

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.



ENGLISH

PEDAL EXERCISER

Safety Instruction

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create as a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.

Assembly Instruction

1. Joining the parts with the screws and Allen key provided.
2. Installing the resistor to the frame with screws and Allen key provided.
3. Installing the tension knob to the hole and turn it against the resistor (It controls the tension of the Pedal exerciser)

Use Instruction

The Pedal exerciser is ideal for individuals who are unable to sit and ride on a regular bicycle, or for those limited to wheelchair use. The Pedal Exerciser can be used on the floor for leg exercises or on a table top for arm exercises.

Floor use:

- Adjust the tension knob to the desired level of resistance. Turn the tension knob clockwise to increase resistance and counter-clockwise to reduce the resistance.
- Once you are seated, place the pedal exerciser on carpet or floor mat in comfortable position in front of you.
- Place each foot on the pedals underneath the straps. The straps help hold the feet firmly in place.
- Begin pedaling.
- You can pedal forward or backward to work different muscles groups.

Table Top Use:

- Adjust the tension knob to the desired level of resistance. Turn the tension knob clockwise to increase resistance and counter-clockwise to reduce the resistance.
- Place pedal exerciser on the table top and sit in a chair with the pedal exerciser comfortably positioned in front of you. Keep your back straight.
- Grasp each pedal with your hands and begin pedaling trying not to lean forward.
- You can pedal forward or backward to work different muscles groups.

WARNING: Do not stand on the pedal exerciser.

CAUTION: The metal components on the tension knob may become hot when in use.



GIMA WARRANTY TERMS

The Gima 12-month standard B2B warranty applies.

Fabbricante / Manufacturer / Fabricant / Fabricante / Fabricante
Hersteller / Producent / Producător / Gyártó / Παράγωγός:
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

PÉDALIER D'EXERCICE

Consignes de sécurité

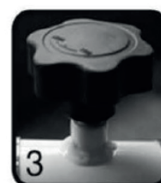
1. Il est important de lire l'ensemble du manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Il n'est possible d'utiliser l'équipement en toute sécurité et de manière efficace que si ce dernier est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Vous êtes tenu de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions nécessaires.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin afin de savoir si votre état de santé et votre condition physique peuvent représenter un risque pour votre santé et votre sécurité ou s'ils vous empêchent d'utiliser ce équipement correctement. L'avis de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments pouvant avoir une incidence sur votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.
3. Faites attention à tout signal que vous envoie votre corps. S'entraîner de manière incorrecte ou excessive peut être préjudiciable pour votre santé. Cessez de vous entraîner si vous constatez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, sensation de vertige ou de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont serrés correctement.

Instructions pour le montage

1. Assembler les pièces à l'aide des vis et de la clé Allen fournies.
2. Installer la résistance sur le cadre à l'aide des vis et de la clé Allen fournies.
3. Monter le bouton de résistance dans le trou et le tourner contre la résistance (il commande la résistance du pédalier d'exercice)

Mode d'emploi

Le pédalier d'exercice est parfait pour les personnes qui ne peuvent pas s'asseoir ou monter sur un vélo standard ou pour les personnes contraintes à utiliser un fauteuil roulant. Le pédalier d'exercice peut être utilisé au sol pour faire des exercices avec les jambes ou sur une table pour entraîner les bras.



Utilisation au sol :

- Régler le bouton de résistance au niveau de résistance souhaité. Tourner le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la réduire.
- Une fois assis, placer le pédalier d'exercice sur un tapis, dans une position confortable devant soi.
- Placer chaque pied sur les pédales en le passant sous la sangle. Les sangles aident à maintenir les pieds bien en place.
- Commencer à pédaler.
- Il est possible de pédaler en avant ou en arrière ce qui permet de faire travailler différents groupes de muscles.



Utilisation sur table :

Régler le bouton de résistance au niveau de résistance souhaité. Tourner le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la résistance et dans le sens inverse pour la réduire.

- Placer le pédalier d'exercice sur une table et s'asseoir dans une chaise avec le pédalier positionner devant soi de manière à pouvoir être installé confortablement. Garder le dos droit

Saisir chaque pédale avec les mains et commencer à pédaler en essayant de ne pas se pencher en avant.

- Il est possible de pédaler en avant ou en arrière ce qui permet de faire travailler différents groupes de muscles.

AVERTISSEMENT: Ne pas se mettre debout sur le pédalier d'exercice.

ATTENTION: Les composants métalliques sur le bouton de résistance peuvent devenir chauds pendant l'utilisation.



CONDITIONS DE GARANTIE GIMA

La garantie appliquée est la B2B standard Gima de 12 mois.

PEDALEADOR DE EJERCICIO

Instrucciones de seguridad

1. Es importante leer todo el manual antes de montar y utilizar el equipo. El uso seguro y eficiente se obtiene sólo si el equipo se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si padece alguna afección física o de salud que pueda suponer un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar el equipo correctamente. El consejo de su médico es fundamental si está tomando medicamentos que afectan a su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas siguientes: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad respiratoria extrema, sensación de mareo, vértigo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos están bien apretados.

Instrucciones de montaje

1. Acople las piezas con los tornillos y la llave Allen suministrada.
2. Monte la resistencia en el bastidor con los tornillos y la llave Allen suministrada.
3. Monte la perilla de tensión en el agujero y gírela contra la resistencia (Controlar la tensión del Pedaleador de ejercicio)

Instrucciones de uso

El pedaleador de ejercicio es ideal para las personas que no pueden sentarse y montar en una bicicleta normal, o para las que están en silla de ruedas. El pedaleador de ejercicio puede utilizarse en el suelo para ejercicios de piernas o sobre una mesa para ejercicios de brazos.



Uso en el suelo:

- Ajuste la perilla de tensión al nivel de resistencia deseado. Gire la perilla de tensión en sentido horario para aumentar la resistencia y en sentido antihorario para reducir la resistencia.
- Una vez sentado, coloque el pedaleador de ejercicio sobre la alfombra o la alfombrilla en una posición cómoda frente a usted.
- Coloque cada pie en los pedales por debajo de las correas. Las correas ayudan a mantener los pies firmemente en su sitio.
- Comience a pedalear.
- Puede pedalear hacia delante o hacia atrás para trabajar diferentes grupos musculares.



Table Top Use:

- Ajuste la perilla de tensión al nivel de resistencia deseado. Gire la perilla de tensión en sentido horario para aumentar la resistencia y en sentido antihorario para reducir la resistencia.
- Coloque el pedaleador de ejercicio sobre la superficie de la mesa y siéntese en una silla con el pedaleador de ejercicio cómodamente colocado frente a usted. Mantenga la espalda recta
- Sujete cada pedal con las manos y comience a pedalear intentando no inclinarse hacia delante.
- Puede pedalear hacia delante o hacia atrás para trabajar diferentes grupos musculares.

ADVERTENCIA: No se ponga de pie sobre el pedaleador de ejercicio.

ATENCIÓN: Los componentes metálicos de la perilla de tensión pueden calentarse durante su uso.



CONDICIONES DE GARANTÍA GIMA

Se aplica la garantía B2B estándar de Gima de 12 meses.

PEDALTRAINER

Sicherheitsanweisungen

1. Es ist wichtig, dass Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken, ist der Rat Ihres Arztes unerlässlich.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Probleme haben, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Prüfen Sie vor der Benutzung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Montageanweisungen

1. Verbinden Sie die Teile mit den mitgelieferten Schrauben und dem Inbusschlüssel.
2. Befestigen Sie die Widerstandseinheit mit den mitgelieferten Schrauben und dem Inbusschlüssel am Rahmen.
3. Setzen Sie den Spannkopf in die vorgesehene Öffnung ein und drehen Sie ihn gegen die Widerstandseinheit (er reguliert den Tretwiderstand des Pedaltrainers)

Gebrauchsanweisung

Ders Pedaltrainer ist ideal für Personen, die nicht in der Lage sind, auf einem normalen Fahrrad zu sitzen und zu fahren, oder für Personen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Der Pedaltrainer kann auf dem Boden für Beinübungen oder auf einer Tischplatte für Armübungen verwendet werden.

