



Pedaliera

IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

LEGGERE E SALVARE IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni di sicurezza prima dell'utilizzo di questo prodotto. Se si soffre di una delle condizioni mediche elencate di seguito, si deve prestare molta attenzione al proprio tempo di allenamento o consultare un medico prima di utilizzare questo prodotto.

Condizioni elencate:

- si soffre di una malattia cardiaca
- si ha un disturbo sensoriale o un pacemaker
- si soffre di osteoporosi o diabete
- si è in gravidanza
- si ha un tumore maligno
- si è sottoposto a cure mediche
- si è disabile fisicamente
- si ha ipertensione, soffre di malattie acute
- si è osteoporoso, paziente con frattura vertebrale, come le malattie muscolari
- si ha la gotta, l'artrite, la deformazione articolare
- si ha sintomi di vertigini, acufene

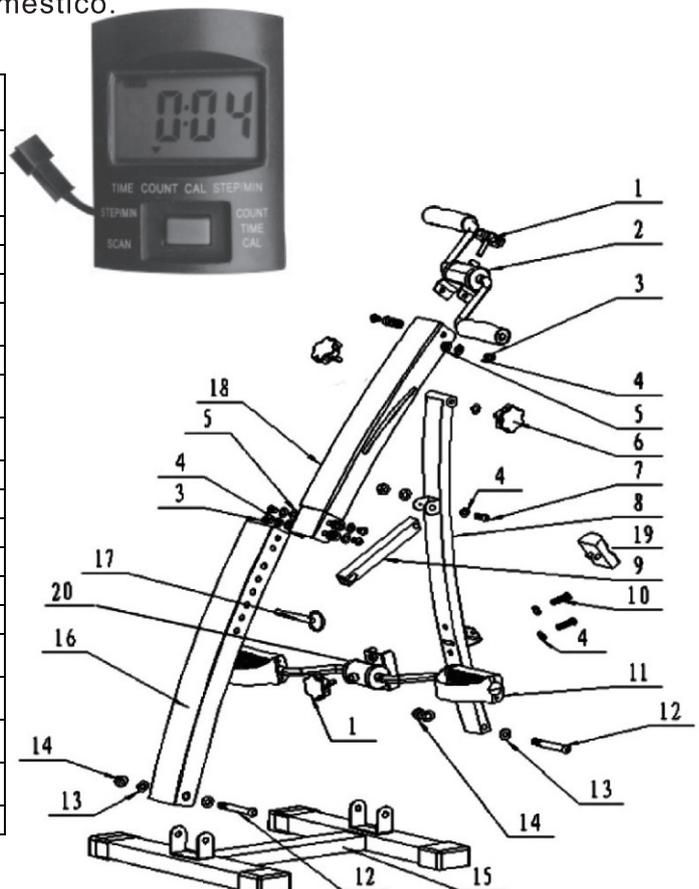
Si consiglia di prestare molta attenzione al proprio tempo di allenamento o consultare il proprio medico prima di utilizzare questo prodotto.

AVVERTENZA DI SICUREZZA

1. Non stare mai in piedi sui pedali di questo prodotto.
2. Stare sempre seduto su sedia/divano/lato letto quando si pedala con questo prodotto.
3. Controllare sempre e assicurarsi che tutte le viti/bulloni/manopole/telaio/staffe siano correttamente fissati prima di utilizzare questo prodotto per l'esercizio fisico.
4. Custodire e prestare attenzione sempre quando pazienti, disabili e anziani utilizzano questo prodotto.
5. Le persone con malattie cardiache o alle quali vietate fare esercizio fisico eccitante dovrebbero ridurre il tempo di allenamento salvo che abbiano consultato con il medico.
6. Le persone con feriti o dopo l'intervento chirurgico e non ben recuperate non devono utilizzare questo prodotto salvo che abbiano consultato con il medico.
7. È necessaria una stretta supervisione quando questo prodotto viene utilizzato da bambini, invalidi o disabili, o con loro vicino o accanto.
8. Questo prodotto è progettato solo per uso domestico.

