Pirms aprīkojuma salikšanas un lietošanas ir svarīgi izlasīt visu šo rokasgrāmatu. Drošu un efektīvu lietošanu var panākt tikai tad, ja aprīkojums tiek salikts, uzturēts un lietots pareizi. Jūsu pienākums ir nodrošināt, lai visi aprīkojuma lietotāji būtu informēti attiecībā uz visiem brīdinājumiem un piesardzības pasākumiem.
2. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar ārstu, lai noteiktu, vai jums nav fizisku vai veselības problēmu, kas varētu radīt risku jūsu veselībai un drošībai vai traucēt pareizi lietot aprīkojumu. Ārsta padoms ir būtisks, ja lietojat zāles, kas ietekmē sirdsdarbības ātrumu, asinsspiedienu vai holesterīna līmeni.
3. Esiet informēts par sava ķermeņa signāliem. Nepareiza vai pārmērīga fiziskā slodze var kaitēt jūsu veselībai. Pārtrauciet vingrošanu, ja parādās kāds no šiem simptomiem: Sāpes, spiedoša sajūta krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, ārkārtējs elpas trūkums, reiboņa sajūta, reibonis vai slikta dūša. Ja jums ir kāds no šiem simptomiem, pirms vingrojumu programmas turpināšanas konsultējieties ar ārstu.
4. Pirms aprīkojuma lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi un skrūves ir cieši pievilktas.

Montāžas instrukcija

1. Detaļas savienojiet ar komplektā iekļautajām skrūvēm, pievelkot tās ar sešstūra atslēgu.
2. Piemontējiet rezistoru pie rāmja, izmantojot komplektā iekļautās skrūves un sešstūra atslēgu.
3. Spriegošanas pogu uzstādiet uz cauruma un pagrieziet to pret rezistoru (tā kontrolē pedāļu trenažiera spriegojumu)







Lietošanas instrukcija

Pedāļu trenažieris ir ideāli piemērots personām, kuras nevar sēdēt un braukt ar parastu velosipēdu, vai tiem, kuriem ir ierobežota ratiņkrēsla lietošana. Pedāļu trenažieri var izmantot uz grīdas kāju vingrinājumiem vai uz galda roku vingrinājumiem.

Lietošana uz grīdas:

- Pielāgojiet spriegošanas pogu vēlamajam pretestības līmenim. Pagrieziet spriegošanas pogu pulksteņrādītāja kustības virzienā, lai palielinātu pretestību, un pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam, lai samazinātu pretestību.
- Kad esat apsēdies, pedāļu trenažieri ērti novietojiet sev priekšā uz paklāja vai grīdas paklājiņa.
- Ielieciet kājas siksnās uz pedāļiem. Siksnas palīdz stingri saturēt kājas.
- Sāciet mīt pedāļus.
- Pedāļus varat mīt uz priekšu vai atpakaļ, nodarbinot vairākas muskuļu grupas.



Lietošana uz galda virsmas:

- Pielāgojiet spriegošanas pogu vēlamajam pretestības līmenim. Pagrieziet spriegošanas pogu pulksteņrādītāja kustības virzienā, lai palielinātu pretestību, un pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam, lai samazinātu pretestību.
- Nolieciet pedāļu trenažieri uz galda un apsēdieties krēslā, pedāļu trenažieri ērti novietojot sev priekšā. - Mugurai jābūt taisnai
- Satveriet pedāļus ar rokām un sāciet mīt tos, cenšoties neliekties uz priekšu.
- Pedāļus varat mīt uz priekšu vai atpakaļ, lai trenētu dažādās muskuļu grupas.



BRĪDINĀJUMS: Nestāviet uz pedāļu trenažiera.
UZMANĪBU!: Spriegojuma regulatora metāla detaļas lietošanas laikā var sakarst.

GIMAN TAKUUEHDOT

Giman 12 kuukauden B2B-perustakuuta sovelletaan.