Verwendung auf dem Boden:

- Stellen Sie den Spannungsknopf auf den gewünschten Widerstand ein. Drehen Sie den Spannungsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.
- Sobald Sie sitzen, stellen Sie den Pedaltrainer in bequemer Position vor sich auf den Teppich oder eine Bodenmatte.
- Setzen Sie jeden Fuß auf die Pedale unter den Riemen. Die Riemen helfen, die Füße fest an ihrem Platz zu halten.
- Beginnen Sie zu treten.
- Sie können vorwärts oder rückwärts treten, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.

Verwendung auf einer Tischplatte:

- Stellen Sie den Spannungsknopf auf den gewünschten Widerstand ein. Drehen Sie den Spannungsknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen, und gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern.
- Stellen Sie den Pedaltrainer auf eine Tischplatte und setzen Sie sich auf einen Stuhl, wobei Sie den Pedaltrainer bequem vor sich halten. Halten Sie Ihren Rücken gerade
- Greifen Sie jedes Pedal mit den Händen und treten Sie in die Pedale, ohne sich nach vorne zu lehnen.
- Sie können vorwärts oder rückwärts drehen, um verschiedene Muskelgruppen zu trainieren.

WARNUNG: Stellen Sie sich nicht auf den Pedaltrainer.

VORSICHT: Die Metallteile des Spannungsknopfes können während des Gebrauchs heiß werden.

GIMA-GARANTIEBEDINGUNGEN

Es wird die Standardgarantie B2B für 12 Monate von Gima geboten.



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 carpete 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:

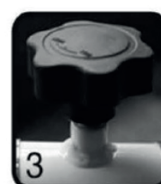
- Ajuste o manípulo de tensão para o nível de resistência pretendido. Rode o manípulo de tensão no sentido horário para aumentar a resistência e no sentido anti-horário para reduzir a resistência.
- Coloque o exercitador de pedal no tampo de uma mesa e sente-se numa cadeira com o exercitador de pedal 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.



ΣΤΑΤΙΚΗ ΠΕΤΑΛΙΕΡΑ

Οδηγίες Ασφαλείας

1. Είναι σημαντικό να διαβάζετε ολόκληρο το εγχειρίδιο προτού συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό. Η ασφαλής και αποτελεσματική χρήση επιτυγχάνεται μόνο όταν ο εξοπλισμός συναρμολογείται, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Αποτελεί δική σας ευθύνη να διασφαλίζετε ότι όλοι οι χρήστες του εξοπλισμού έχουν ενημερωθεί σχετικά με τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Προτού ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής θα πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας σχετικά με πιθανά προβλήματα υγείας που μπορούν να αποτελέσουν κίνδυνο για την υγεία και την ασφάλειά σας. Οι συμβουλές του γιατρού σας είναι σημαντικές εάν λαμβάνετε φάρμακα που επηρεάζουν τον καρδιακό σας ρυθμό την αρτηριακή σας πίεση ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
3. Προσοχή στα σημάδια που δείχνει το σώμα σας. Η μη σωστή ή υπερβολική άσκηση μπορεί να βλάψει την υγεία σας. Σταματήστε την άσκηση εάν νιώσετε κάποιο από τα ακόλουθα συμπτώματα: Πόνο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, υπερβολικό λαχάνισμα, ζάλη, ή ναυτία. Εάν νιώσετε οποιοδήποτε από αυτά τα συμπτώματα συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προτού συνεχίσετε το πρόγραμμα γυμναστικής.
4. Προτού χρησιμοποιήσετε τον εξοπλισμό, ελέγξτε τη σωστή σύφιξη των παξιμαδιών και των μπουλονιών.

Οδηγίες Συναρμολόγησης

1. Συνδέστε τα μέρη του εξοπλισμού με τις βίδες και το κλειδί Allen που παρέχονται.
2. Εγκαταστήστε την αντίσταση στο πλαίσιο με τις βίδες και το κλειδί Allen που παρέχονται.
3. Τοποθετήστε το κουμπί έντασης στην οπή και περιστρέψτε το προς την αντίσταση (Ελέγχει την ένταση της Στατικής Πεταλιέρας)

Οδηγίες Χρήσης

Η Στατική Πεταλιέρα είναι ιδανική για άτομα που αδυνατούν να καθίσουν και να κάνουν κανονικό ποδήλατο ή για άτομα σε αναπηρικό αμαξίδιο. Η Στατική Πεταλιέρα μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πάτωμα για την εκγύμναση των ποδιών ή επάνω σε τραπέζι για εκγύμναση των χεριών.

Χρήση στο Πάτωμα:

- Ρυθμίστε το κουμπί έντασης στο επιθυμητό επίπεδο αντίστασης. Περιστρέψτε το κουμπί έντασης δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση και αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση.
- Αφού καθίσετε, τοποθετήστε τη στατική πεταλιέρα επάνω σε ένα χαλί ή πατάκι σε άνετη θέση μπροστά σας.
- Τοποθετήστε τα πόδια στα πεντάλ κάτω από τους μιάντες. Οι μιάντες συγκρατούν τα πόδια ώστε να παραμένουν στη θέση τους.
- Ξεκινήστε την πλάτη σας πεντάλ.
- Μπορείτε να κάνετε πεντάλ προς τα μπροστά ή προς τα πίσω για να γυμνάσετε διαφορετικές ομάδες μυών.

Χρήση στο Τραπέζι:

- Ρυθμίστε το κουμπί έντασης στο επιθυμητό επίπεδο αντίστασης. Περιστρέψτε το κουμπί έντασης δεξιόστροφα για να αυξήσετε την αντίσταση και αριστερόστροφα για να μειώσετε την αντίσταση.
- Τοποθετήστε τη στατική πεταλιέρα επάνω σε ένα τραπέζι και καθίστε σε μια καρέκλα έχοντας τη στατική πεταλιέρα τοποθετημένη άνετα μπροστά σας. Κρατήστε την πλάτη σας όρθια
- Πιάστε καλά τα πεντάλ με τα χέρια σας και αρχίστε να κάνετε πεντάλ δίχως να σκύβετε προς τα μπροστά.
- Μπορείτε να κάνετε πεντάλ προς τα μπροστά ή προς τα πίσω για να γυμνάσετε διαφορετικές ομάδες μυών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μη στέκεστε όρθιοι επάνω στη στατική πεταλιέρα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Τα μεταλλικά στοιχεία του κουμπιού έντασης ενδέχεται να ζεσταθούν κατά τη διάρκεια της χρήσης.

ΟΡΟΙ ΕΓΓΥΗΣΗΣ GIMA

Ισχύει η τυπική εγγύηση B2B της Gima διάρκειας 12 μηνών.



БЪЛГАРСКИ

ТРЕНАЖОР С ПЕДАЛИ

Инструкции за безопасност

1. Преди да сглобите и използвате оборудването е важно да прочетете цялото ръководство. Безопасна и ефективна употреба може да бъде постигната само ако оборудването е сглобено, поддържано и използвано правилно. Имате задължението да гарантирате, че всички потребители на оборудването са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
2. Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, трябва да се консултирате с лекар, за да определите дали имате някакви физически или здравословни проблеми, които биха могли да породят риск за здравето и безопасността Ви или да Ви попречат да използвате оборудването правилно. Съветът на лекаря е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърдечния ритъм, кръвното налягане или нивото на холестерола.
3. Обръщайте внимание на сигналите на тялото Ви. Неправилно или прекомерно упражнение може да е вредно за здравето Ви. Спрете упражненията, ако изпитате някой от следните симптоми: Болка, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, силен недостиг на въздух, чувство на замаяване, световъртеж или гадене. Ако изпитате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с лекар, преди да продължите с упражненията.
4. Преди да използвате оборудването, проверете дали гайките и болтовете са здраво затегнати.

Инструкции за сглобяване

1. Свържете частите с предоставените винтове и ключ шестограм.
2. Монтирайте резистора към рамката с предоставените винтове и ключ шестограм.
3. Монтирайте ръкохватката за интензивност в отвората и я завъртете срещу резистора (той контролира усилието на тренажора с педали)

Инструкции за употреба

Тренажорът с педали е идеален за лица, които не са в състояние да седят и въртят педалите на обикновено колело или за тези, ограничени до употреба с инвалидна количка. Тренажорът с педали може да се използва на пода за упражнения на краката или върху маса за упражнения на ръцете.