Diagramma delle parti

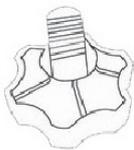
| Nr. sequenza | Nome | Specifiche | Quant. |
|--------------|-------------------------|------------|--------|
| 1 | Manopola di regolazione | M8*16*Ø44 | 2 |
| 2 | Asse | | 1 |
| 3 | Vite | M8*12 | 6 |
| 4 | Rondella piatta | M8*Ø16 | 16 |
| 5 | Dado | M8 | 8 |
| 6 | Vite di serraggio | M8*16*Ø44 | 2 |
| 7 | Vite | M8*35 | 1 |
| 8 | Tubo ad arco | | 1 |
| 9 | Tubo di collegamento | | 1 |
| 10 | Vite | M8*30 | 2 |
| 11 | Pedali | | 2 |
| 12 | Vite | M10*80 | 2 |
| 13 | Rondella piatta | M10*Ø20 | 4 |
| 14 | Dado | M10 | 2 |
| 15 | Piattaforma | | 1 |
| 16 | Tubo inferiore U | | 1 |
| 17 | Bullone | Ø10*80 | 1 |
| 18 | Tubo superiore U | | 1 |
| 19 | Pannello di controllo | | |
| 20 | Asse | | |



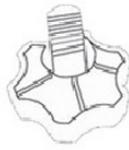
TOOLKIT

| Number | Name | | Quantity |
|--------|---|---------|----------|
| 12 |  Vite | M10*80 | 2 |
| 3 |  Vite | M8*12 | 6 |
| 10 |  Vite | M8*30 | 2 |
| 4 |  Rondella piatta | M8*Ø16 | 16 |
| 13 |  Rondella piatta | M10*Ø20 | 4 |
| 5 |  Dado | M8 | 8 |
| 14 |  Dado | M10 | 2 |

Viti di serraggio
M8*16*Ø44 (2 pz)



Manopole di regolazione
M8*16*Ø44 (2 pz)



Chiave
inlese



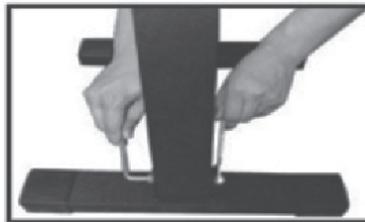
Chiavi a brugola



ISTRUZIONI DI ASEMBLAGGIO:

Passo 1

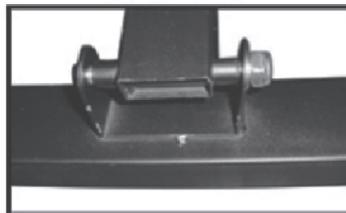
Installare il tubo inferiore U (16) sulla piattaforma (15) con la vite M10*80 (12), la rondella M10*Ø20 (13) e il dado M10 (14). Usare la chiave a brugola e la chiave inglese S=14-17. (vedi Figura 1)



(Figura 1)

Passo 2

Installare il tubo ad arco (8) sulla piattaforma (15) con la vite M10*80 (12), la rondella M 10*Ø20 (13) e il dado M10 (14). (Vedi Figura 2)



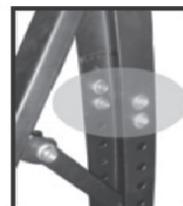
(Figura 2)

Passo 3

Assemblare il tubo di collegamento (9) al tubo ad arco (8) con il bullone (17). (Vedi Figura 3)
Assemblare il tubo inferiore U (16) al tubo superiore U (18) con la vite (3), la rondella (4) e il dado (5). (vedi Figura 4)



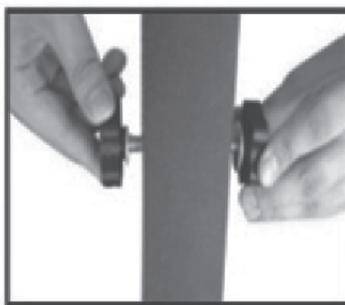
(Figura 3)



(Figura 4)

Passo 4

Assemblare il tubo ad arco (8) al tubo superiore U (18) con la manopola di regolazione (vedi Figura 5) e le viti di serraggio(6).



