

**PEDALIERA****Istruzioni di sicurezza**

1. Prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura, leggere attentamente tutte le istruzioni contenute nel presente manuale. L'utilizzo sicuro ed efficiente dell'attrezzatura è garantito solo se questa viene assemblata, sottoposta a manutenzione e utilizzata correttamente. È responsabilità personale assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'attrezzatura siano a conoscenza di tutte le avvertenze e le precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si è in presenza di condizioni fisiche o di salute che potrebbero costituire un rischio per la salute e la sicurezza o non consentire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. È fondamentale consultare il proprio medico se si assumono farmaci che hanno effetti sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Un allenamento scorretto o eccessivo può nuocere alla salute. Interrompere immediatamente l'allenamento se si manifesta uno dei seguenti sintomi: Dolore toracico, sensazione di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannato, sensazione di stordimento, capogiri o nausea. In caso di comparsa di uno qualsiasi dei sintomi sopra indicati, consultare un medico prima di continuare l'allenamento.
4. Prima di utilizzare l'attrezzatura, verificare che i dadi e i bulloni siano ben serrati.

**Istruzioni per il montaggio**

1. Utilizzare le viti e la chiave esagonale in dotazione per unire le varie parti.
2. Utilizzare le viti e la chiave esagonale in dotazione per installare l'elemento di resistenza sul telaio.
3. Installare la manopola di regolazione della resistenza nel foro e ruotarla contro l'elemento di resistenza meccanica; questa manopola regola la resistenza della pedaliera.

**Istruzioni per l'uso**

La pedaliera è destinata alle persone che non sono in grado di sedersi e pedalare su una bicicletta normale, o per coloro che sono costretti in sedia a rotelle. La pedaliera può essere utilizzata posizionandola sul pavimento per allenare le gambe o su un tavolo per allenare le braccia.

**Uso su pavimento:**

- Ruotare la manopola regolazione della resistenza fino a raggiungere il livello di resistenza desiderato. Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.
- Una volta seduti, posizionare la pedaliera su un tappeto o un tappetino in una posizione comoda, di fronte a sé.
- Inserire ciascun piede sui pedali sotto le apposite cinghie; queste aiutano a tenere i piedi saldamente in posizione.
- Iniziare a pedalare.
- È possibile pedalare in avanti o indietro per far lavorare diversi gruppi muscolari.

**Uso su tavolo:**

- Ruotare la manopola regolazione della resistenza fino a raggiungere il livello di resistenza desiderato. Ruotare la manopola di regolazione della resistenza in senso orario per aumentare la resistenza e in senso antiorario per ridurla.
- Posizionare la pedaliera sul tavolo e sedersi su una sedia di modo che la pedaliera sia di fronte a sé, in una posizione comoda. Mantenere la schiena dritta.
- Afferrare i pedali con le mani e iniziare a pedalare cercando di non sporgersi in avanti.
- È possibile pedalare in avanti o indietro per far lavorare diversi gruppi muscolari.

**AVVERTENZE:** Non mettersi in piedi sulla pedaliera.

**ATTENZIONE:** I componenti metallici della manopola di regolazione della resistenza possono surriscaldarsi durante l'uso.

**CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA**

Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.