Употреба на пода:

- Регулирайте ръкохватката за интензивност до желаното ниво на усилие. Завъртете ръкохватката за интензивност по часовниковата стрелка за увеличаване на усилието и обратно на часовниковата стрелка за намаляване на усилието.
- След като седнете, поставете тренажора с педали на килима или на постелка в удобна позиция през Вас.
- Поставете краката си в педалите под каишките. Каишките придържат краката Ви стабилно на място.
- Започнете да въртите педалите.
- Можете да въртите педалите напред или назад, за да тренирате различни мускулни групи.

Употреба върху маса:

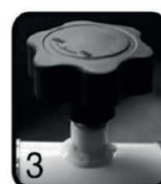
- Регулирайте ръкохватката за интензивност до желаното ниво на усилие. Завъртете ръкохватката за интензивност по часовниковата стрелка за увеличаване на усилието и обратно на часовниковата стрелка за намаляване на усилието.
- Поставете тренажора с педали върху масата и седнете на стол като тренажорът с педали е удобно поставен пред Вас. Дръжте гърба изправен
- Хванете всеки педал с ръце и започнете да въртите педалите, като се стремите да не се накланяте напред.
- Можете да въртите педалите напред или назад, за да тренирате различни мускулни групи.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не стойте върху тренажора с педали.

ВНИМАНИЕ: По време на употреба металните компоненти на ръкохватката за интензивност могат да се загреят.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ НА GIMA

Прилага се стандартната 12-месечна B2B гаранция (за взаимоотношения между фирми) на фирма Gima.



PEDÁLOVÝ Trenažér

Bezpečnostní instrukce

1. Před montáží a použitím zařízení je nutné si přečíst celý tento návod. Bezpečné a efektivní používání lze dosáhnout pouze při správné montáži, údržbě a používání zařízení. Je vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli seznámeni se všemi varováními a bezpečnostními pokyny.
2. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem, aby zjistil, zda nemáte nějaké zdravotní potíže, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost nebo vám bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytná konzultace s lékařem.
3. Vnímajte signály svého těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud se u vás objeví některý z následujících příznaků: Bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, extrémní zadýchání, pocit na omdlení, závratě nebo nevolnost. Pokud se u vás vyskytne některý z těchto příznaků, před pokračováním v cvičebním programu se poraďte se svým lékařem.
4. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby pevně utažené.

Montážní instrukce

1. Spojte jednotlivé části pomocí šroubů a imbusového klíče, které jsou součástí balení.
2. Nainstalujte odpor do rámu pomocí šroubů a imbusového klíče, které jsou součástí balení.
3. Nainstalujte napínací knoflík do otvoru a otočte jej proti odporu (ovládá tah pedálového trenažéru)

Pokyny pro použití

Pedálový trenažér je ideální pro osoby, které nemohou sedět a jezdit na běžném kole nebo pro osoby upoutané na invalidním vozíku. Pedálový trenažér lze použít na podlaze pro cvičení nohou nebo na stole pro cvičení paží.

Použití na podlaze:

- Nastavte napínací knoflík na požadovanou úroveň odporu. Otáčením napínacího knoflíku ve směru hodinových ručiček zvyšujete odpor a proti směru hodinových ručiček odpor snižujete.
- Jakmile se usadíte, umístěte pedálový trenažér na koberec nebo podložku na podlahu do pohodlné polohy před sebe.
- Umístěte každou nohu na pedály pod řemínky. Řemínky pomáhají udržet nohy pevně na místě.
- Začněte šlapat.
- Můžete šlapat dopředu nebo dozadu, abyste zapojili různé svalové skupiny.

Použití na stole:

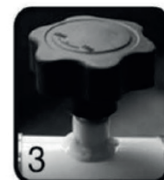
- Nastavte napínací knoflík na požadovanou úroveň odporu. Otáčením napínacího knoflíku ve směru hodinových ručiček zvyšujete odpor a proti směru hodinových ručiček odpor snižujete.
- Umístěte pedálový trenažér na stůl a posadte se na židli tak, aby byl pedálový trenažér pohodlně umístěn před vámi. Držte záda rovně.
- Uchopte každý pedál rukama a začněte šlapat, snažte se přitom nehrbit se dopředu.
- Můžete šlapat dopředu nebo dozadu, abyste zapojili různé svalové skupiny.

VAROVÁNÍ: Nestůjte na pedálovém trenažéru.

UPOZORNĚNÍ: Kovové části napínacího knoflíku se při použití zahřívají.

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY GIMA

Platí 12 měsíční standardní záruka Gima B2B.



HRVATSKI

PEDALNI Trenažér

Sigurnosne upute

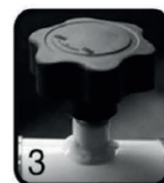
1. Važno je pročitati cijeli ovaj priručnik prije sastavljanja i korištenja opreme. Sigurna i učinkovita upotreba može se postići samo ako je oprema pravilno sastavljena, održavana i korištena. Vaša je odgovornost osigurati da su svi korisnici opreme upoznati sa svim upozorenjima i mjerama opreza.
2. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja trebali biste se posavjetovati s liječnikom kako biste utvrdili imate li ikakvih fizičkih ili zdravstvenih problema koji bi mogli predstavljati rizik za vaše zdravlje i sigurnost ili vas spriječiti u pravilnom korištenju opreme. Savjet vašeg liječnika je neophodan ako uzimate lijekove koji utječu na vaš puls, krvni tlak ili razinu kolesterola.
3. Budite svjesni signala svog tijela. Nepravilna ili pretjerana tjelovježba može oštetiti vaše zdravlje. Prestanite s vježbanjem ako osjetite bilo koji od sljedećih simptoma: Bol, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, ekstremna kratkoća daha, osjećaj omaglice, vrtoglavica ili mučnina. Ako osjetite bilo koje od ovih stanja, trebali biste se posavjetovati s liječnikom prije nego što nastavite s programom vježbanja.
4. Prije upotrebe opreme provjerite jesu li matice i vijci čvrsto zategnuti.

Upute za sastavljanje

1. Spajanje dijelova priloženim vijcima i imbus ključem.
2. Ugradnja otpornika na okvir priloženim vijcima i imbus ključem.
3. Ugradnja gumba za zatezanje u otvor i okretanje prema otporniku (kontrolira zatezanje pedala)

Upute za uporabu

Pedalni ergometar idealan je za osobe koje ne mogu sjediti i voziti se na običnom biciklu ili za one koji su ograničeni na korištenje invalidskih kolica. Pedalirani ergometar može se koristiti na podu za vježbe nogu ili na stolu za vježbe ruku.



Uporaba na podu:

- Podesite gumb za napetost na željenu razinu otpora. Okrenite gumb za napetost u smjeru kazaljke na satu za povećanje otpora i suprotno od kazaljke na satu za smanjenje otpora.
- Nakon što sjednete, postavite pedalirani ergometar na tepih ili podnu prostirku u udoban položaj ispred sebe.
- Stavite svako stopalo na pedale ispod remena. Remeni pomažu da stopala čvrsto stoje na mjestu.
- Počnite pedalirati.
- Možete pedalirati naprijed ili natrag kako biste aktivirali različite mišićne skupine.

Upotreba na stolu:

- Podesite gumb za napetost na željenu razinu otpora. Okrenite gumb za napetost u smjeru kazaljke na satu za povećanje otpora i suprotno od kazaljke na satu za smanjenje otpora.
- Postavite pedalu na stol i sjednite na stolicu s pedalom udobno smještenom ispred sebe. Držite leđa ravno.
- Uхватite svaku pedalu rukama i počnite pedalirati, pokušavajući se ne naginjati prema naprijed.
- Možete pedalirati naprijed ili natrag kako biste aktivirali različite mišićne skupine.

UPOZORENJE: Nemojte stajati na pedalima.

OPREZ: Metalni dijelovi na gumbu za zatezanje mogu se zagrijati tijekom upotrebe.

UVJETI JAMSTVA GIMA

Primjenjuje se standardno B2B jamstvo Gima od 12 mjeseci.