(Figura 5)

Passo 5

Assemblare l'asse dei pedali (20) sul tubo ad arco (8) con la vite (10) e la rondella (4).

Passo 6

Assemblare l'asse superiore (2) al tubo superiore U con la vite (3), la rondella (4) e il dado (5).

Passo 7

Inserire il pannello di controllo (19) nei fori del pezzo d'acciaio del tubo ad arco (8) e collegare i cavi (vedi Figura 6).



(Figura 6)



(Figura 7)

Istruzioni per il Monitoraggio di Allenamento

Parametri di visualizzazione:

COUNT(CONTEGGIO)-----0~9999

TIME(TEMPO) -----00:00~99:59min

CAL (CAL.) -----0~9999kcal

STEP/MIN(PASSI/MIN)-----40~220bpm

Funzioni Principali:

MODE(MODALITA) : questo tasto ti consente di selezionare e bloccare ad una particolare funzione desiderata. Il monitor verrà ripristinato cambiando batteria o tenendo premuto il tasto MODE(MODALITA) per 3-4 secondi.

CLEAR(CANCELLA): cancellare il numero a 0.

Funzioni:

1. **COUNT(CONTEGGIO)**: premere il tasto MODE(MODALITA) fino a quando il puntatore non si blocca su COUNT(CONTEGGIO). Accumula automaticamente il conteggio degli allenamenti durante l'esercizio fisico.

2. **TIME(TEMPO)** : premere il tasto Mode fino a quando il puntatore non si blocca sul TIME(TEMPO). Il tempo di lavoro totale verrà visualizzato durante l'esercizio fisico.

3. **CAL(CAL.)**: premere il tasto MODE(MODALITA) fino a quando il puntatore non si blocca su CAL. La calorie bruciate verrà visualizzate durante l'esercizio fisico.

4. **STEP/MIN(PASSI/MIN)**: premere il tasto MODE(MODALITA) fino a quando il puntatore non si blocca su STEP/MIN(PASSI/MIN). il nr. medio delle pedalate al minuto verrà visualizzato all'inizio dell'esercizio.

SCAN(SCAN): Visualizzare le modifiche in base al diagramma successivo ogni 4 secondi. Visualizzazione automatica delle seguenti funzioni nell'ordine indicato:

COUNT(CONTEGGIO)- TIME(TEMPO)-CAL(CAL.)-STEP/MIN(PASSI/MIN)

NOTA:

1. Senza alcun segnale in arrivo tra 4-5 minuti, il display LCD verrà spento automaticamente.

2. Quando c'è un ingresso segnale, il monitor si accende automaticamente.

3. Se si vede un display improprio sul monitor, si prega di sostituire le batterie per avere un buon risultato. Si deve sostituire le batterie allo stesso tempo.

4. Il monitor utilizza batterie AG 13.

LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUESTO DISPOSITIVO. CONSERVARE QUESTO DOCUMENTO PER RIFERIMENTO FUTURO

MANUTENZIONE:

Verificare che tutte le viti, i bulloni e i dadi siano correttamente serrati prima e dopo l'utilizzo della pedaliera.

Utilizzare un panno umido per pulire la superficie della pedaliera. Non utilizzare prodotti abrasivi che possano danneggiarlo.

PERCHÉ USARE QUESTA PEDALIERA:

La Pedaliera è progettata per realizzare esercizi di rafforzamento e riabilitazione per muscoli e ossa che miglioreranno la tua vita quotidiana. Tutti hanno bisogno di esercitare il proprio corpo per condurre una vita sana, ma nel corso degli anni il nostro corpo richiede un esercizio più facile che può essere realizzato con dispositivi che garantiscono la sicurezza dell'utente. Questa pedaliera ti permetterà di esercitarti a casa. Questi esercizi miglioreranno la circolazione sanguigna.

