

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante /
Fabricante Hersteller / Producent / Producător / Gyártó /
Παράγωγος: **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/ Ein-
geführt von / Importowane przez / Importat de / Importáita / 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

EXERCITADOR DE PEDAL

Instruções de segurança

1. É importante ler este manual na íntegra antes de montar e utilizar o equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for montado, mantido e utilizado corretamente. É da sua responsabilidade garantir que todos os utilizadores do equipamento são informados de todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema físico ou de saúde que possa constituir um risco para a sua saúde e segurança ou impedi-lo de utilizar corretamente o equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicação que afete a frequência cardíaca, a tensão arterial ou o nível de colesterol.
3. Esteja atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no seu peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de cabeça leve, tonturas ou náuseas. Se sofrer de alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar com o seu programa de exercício.
4. Antes de utilizar o equipamento, verifique se as porcas e os parafusos estão bem apertados.

Instruções de montagem

1. Una as peças com os parafusos e a chave Allen fornecidos.
2. Instale a resistência na estrutura com os parafusos e a chave Allen fornecidos.
3. Instale o manípulo de tensão no orifício e rode-o contra a resistência (controla a tensão do exercitador de pedal)

Instruções de utilização

O Exercitador de pedal é ideal para indivíduos que não conseguem sentar-se e andar numa bicicleta normal, ou para quem está limitado a uma cadeira de rodas. O Exercitador de pedal pode ser utilizado no chão para exercícios de pernas ou num tampo de uma mesa para exercícios de braços.

Utilização no chão:

- Ajuste o manípulo de tensão para o nível de resistência pretendido. Rode o manípulo de tensão no sentido horário para aumentar a resistência e no sentido anti-horário para reduzir a resistência.
- Quando estiver sentado, coloque o exercitador de pedal numa tapete ou no tapete do chão numa posição confortável à sua frente.
- Coloque cada pé nos pedais por baixo das correias. As correias ajudam a manter os pés firmemente no sítio.
- Comece a pedalar.
- Pode pedalar para a frente ou para trás para trabalhar diferentes grupos musculares.

Utilização em mesa:

- Ajuste o manípulo de tensão para o nível de resistência pretendido. Rode o manípulo de tensão no sentido horário para aumentar a resistência e no sentido anti-horário para reduzir a resistência.
- Coloque o exercitador de pedal no tampo de uma mesa e sente-se numa cadeira com o exercitador de pedal confortavelmente posicionado à sua frente. Mantenha as suas costas direitas
- Agarre cada pedal com as mãos e comece a pedalar, tentando não se inclinar para a frente.
- Pode pedalar para a frente ou para trás para trabalhar diferentes grupos musculares.

AVISO: Não fique de pé no exercitador de pedais.

CUIDADO: Os componentes metálicos do manípulo de tensão podem ficar quentes durante a utilização.

CONDIÇÕES DE GARANTIA GIMA

Aplica-se a garantia B2B padrão GIMA de 12 meses.