PEDÁLOS EDZŐGÉP

Biztonsági előírások

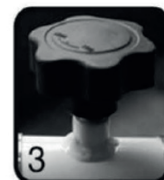
1. Fontos, hogy a berendezés összeszerelése és használata előtt olvassa el ezt a teljes kézikönyvet. A biztonságos és hatékony használat csak akkor valósulhat meg, ha a berendezéseket megfelelően szerelik össze, tartják karban és használják. Az Ön felelőssége gondoskodni arról, hogy a berendezést használó személyek ismerjék a vonatkozó figyelmeztetéseket és óvintézkedéseket.
2. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával, hogy megállapítsák, fennáll-e Önnél olyan fizikai vagy egészségügyi körülmény, amely veszélyeztetheti az egészségét és biztonságát, vagy akadályozhatja a berendezés megfelelő használatát. Ha olyan gyógyszert szed, amely hatással van a szívritmusára, a vérnyomására vagy a koleszterinszintjére, feltétlenül kérje ki orvosa tanácsát.
3. Figyeljen a teste jelzéseire. A helytelen vagy túlzott testmozgás károsíthatja az egészséget. Hagyja abba az edzést, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja: Fájdalom, szorítás a mellkasban, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, szédülés, kábaság vagy émelygés. Ha a fenti állapotok bármelyikét tapasztalja, konzultáljon orvosával, mielőtt folytatná az edzésprogramját.
4. A berendezés használata előtt ellenőrizze, hogy az anyák és csavarok biztonságosan meg vannak-e húzva.

Összeszerelési utasítások

1. Az alkatrészek összekapcsolása a mellékelt csavarokkal és imbuszkulccsal.
2. Az ellenállás felszerelése a keretre a mellékelt csavarokkal és imbuszkulccsal.
3. Szerelje rá a feszültségszabályozó gombot a lyukra, és fordítsa el az ellenállással szemben (ez szabályozza a pedálos edzőgép feszültségét).

Használati utasítás

A pedálos edzőgép ideális olyan személyek számára, akik nem tudnak ülni és kerékpározni egy hagyományos kerékpáron, vagy azok számára, akik csak kerekesszékekkel közlekedhetnek. A pedálos edzőgép használható a padlón lábgyakorlatokhoz vagy asztalon kargyakorlatokhoz.



Használat padlón:

- Állítsa be a feszültségszabályozó gombot a kívánt ellenállási szintre. Az óramutató járásával megegyező irányba forgatva növelheti az ellenállást, az óramutató járásával ellentétesen pedig csökkentheti az ellenállást.
- Miután leült, helyezze maga elé a pedálos edzőgépet a szőnyegre vagy a padlószőnyegre, kényelmes pozícióba.
- Helyezze mindkét lábát a pántok alatti pedálokra. A pántok segítik a lábakat a helyükön maradni.
- Kezdje el a pedálozást.
- A különböző izomcsoportok megdolgoztatása céljából előre vagy hátra is pedálozzhat.



Használat asztalon:

- Állítsa be a feszültségszabályozó gombot a kívánt ellenállási szintre. Az óramutató járásával megegyező irányba forgatva növelheti az ellenállást, az óramutató járásával ellentétesen pedig csökkentheti az ellenállást.
- Helyezze a pedálos edzőgépet az asztallapra, és üljön egy székre, a pedálos edzőgépet kényelmesen maga elé helyezve. Tartsa egyenesen a hátát.
- Fogja meg kezével a pedálokat, kezdjen el pedálozni, eközben próbáljon meg nem előre dőlni.
- A különböző izomcsoportok megdolgoztatása céljából előre vagy hátra is pedálozzhat.



FIGYELMEZTETÉS: Ne álljon a pedálos edzőgépen.

VIGYÁZAT: A feszültségszabályozó gomb fém alkatrészei használat közben felforrósodhatnak.

GIMA JÓTÁLLÁSI FELTÉTELEK

A 12 hónapos Gima B2B standard jóttállás érvényes.

PEDALTRÆNER

Sikkerhedsanvisninger

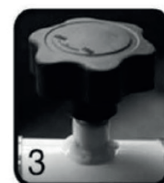
1. Det er vigtigt at læse hele denne vejledning, før udstyret samles og tages i brug. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og anvendes korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.
2. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har fysiske eller helbredsmaessige problemer, der kan udgøre en risiko for dit helbred og din sikkerhed eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
3. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever nogle af følgende symptomer: Smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, ekstrem åndenød, føler dig ør, svimmel eller får kvalme. Hvis du oplever et af disse symptomer, bør du konsultere din læge, inden du fortsætter med dit træningsprogram.
4. Før du bruger udstyret, skal du kontrollere, at møtrikker og bolte er strammet korrekt.

Monteringsvejledning

1. Saml delene med de medfølgende skruer og unbrakonøgle.
2. Monter modstanden på rammen med de medfølgende skruer og unbrakonøgle.
3. Monter spændeknappen i hullet og drej den mod modstanden (den styrer pedaltrænerens modstand)

Brugsanvisning

Pedaltræneren er ideel til personer, der ikke kan sidde og cykle på en almindelig cykel, eller til personer, der er kørestolsbrugere. Pedaltræneren kan bruges på gulvet til benøvelser eller på et bord til armøvelser.



Brug på gulvet:

- Indstil spændeknappen til det ønskede modstandsniveau. Drej spændeknappen med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.
- Når du sidder ned, skal du placere pedaltræneren på et tæppe eller en gulvmatte i en behagelig position foran dig.
- Placer hver fod på pedalerne under remmene. Remmene hjælper med at holde fødderne på plads.
- Begynd at træde i pedalerne.
- Du kan træde fremad eller bagud for at træne forskellige muskelgrupper.



Brug på bordplade:

- Indstil spændeknappen til det ønskede modstandsniveau. Drej spændeknappen med uret for at øge modstanden og mod uret for at reducere modstanden.
- Placer mini-motionscyklen på bordpladen og sæt dig på en stol med pedaltræneren placeret komfortabelt foran dig. Hold ryggen lige.
- Tag fat i hver pedal med hænderne og begynd at dreje, uden at læne dig fremad.
- Du kan dreje fremad eller bagud for at træne forskellige muskelgrupper.

ADVARSEL: Stå ikke på pedaltræneren.

FORSIGTIG: Metaldele på spændeknappen kan blive varme under brug.



GIMA GARANTIBETINGELSER

Standard Gima B2B garanti på 12 måneder gælder.

POLJINLAITE

Turvallisuusohjeet

1. On tärkeää, että luet koko tämän oppaan ennen laitteen kokoamista ja käyttöä. Turvallinen ja tehokas käyttö saadaan aikaan vain jos laitteen kokoaminen, huolto ja käyttö tapahtuvat oikeaoppisesti. On vastuullasi varmistaa, että laitteen käyttäjille ilmoitetaan kaikista varoituksista ja varotoimista.
2. Ennen mitään harjoitteluohjelmaa käänny lääkärisi puoleen saadaksesi tietää, onko sinulla fyysisiä tai terveyteen liittyviä esteitä, jotka asettaa terveyden ja turvallisuuden vaaraan tai jotka estävät sinua käyttämästä laitetta kunnolla. Lääkäriin puoleen on erityisen tärkeä kääntyä, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen tai kolesteroliin.
3. Kiinnitä huomiota kehosi merkkeihin. Virheellinen tai liiallinen kuntoilu saattaa vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta kuntoilu, jos koet jotakin seuraavista oireista: kipu, puristuksen tunne rinnassa, epäsäännöllinen syke, äärimmäinen hengenahdistus, voimattomuus, huimaus tai kouristus. Jos koet jotakin näistä, käänny lääkärisi puoleen ennen kuntoiluohjelman jatkamista.
4. Ennen laitteen käyttöä tarkista, että mutterit ja pultit on kiristetty kunnolla.

Kokoamisohjeet

1. Liitä osat mukana toimitetuilla ruuveilla ja kuusiokoloavaimella.
2. Asenna resistori kehikkoon mukana toimitetuilla ruuveilla ja kuusiokoloavaimella.
3. Asenna kiristysnuppi reikään ja käännä se resistoria kohti (siitä hallinnoidaan poljinlaitteen kireyttä)

Käyttöohjeet

Poljinlaite on ihanteellinen henkilöille, jotka eivät kykene istumaan tavallisen polkupyörän päälle ja ajamaan sillä, tai pyörätuolia käyttäville. Poljinlaitetta voidaan käyttää lattialla jalan harjoituksia varten tai pöytätasolla käsivarsien harjoituksia varten.



Käyttö lattialla:

- Säädä kiristysnuppi haluamallasi vastustasolle. Käännä kiristysnuppi myötäpäivään vastuksen lisäämiseksi ja vastapäivään vastuksen vähentämiseksi.
- Kun istut paikoillasi, aseta poljinlaite kokolatattamalle tai matolle eteesi kohtaan, jossa sitä on miellyttävä käyttää.
- Laita molemmat jalat polkimille hihnojen alle. Hihnat auttavat pitämään jalat tiukasti paikoillaan.
- Aloita polkeminen.
- Voit polkea eteen- tai taasepäin eri lihasryhmien harjoittamiseksi.

Käyttö pöytätasolla:

- Säädä kiristysnuppi haluamallasi vastustasolle. Käännä kiristysnuppi myötäpäivään vastuksen lisäämiseksi ja vastapäivään vastuksen vähentämiseksi.
- Aseta poljinlaite pöytätasolle ja istuudu tuoliin siten, että poljinlaite on mukavasti edessäsi. Pidä selkäsi suorassa.
- Tarku kuhunkin polkimeen käsilläsi ja aloita polkeminen. Yritä olla nojaamatta eteenpäin.
- Voit polkea eteen- tai taaksepäin eri lihasryhmien harjoittamiseksi.

VAROITUS: Älä seiso poljinlaitteen päällä.

VAROVAISUUTTA: Kiristysnupin metalliosat saattavat kuumentua käytön aikana.



GIMAN TAKUUEHDOT

Giman 12 kuukauden B2B-perustakuuta sovelletaan.

LATVIEŠU

PEDĀĻU TRENAŽIERIS

Drošības instrukcija

1. Pirms aprikojuma salikšanas un lietošanas ir svarīgi izlasīt visu šo rokasgrāmatu. Drošu un efektīvu lietošanu var panākt tikai tad, ja aprikojums tiek salikts, uzturēts un lietots pareizi. Jūsu pienākums ir nodrošināt, lai visi aprikojuma 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 vai drošībai vai traucēt pareizi lietot aprikojumu. 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, reibona sajūta, reibonis vai slikta dūša. Ja jums ir kāds no šiem simptomiem, pirms vingrojumu programmas turpināšanas konsultējieties ar ārstu.
4. Pirms aprikojuma lietošanas pārbaudiet, vai uzgriežņi un skrūves ir cieši pievilkta.

Montāžas instrukcija

1. Detālas savienojiet ar komplektā iekļautajām skrūvē, pievelkot tās ar sešstūra atslēgu.
2. Piemontējiet rezistoru pie rāmja, izmantojot komplektā iekļautās skrūves un sešstūra atslēgu.
3. Sprieģošanas pogu uzstādiet uz cauruma un pagriežiet to pret rezistoru (tā kontrolē pedāļu treniņiera sprieģojumu)

Lietošanas instrukcija

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



Lietošana uz grīdas:

- Pielāgojiet sprieģošanas pogu vēlamajam pretestības līmenim. Pagriežiet sprieģošanas pogu pulksteņrādītāja kustības virzienā, lai palielinātu pretestību, un pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam, lai samazinātu pretestību.
- Kad esat apsēdies, pedāļu treniņieris ērti novietojiet sev priekšā uz paklāja vai grīdas paklājiņā.
- 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 sprieģošanas pogu vēlamajam pretestības līmenim. Pagriežiet sprieģošanas pogu pulksteņrādītāja kustības virzienā, lai palielinātu pretestību, un pretēji pulksteņrādītāja kustības virzienam, lai samazinātu pretestību.
- Nolieciet pedāļu treniņieris uz galda un apsēdieties krēslā, pedāļu treniņieris ērti novietojiet 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 treniņiera.

UZMANĪBU! Sprieģošanas regulatora metāla detaļas lietošanas laikā var sakarst.



GIMAN TAKUUEHDOT

Giman 12 kuukauden B2B-perustakuuta sovelletaan.

PEDALINIS TRENIROUKLIS

Saugos instrukcija

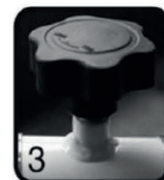
1. Prieš montuojant ir naudojant įrangą, svarbu perskaityti visą šį vadovą. Saugų ir efektyvų naudojimą galima užtikrinti tik tada, jei įrangą tinkamai montuojama, prižiūrima ir naudojama. Privalote pasirūpinti, kad visi įrangos naudotojai būtų informuoti apie visus įspėjimus ir atsargumo priemones.
2. Prieš pradėdami kokią nors treniruotį 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 treniruotį 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

Galiajo standartinė 12 mėnesių Gima B2B garantija.



NORSK

PEDALTRENER

Sikkerhetsinstruksjoner

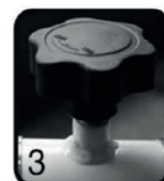
1. Det er viktig å lese hele denne håndboken før utstyret monteres og tas i bruk. Sikker og effektiv bruk kan kun oppnås hvis utstyret monteres, vedlikeholdes og brukes på en korrekt måte. Det er ditt ansvar å sikre at alle brukere av utstyret er informert om alle advarsler og forholdsregler.
2. Før du begynner med treningen burde du ta kontakt med legen din for å se om du har noen fysiske eller medisinske tilstander som kan være en risiko for helse og sikkerhet, eller som hindrer deg i å bruke utstyret på korrekt måte. Følg råd fra din lege hvis du bruker medisiner som påvirker hjerterytme, blodtrykk eller kolesterolnivå.
3. Vær oppmerksom på kroppens signaler. Ukorrekt eller overdreven trening kan være helseskadelig. Avslutt treningen hvis du merker en av følgende symptomer: Smerte, trykk eller stikk i brystet, ujevn hjerterytme, dårlig pust, følelse av ørhet, svimmelhet, kvalme. Hvis du merker noen av disse symptomene må du kontakte lege før du fortsetter med treningsprogrammet.
4. Før utstyret tas i bruk må man sjekke at muttere og skruer er strammet.

Monteringsanvisninger

1. Bruk den medfølgende unbrakonøkkelen til å feste skruene.
2. Bruk den medfølgende unbrakonøkkelen og skruene til å feste motstanden til rammen.
3. Sett skruknotten inn i hullet og vri den mot motstanden (den kontrollerer motstanden i pedaltreneren)

Bruksinstruksjoner

Pedaltreneren er ideell for personer som ikke er i stand til å bruke en vanlig sykkel, eller for personer som bruker rullestol. Pedaltreneren kan brukes på gulvet som beintrening, eller på et bord som armtrening.



Bruk på gulv:

- Juster skruknotten til ønsket motstand. Vri skruknotten med klokkeretningen for å øke motstanden og mot klokkeretningen for å reduserer motstanden.
- Når du har satt deg, sett pedaltreneren på et teppe eller gulvmatte i komfortabel posisjon foran deg.
- Sett hver fot på pedalene under stroppene. Stroppene er nyttige for å holde føttene på plass.
- Start å sykle.
- Du kan sykle framover eller bakover for å trene forskjellige muskelgrupper.

Bruk på bord:

- Juster skruknotten til ønsket motstand. Vri skruknotten med klokkeretningen for å øke motstanden og mot klokkeretningen for å reduserer motstanden.
- Sett pedaltreneren på bordet og sett deg på en stol med pedaltreneren stående komfortabelt foran deg. Hold ryggen rett
- Ta tak i hver pedal med hendene og start syklingen, helst uten å lene deg framover.
- Du kan sykle framover eller bakover for å trene forskjellige muskelgrupper.

ADVARSEL: Ikke stå på pedaltreneren.

FORSIKTIG: Metallkomponentene på skruknotten kan bli varme når de er i bruk.

GIMA GARANTIBETINGELSER

Gimas standard 12-måneders B2B-garanti er gjeldende.