La Pedaliera è appositamente progettata per chi ha bisogno di un esercizio completo, grazie alla sua doppia funzione di pedali mobili e di manubri. Questa pedaliera ti dà la possibilità di esercitare le braccia e le gambe allo stesso tempo. Sarai in grado di rafforzare contemporaneamente i muscoli nelle aree superiore e inferiore del corpo.

ESERCIZI PRIMA E DOPO L'USO DELLA PEDALIERA:

L'esercizio di riscaldamento è una parte importante del tuo allenamento e deve essere fatto all'inizio di ogni sessione.

Preparare il riscaldamento del tuo corpo e allunga i muscoli.

Dopo la sessione di allenamento, ripetere questi esercizi per ridurre il dolore muscolare.

Ti suggeriamo i seguenti esercizi di riscaldamento e di allungamento:

●GIRARE LA TESTA

Girare la testa a destra per cinque secondi, sentire lo stiramento muscolare del lato sinistro del collo. E poi girare la testa a sinistra per cinque secondi e sentire lo stiramento muscolare del lato destro del collo. Tenere la testa in su per cinque secondi e, infine, portare il mento verso il petto per tre secondi. Ripetere 10 volte.



●SOLLEVARE LE SPALLE

Sollevare la spalla sinistra verso l'orecchio per cinque secondi, mentre rilasciare la spalla sinistra e sollevare la spalla destra allo stesso modo per cinque secondi. Ripetere 10 volte.



●MOVIMENTO DEI POLSI

Con le mani aperte e le dita aperte, fare movimenti laterali con il polso, come illustra la Figura. Ripetere 15-20 volte.



●ALLUNGAMENTO DI BRACCIA E SPALLE

Sdraiarsi sulla schiena, con le braccia sparse lungo il corpo (verso le ginocchia). Sollevare lentamente il braccio destro (esteso completamente) il più lontano possibile e appoggiarlo all'indietro cercando di toccare il pavimento con le mani. Tornare alla posizione iniziale. Ripetere con il braccio sinistro. Ripetere 15-20 volte.



●ALLUNGAMENTO QUADRICIPITE

Appoggiarti al muro con la mano destra per mantenere l'equilibrio e sollevare il tallone del piede sinistro il più vicino possibile alle natiche. Afferrarlo con la mano sinistra per 15 secondi e ripetere l'azione con il piede destro. Ripetere 10-15 volte.



●FLESSIONE DELLE GINOCCHIA

Sdraiarti sulla schiena, con le braccia sparse lungo il corpo (verso le ginocchia). Sollevare lentamente la gamba sinistra, cercando di arrivare fino all'addome, tornare nella posizione iniziale e continuare fare lo stesso con la gamba destra. Ripetere 10-15 volte.



●ALLUNGAMENTO DI GAMBE E GINOCCHIA

Sederti su una sedia o su una superficie stabile. Sollevare in alternativa le gambe, estendendole verso la parte anteriore senza staccare la coscia dalla sedia. Abbassare la gamba e fletterla il più possibile. Tornare nella posizione iniziale e continuare con la gamba destra. Ripetere 10-15 volte.

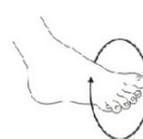
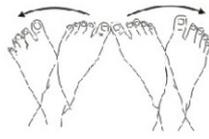


●ALLUNGAMENTO DI PIEDI E CAVIGLIE

Muovere il piede destro verso l'alto e verso il basso, allungando il più possibile senza dolore (da 10 a 15 volte), e poi continuare con il piede sinistro. Passare poi all'esercizio successivo.

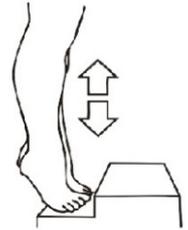
Per il successivo esercizio, è necessario sedersi in un luogo in cui è possibile mantenere i piedi elevati, o sdraiarsi. Muovere i piedi verso l'interno e verso l'esterno, come illustrato in Figura centrale. (da 10 a 15 volte).

Infine, ruotare il piede destro (da 10 a 15 volte). Ripeterlo con il piede sinistro.