MINI HOMETRAINER

Veiligheidsinstructies

1. Het is belangrijk om deze volledige handleiding te lezen voordat u het apparaat monteert en gebruikt. Een veilig en efficiënt gebruik kan alleen worden bereikt als het apparaat op de juiste manier wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het apparaat op de hoogte zijn van alle waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen.
2. Raadpleeg, voordat u met een trainingsprogramma begint, uw arts om te bepalen of er sprake is van fysieke of gezondheidsproblemen die een risico kunnen vormen voor uw welzijn en veiligheid, of die kunnen voorkomen dat u de apparatuur op de juiste manier gebruikt. Het advies van uw arts is essentieel als u medicijnen gebruikt die van invloed zijn op uw hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte.
3. Let goed op de signalen die uw lichaam geeft. Een onjuiste of overmatige lichaamsbeweging kan uw gezondheid schaden. Stop de training als u een van de volgende symptomen ervaart: Pijn, beklemming op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, licht gevoel in het hoofd, duizeligheid of misselijkheid. Als u een van deze aandoeningen ervaart, moet u uw arts raadplegen voordat u verder gaat met uw trainingsprogramma.
4. Controleer, voordat u de apparatuur gebruikt, of de bouten en moeren goed zijn aangescherpt.

Instructies voor montage

1. Monteer de onderdelen met gebruik van de bijgeleverde schroeven en inbussleutel.
2. Installeer de weerstand op het frame met gebruik van de bijgeleverde schroeven en inbussleutel.
3. Installeer de spanknop in het gat en draai deze tegen de weerstand (deze regelt de weerstand van de hometrainer)

Instructies voor gebruik

De mini hometrainer is ideaal voor personen die niet in staat zijn om op een normale fiets te zitten en te rijden, en voor mensen die beperkt zijn tot het gebruik van een rolstoel. De mini hometrainer kan voor beenoefeningen gebruikt worden op de vloer of voor armoefeningen op een tafelblad.

Gebruik op de vloer:

- Pas de spanknop aan naar het gewenste weerstandsniveau. Draai de spanknop rechtsom om de weerstand te verhogen en linksom om de weerstand te verminderen.
- Ga zitten en plaats de mini hometrainer op het tapijt of de vloermat, in een voor u comfortabele positie.
- Plaats elke voet op de pedalen onder de banden. De banden helpen om de voeten stevig op hun plaats te houden.
- Begin met fietsen.
- De trapbewegingen kunnen voor- of achterwaarts zijn, om verschillende spiergroepen te trainen.

Gebruik op het tafelblad:

- Pas de spanknop aan naar het gewenste weerstandsniveau. Draai de spanknop rechtsom om de weerstand te verhogen en linksom om de weerstand te verminderen.
- Plaats de mini hometrainer op het tafelblad; ga op een stoel zitten, met de hometrainer op een comfortabele plaats voor u. Houd uw rug recht.
- Pak de pedalen vast met je handen en begin met de trapbewegingen; probeer niet voorover te leunen.
- De trapbewegingen kunnen voor- of achterwaarts zijn, om verschillende spiergroepen te trainen.

WAARSCHUWING: Ga niet op de mini hometrainer staan.

OPGELET: De metalen onderdelen van de spanknop kunnen tijdens het gebruik heet worden.

GARANTIEVOORWAARDEN GIMA

De standaardgarantie B2B Gima van 12 maanden wordt toegepast.



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 któregoś 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 użytkowania

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 różne 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 umieścić 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 różne grupy mięśniowe.

OSTRZEŻENIE: Nie stawiać na mini rowerze.

UWAGA: Metalowe komponenty gałki obciążeniowej mogą być bardzo gorące podczas używania.



WARUNKI GWARANCJI GIMA

Obowiązuje 12-miesięczna standardowa gwarancja B2B Gima.

APARAT DE EXERCIȚII CU PEDALE

Instrucțiuni de siguranță

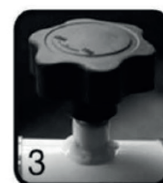
1. Este important să citiți în totalitate acest manual înainte de a asambla și utiliza echipamentul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, ar trebui să vă consultați medicul pentru a stabili dacă suferiți de vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă poate împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți atenți la semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opiți exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală sau greață. Dacă vă confrunțați cu oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții.
4. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați ca piulițele și șuruburile să fie bine strânse.

Instrucțiuni de asamblare

1. Îmbinați piesele cu șuruburile și cheia hexagonală furnizate.
2. Instalați rezistorul pe cadru cu șuruburile și cheia hexagonală furnizate.
3. Instalați butonul de tensionare în orificiu și rotiți-l spre rezistor (acesta controlează tensionarea aparatului de exerciții cu pedale)

Instrucțiuni de utilizare

Aparatul de exerciții cu pedale este ideal pentru persoanele care nu pot să stea și să meargă pe o bicicletă obișnuită sau pentru cei care se limitează la utilizarea scaunului cu roțile. Aparatul de exerciții cu pedale poate fi folosit pe podea pentru exerciții pentru picioare sau pe o masă pentru exerciții pentru brațe.



Utilizarea pe podea:

- Reglați butonul de tensionare la nivelul dorit de rezistență. Rotiți butonul de tensionare în sens orar pentru a crește rezistența și în sens anti-orar pentru a reduce rezistența.
- După ce v-ați așezat, puneți aparatul de exerciții cu pedale pe un covor sau pe podea într-o poziție confortabilă în fața dvs.
- Așezați fiecare picior pe pedale sub curele. Curelele ajută la ținerea fermă a picioarelor.
- Începeți pedalarea.
- Puteți pedala înainte sau înapoi pentru a lucra diferite grupuri de mușchi.

Utilizarea pe masă:

- Reglați butonul de tensionare la nivelul dorit de rezistență. Rotiți butonul de tensionare în sens orar pentru a crește rezistența și în sens anti-orar pentru a reduce rezistența.
- Așezați aparatul de exerciții cu pedale pe blatul mesei și așezați-vă pe un scaun cu aparatul de exerciții poziționat confortabil în fața dvs. Ține-ți spatele drept
- Apucați fiecare pedală cu mâinile și începeți să pedalați încercând să nu vă aplecați înainte.
- Puteți pedala înainte sau înapoi pentru a lucra diferite grupuri de mușchi.

AVERTISMENT: Nu stați pe aparatul de exerciții cu pedale.

ATENȚIE: Componentele metalice de pe butonul de tensionare se pot încălzi când aparatul este utilizat.



CONDIȚII DE GARANȚIE GIMA

Se aplică garanția B2B standard Gima, de 12 luni.

SLOVENČINA

PEDÁLOVÝ TRENAŽÉR

Bezpečnostné pokyny

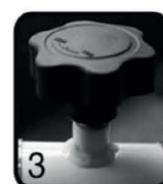
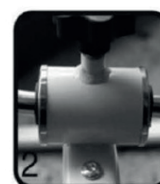
1. Je důležité si před montáží a používáním přečíst celý tento návod. Bezpečné a účinné použití se dá dosáhnout i, když se zařízení zmontuje, udržuje a používá správně. Je na vaší zodpovědnosti zabezpečit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o všech varováních a opatřeních.
2. Před začátkem jakéhokoli programu cvičení byste měli poradit s lékařem, aby určil, či jste v takovém fyzickom alebo zdravotnom stave, ktorý by mohol vytvorit riziko pre vaše zdravie a bezpečnosť alebo vám zabrániť zariadenie používať správne. Odporúčanie vášho lekára je zásadné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
3. Buďte si vedomí signálov vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie vám môže poškodiť zdravie. Prestaňte cvičiť, ak pocítite niektorý z nasledujúcich symptómov: Bolesť, napnutie v hrudi, nepravidelná srdcová frekvencia, extrémna dýchavičnosť, pociťovanie závratu alebo žiadúcej nevoľnosti. Ak skutočne zaznamenáte niektorý z týchto stavov, mali by ste sa poradiť s lekárom skôr ako budete pokračovať v tréningovom programe.
4. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či matice a skrutky sú pevne utiahnuté.

Návod na montáž

1. Pripojenie dielov s dodanými skrutkami a imbusovým kľúčom.
2. Montáž rezistora k rámu s dodanými skrutkami a imbusovým kľúčom.
3. Namontujte napínací gombík k otvoru a otočte ho proti rezistoru (Ovláda napnutie pedálového trenážera)

Návod na použitie

Pedálový trenážer je ideálny pre jednotlivcov, ktorí nie sú schopní sedieť a jazdiť na bežnom bicykli alebo pre osoby obmedzené na používanie invalidného vozíka. Pedálový trenážer sa môže používať na podlahe na cvičenie na nohy alebo na doske stola pre cvičenie na ramená.



Použitie na podlahe:

- Napínací gombík nastavte na požadovanú úroveň odporu. Napínací gombík otočte v smere otáčania hodinových ručičiek na zvýšenie odporu a proti smeru na zníženie odporu.
- Keď si sadnete, položte pedálový trenážer na koberec alebo podlahovú rohož pred seba v pohodlnej polohe pre vás.
- Obe chodidlá položte na pedále pod popruhy. Popruhy pomáhajú držať chodidlá pevne na mieste.
- Začnite šliapať na pedále.
- Môžete šliapať dopredu alebo dozadu, aby ste pracovali s rôznymi skupinami svalov.

Použitie na doske stola:

- Napínací gombík nastavte na požadovanú úroveň odporu. Napínací gombík otočte v smere otáčania hodinových ručičiek na zvýšenie odporu a proti smeru na zníženie odporu.
- Pedálový trenážer položte na dosku stola a sadnite si na stoličku tak, aby pedálový trenážer bol pohodlne umiestnený pred vami. Vystrite chrbát
- Uchopte každý pedál rukami a začnite šliapať na pedále, pričom sa skúste nenakláňať dopredu.
- Môžete šliapať dopredu alebo dozadu, aby ste pracovali s rôznymi skupinami svalov.

VÝSTRAHA: Na pedálovom trenážeri nestojte.

VAROVANIE: Kovové komponenty na napínacom gombíku sa pri použití stanú horúcimi.



ZÁRUČNÉ PODMIENKY SPOLOČNOSTI GIMA

Platí 12-mesačná štandardná B2B záruka spoločnosti Gima.

MINI KOLO ZA VADBO

Varnostna navodila

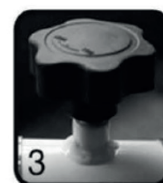
1. Pomembno je, da pred sestavljanjem in uporabo opreme, preberete celoten priročnik. Varna in učinkovita uporaba je možna le, če je oprema pravilno sestavljena, vzdrževana in uporabljana. Vi morate poskrbeti, da so vsi uporabniki opreme seznanjeni z vsemi opozorili in previdnostnimi ukrepi.
2. Pred začetkom katerega koli programa vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom, da ugotovite, ali imate kakršne koli fizične ali zdravstvene težave, ki bi lahko ogrozile vaše zdravje in varnost ali vam preprečile pravilno uporabo opreme. Nasvet vašega zdravnika je še posebej pomemben, če jemljete zdravila, ki vplivajo na vaš srčni utrip, krvni tlak ali raven holesterola.
3. Bodite pozorni na to, kaj vam sporoča vaše telo. Napačna ali pretirana vadba lahko škoduje vašemu zdravju. Prenehajte z vadbo, če zaznate katerega od naslednjih simptomov: bolečino, tesnobo v prsih, nepravilen srčni utrip, močno zadihanost, omotico, vrtoglavico ali slabost. Če se kateri od teh simptomov pojavi, se pred nadaljevanjem vadbenega programa posvetujte z zdravnikom.
4. Pred uporabo opreme preverite, ali so matice in sorniki dobro zategnjeni.

Navodila za sestavljanje

1. Sestavite dele z vijaki in priloženim imbus ključem.
2. Namestite upor na okvir z vijaki in priloženim imbus ključem.
3. Vstavite nastavitveni gumb v luknjo in ga zavrtite proti uporu (ta nastavlja napetost mini kolesa za vadbo)

Navodila za uporabo

Mini kolo za vadbo je idealno za posameznike, ki ne morejo sedeti in voziti običajnega kolesa, ali za tiste, ki so omejeni na uporabo invalidskega vozička. Mini kolo za vadbo lahko uporabljate na tleh za vadbo nog ali na mizi za vadbo rok.



Uporaba na tleh:

- Nastavite gumb za napenjanje na želeno raven odpora. Zavrtite gumb za napenjanje v smeri urinega kazalca za povečanje odpora in v nasprotni smeri za zmanjšanje odpora.
- Ko sedite, postavite mini kolo za vadbo na preprogo ali talno podlago v udoben položaj pred seboj.
- Vsako nogo postavite na pedale pod trakove. Trakovi pomagajo, da noge ostanejo trdno pritrjene.
- Začnite potiskati pedale.
- Lahko vrtite pedale naprej ali nazaj, da aktivirate različne mišične skupine.

Uporaba na mizi:

- Nastavite gumb za napenjanje na želeno raven odpora. Zavrtite gumb za napenjanje v smeri urinega kazalca za povečanje odpora in v nasprotni smeri za zmanjšanje odpora.
- Postavite mini kolo za vadbo na mizo in sedite na stol, pri čemer naj bo mini kolo za vadbo udobno postavljeno pred vami. Imejte raven hrbet.
- Primite oba pedala z rokami in začnite poganjati, pri tem pa se poskušajte ne nagibati naprej.
- Lahko vrtite pedale naprej ali nazaj, da aktivirate različne mišične skupine.

OPOZORILO: Ne stojte na mini kolesu za vadbo.

POZOR: Kovinski deli gumba za napenjanje se med uporabo lahko segrejejo.



GARANCIJSKI POGOJI GIMA

Uveljavlja se standardno 12-mesečno GIMA B2B garancijo.

PEDALTRÄNARE

Säkerhetsanvisningar

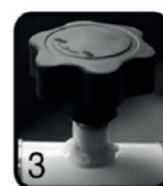
1. Det är viktigt att läsa hela denna manual innan du monterar och använder utrustningen. Säker och effektiv användning kan endast uppnås om utrustningen monteras, underhålls och används korrekt. Det är ditt ansvar att se till att alla användare av utrustningen är informerade om alla varningar och försiktighetsåtgärder.
2. Innan du påbörjar något träningsprogram bör du rådfråga din läkare för att avgöra om du har några fysiska eller hälsorelaterade tillstånd som kan utgöra en risk för din hälsa och säkerhet, eller hindra dig från att använda utrustningen korrekt. Din läkares råd är viktigt om du tar mediciner som påverkar din puls, ditt blodtryck eller din kolesterolnivå.
3. Var medveten om din kropps signaler. Felaktig eller överdriven träning kan skada din hälsa. Sluta träna om du upplever något av följande symtom: Smärta, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, extrem andnöd, känsla av ostadighet, yrsel eller illamående. Om du upplever något av dessa tillstånd bör du rådfråga din läkare innan du fortsätter med ditt träningsprogram.
4. Innan du använder utrustningen, kontrollera att muttrar och bultar är ordentligt åtdragna.

Monteringsanvisning

1. Sammanfoga delarna med de medföljande skruvarna och insexnyckeln.
2. Montera motståndet på ramen med de medföljande skruvarna och insexnyckeln.
3. Montera spänningsratten i hålet och vrid den mot motståndet (den styr spänningen på pedaltränaren)

Bruksanvisning

Pedaltränaren är idealisk för personer som inte kan sitta och cykla på en vanlig cykel, eller för de som är rullstolsbundna. Pedaltränaren kan användas på golvet för benövningar eller på ett bord för armövningar.



Golvanvändning:

- Justera spänningsratten till önskad motståndsnivå. Vrid spänningsratten medurs för att öka motståndet och moturs för att minska motståndet.
- När du har satt dig, placera pedaltränaren på en matta eller golvmatta i en bekväm position framför dig.
- Placera varje fot på pedalerna under remmarna. Remmarna hjälper till att hålla fötterna ordentligt på plats.
- Börja trampa.
- Du kan trampa framåt eller bakåt för att träna olika muskelgrupper.

Bordsanvändning:

- Justera spänningsratten till önskad motståndsnivå. Vrid spänningsratten medurs för att öka motståndet och moturs för att minska motståndet.
- Placera pedaltränaren på bordet och sätt dig i en stol med pedaltränaren bekvämt placerad framför dig. Håll ryggen rak.
- Ta tag i varje pedal med händerna och börja trampa. Försök att inte luta dig framåt.
- Du kan trampa framåt eller bakåt för att träna olika muskelgrupper.

VARNING: Stå inte på pedaltränaren.

VARSAMHET: Metallkomponenterna på spänningsratten kan bli varma när de används



GARANTIVILLKOR GIMA

Man tillämpar standard garanti B2B Gima på 12 månader.

PEDAALTRENAŽÖÖR

Ohutusjuhised

1. Enne seadme kokkupanekut ja kasutamist on oluline kasutusjuhend läbi lugeda. Seadme ohutu ja tõhus kasutamine on võimalik ainult siis, kui toode on õigesti kokku pandud ning seda hooldatakse ja kasutatakse õigesti. Teie kohustus on tagada, et seadme kasutajad oleksid teadlikud kõikidest hoiatustest ja ettevaatusabinõudest.
2. Enne mis tahes treeningprogrammiga alustamist peaksite konsulteerima arstiga, et teha kindlaks, kas teil on füüsilisi või terviseprobleeme, mis võivad teie tervist ja turvalisust ohustada või takistada seadmete õiget kasutamist. Arsti nõuande on oluline, kui võtate ravimeid, mis mõjutavad südame löögisagedust, vererõhku või kolesteroolitaset.
3. Pange tähele oma keha märguandeid. Liigne või ebaõige treening võib tervist kahjustada. Jätke treening pooleli, kui teil tekib mõni järgmistest sümptomitest. Valu, pigistustunne rinnus, südame rütmihäire, tugev õhupuudus, peapööritus, pearinglus või iiveldus. Kui teil tekib mõni neist seisunditest, peaksite enne treeningprogrammiga jätkamist konsulteerima oma arstiga.
4. Enne seadme kasutamist kontrollige, kas mutrid ja poldid on kindlalt kinni.

Kokkupaneku juhised

1. Osade ühendamine kaasasolevate kruvide ja kuuskantvõtmega.
2. Takistusseadme paigaldamine raamile kaasasolevate kruvide ja kuuskantvõtmega.
3. Asetage pingutusnupp auku ja keerake see takistusseadme vastu (nii saate reguleerida pedaaltrenažööri pinget)

Kasutusjuhend

Pedaaltrenažöör sobib ideaalselt inimestele, kes ei saa tavalise jalgrattaga sõita või kes kasutavad ratastooli. Pedaaltrenažööri saab kasutada põrandal jalaharjutuste tegemiseks või laual käeharjutuste tegemiseks.



Kasutamine põrandal:

- Reguleerige pingutusnupp soovitud takistuse tasemele. Takistuse suurendamiseks keerake pingutusnuppu päripäeva ja takistuse vähendamiseks vastupäeva.
- Kui olete istunud, asetage pedaaltrenažöör enda ette mugavasse asendisse vaibale või põrandamatile.
- Asetage mõlemad jalad rihmade alla pedaalidele. Rihmad aitavad jalgu kindlalt paigal hoida.
- Hakake pedaale vajutama.
- Erinevate lihasgruppide treenimiseks võite pedaalida nii edasi- kui tagasisuunas.

Kasutamine laual:

- Reguleerige pingutusnupp soovitud takistuse tasemele. Takistuse suurendamiseks keerake pingutusnuppu päripäeva ja takistuse vähendamiseks vastupäeva.
- Asetage pedaaltrenažöör lauale ja istuge toolile, paigutades pedaaltrenažööri mugavalt enda ette. Hoidke selg sirge
- Võtke pedaalidest kättega kinni ja hakake pedaale vajutama, püüdes keha mitte ettepoole kallutada.
- Erinevate lihasgruppide treenimiseks võite pedaalida nii edasi- kui tagasisuunas.

HOIATUS! Ärge seiske pedaaltrenažööril püsti.

ETTEVAATUST! Pingutusnupu metallosad võivad kasutamise ajal kuumeneda.



GIMA GARANTII TINGIMUSED

Kehtib tavapärase Gima B2B garantii 12 kuud.

يبرع

جهاز تمارين على الدواسة

تعليمات السلامة

1. من المهم قراءة هذا الدليل بالكامل قبل جميع المعدات واستخدامها. لا يمكن تحقيق الاستخدام الآمن والفعال إلا إذا تم تجميع المعدات وصيانتها واستخدامها بشكل صحيح. تقع على عاتقك مسؤولية التأكد من إعلام جميع مستخدمي المعدات بجميع التحذيرات والاحتياطات.
2. قبل البدء بأي برنامج للتمرين، يجب عليك استشارة طبيبك لتحديد ما إذا كانت لديك أي حالات بدنية أو صحية يمكن أن تشكل خطراً على صحتك وسلامتك، أو تمنعك من استخدام المعدات بشكل صحيح. إن استشارة طبيبك ضرورية إذا كنت تتناول أدوية تؤثر على معدل ضربات القلب أو ضغط الدم أو مستوى الكوليسترول.
3. كن على دراية بإشارات جسدك. إن ممارسة التمارين الرياضية بشكل غير صحيح أو مفرط قد يؤدي إلى الإضرار بصحتك. توقف عن ممارسة التمارين الرياضية إذا واجهت أيًا من الأعراض التالية: ألم، ضيق في الصدر، عدم انتظام ضربات القلب، ضيق شديد في التنفس، الشعور بالدوار أو الدوخة أو الغثيان. إذا كنت تعاني من أي من هذه الحالات، يجب عليك استشارة طبيبك قبل الاستمرار في برنامج التمارين الرياضية الخاص بك.
4. قبل استخدام الجهاز، تأكد من أن الصواميل والمسامير مثبتة بشكل آمن.

تعليمات التجميع

1. يجب ربط الأجزاء باستخدام البراغي ومفتاح ألين المقدم.
2. تركيب المقاوم على الإطار باستخدام البراغي ومفتاح ألين المقدم.
3. تركيب مقبض الشد على الفتحة وتدويره عكس اتجاه المقاوم (يتحكم في شد جهاز تمرين الدواسة)

تعليمات الاستخدام

يعد جهاز تمارين الدواسة مثاليًا للأفراد غير القادرين على الجلوس وركوب الدراجة العادية، أو لأولئك الذين تقتصر حركتهم على استخدام الكرسي المتحرك. يمكن استخدام جهاز تمارين الدواسة على الأرض لتمرين الساقين أو على سطح الطاولة لتمرين الذراع.



استخدام الأرضية:

- اضبط مقبض الشد على مستوى المقاومة المطلوب. قم بتدوير مقبض الشد في اتجاه عقارب الساعة لزيادة المقاومة وعكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل المقاومة.
- بمجرد الجلوس، ضع جهاز تمرين الدواسة على السجادة أو بساط الأرضية في وضع مريح أمامك.
- ضع كل قدم على الدواسات أسفل الأشرطة. تساعد الأشرطة على تثبيت القدمين بقوة في مكانها.
- ابدأ بتحريك الدواسة.
- يمكنك تحريك الدواسة للأمام أو للخلف لتمرين مجموعات عضلية مختلفة.

استخدام سطح الطاولة:

- اضبط مقبض الشد على مستوى المقاومة المطلوب. قم بتدوير مقبض الشد في اتجاه عقارب الساعة لزيادة المقاومة وعكس اتجاه عقارب الساعة لتقليل المقاومة.
- ضع جهاز تمارين الدواسة على سطح الطاولة، واجلس على كرسي مع وضع جهاز تمارين الدواسة في وضع مريح أمامك. حافظ على استقامة ظهرك.
- امسك كل دواساة بيديك، وابدأ بتحريك الدواسة، وحاول عدم الانحناء للأمام.
- يمكنك تحريك الدواسة للأمام أو للخلف لتمرين مجموعات عضلية مختلفة.

تحذير: لا تقف على جهاز التمارين الرياضية.

تنبيه: قد تصبح المكونات المعدنية الموجودة على مقبض الشد ساخنة عند الاستخدام.

شروط ضمان جيميا GIMA

يُطبق ضمان B2B القياسي جيميا GIMA لمدة 12 شهر.