SOLLEVAMENTO TALLONE

Stare con la schiena e le gambe dritte, lo spazio tra i piedi deve essere lo stesso della larghezza delle spalle. Fare questo esercizio vicino a un muro o a una sedia in modo da avere un supporto. Mettere la mano sul muro o sulla sedia e sollevare i talloni il più possibile. Contare tre secondi e abbassarli. Bisogna sollevare di nuovo i talloni immediatamente. Ripetere da 10 a 20 volte.



ALLUNGAMENTO DELLA COSCIA INTERNA

Sedersi sul pavimento con i fondi dei piedi insieme e con le ginocchia rivolte verso l'esterno. Tenere i piedi vicino alle aree inguine e poi premere leggermente le ginocchia verso il pavimento. Ripetere 10 volte.



ALLUNGAMENTO DEL POLPACCIO

Oltre all'allungamento delle caviglie, questo esercizio allunga i muscoli del polpaccio e aiuta a recuperare la mobilità. Mettersi di fronte a un muro, a una distanza che ti consente di mettere entrambe le mani sul muro all'altezza del petto con le braccia estese e i palmi delle mani sul muro. Appoggiarsi leggermente alla fronte piegando le ginocchia. Mettere il piede sinistro dietro l'altro. Mantenersi i talloni sul pavimento. Ora appoggiarsi lentamente verso il muro fino a quando non si sente lo stiramento nei muscoli dei polpaccio. Mantenere questa posizione per 15-30 secondi e ripetere tre volte di più con ogni polpaccio.



Consultare il medico per seguire una routine speciale se si soffre di una malattia o se si ha i dubbi.

CONSIGLI PER L'UTILIZZO DELLA PEDALIERA:

Utilizzare la pedaliera con una bassa intensità in pedali e manubri se si desidera rilassarsi ed esercitarsi i muscoli e le articolazioni di quelle aree. Utilizzare la pedaliera con un'alta intensità per migliorare la resistenza muscolare nelle gambe e nelle braccia.

CONSIGLI PER RIDURRE IL GRASSO CORPOREO:

Se si desidera ridurre il grasso corporeo si deve seguire una routine di esercizi e seguire il consiglio del proprio medico.

La chiave sta nel tempo e nell'intensità dell'allenamento. Si deve scegliere una intensità media per pedali e manubri per un allenamento da 10 a 15 minuti; esercizio fisico 4 giorni alla settimana nella prima fase.

Continuare con una intensità medio-alta per pedali e manubri per un allenamento da 15 a 20 minuti; esercizio fisico 4 giorni alla settimana nella seconda fase.

Impostare un'elevata intensità in pedali e manubri per un allenamento da 20 a 25 minuti; esercizio fisico 4 giorni alla settimana nella terza fase.

Non dimenticare di seguire una dieta sana e di alternare gli esercizi con la pedaliera con le raccomandazioni del medico.

CONSIGLI PER ESERCITARE:

Respiro:

Il respiro gioca un ruolo importante in qualsiasi allenamento; quando l'intensità e la velocità sono elevate si può generalmente respirare attraverso il naso e la bocca, se si respira con la bocca più velocemente e con sempre più frequenza, si deve interrompere l'esercizio. Si deve riposarsi brevemente e continua con l'allenamento a seconda del proprio stato fisico. Si può consultare il proprio medico per qualsiasi dubbio.

Frequenza:

Quando si allena per due giorni di fila, è meglio riposarsi il giorno seguente per evitare qualsiasi danno creato durante l'allenamento.

Intensità:

L'intensità impostata dipende dalla salute, dalle condizioni fisiche o dalle raccomandazioni del medico. si sarà in grado di aumentare gradualmente l'intensità, e si deve solo girare in senso orario la manopola di regolazione (sia nel manubrio che nei pedali) per impostare un'intensità maggiore e in senso antiorario per impostare un'intensità inferiore.

Riposarsi:

Per proteggere il sistema digerente, è necessario riposarsi un'ora dopo i pasti prima di esercitare. Durante l'allenamento, non si consiglia di bere molto per evitare pressioni su alcuni organi.

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA