

# **A** AYUDAS **D** DINÁMICAS

## Manual de usuario



**AD703**

## **Instrucciones de seguridad**

- El pedalier puede ser utilizado sentado en una silla o en un taburete para el ejercicio de piernas.
- Puede también ser colocado encima de la mesa para el ejercicio del brazo.
- Leer este manual de instrucción antes de usar.

## **Precaución**

- No debe ser usado sin la previa consulta de un médico.
- No modificar ni permitir que ningún material o líquido se introduzca en la unidad, éstos pueden causar un mal funcionamiento, o incluso estropear la unidad.
- Si usted tiene dificultad para hacer funcionar la unidad después de reparar esta guía, póngase en contacto con su distribuidor autorizado.
- El uso indebido del pedalier en acuerdo con las instrucciones de este manual invalidará su garantía.
- Supervisar durante el ejercicio o su ritmo cardíaco y pulso, recomendado por su médico.
- Cualquier persona que empiece un programa de ejercicios, deberá consultar a su médico, especialmente si tiene alrededor de 35 años de edad o sufre de corazón o problemas respiratorios.
- Calentar antes de cualquier ejercicio con 8 minutos de ejercicios de aeróbic.
- Usar la ropa cómoda que permite la libertad de movimiento
- Usar los zapatos cómodos y las plantas del pie antideslizantes.
- Después de una sesión del ejercicio, hacer ejercicios de estiramientos lentos o andar.
- Esta unidad no se debe utilizar cerca de los niños.
- Las personas discapacitadas o con minusvalías deben de tener una aprobación médica antes de usar la unidad.
- No poner las manos, los pies, o cualquier objeto cerca del pedalier. cuando lo esté usando otra persona.
- Hacer funcionar siempre esta unidad en una superficie plana.
- Empezar el ejercicio lentamente y aumentar gradualmente el regulador de resistencia/esfuerzo.
- Prestar atención en evitar que los dedos o manos sean pellizcados en las piezas móviles al usar la unidad.
- Utilizar el pedalier solamente cuando se esté sentado.

## Montaje

Abrir las patas de soporte del pedalier hasta que escuche un sonido “clic” característico (uno por pata).



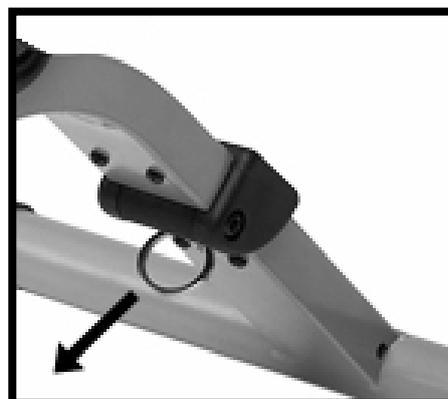
Apretar o aflojar el tornillo que regula la resistencia del ejercicio.

Como mas apretado esté, mayor será la dificultad del ejercicio. Al aflojar el tornillo disminuirá su dificultad.



## Plegado

Para plegar el pedalier tan solo tiene que estirar de la anilla de cada pata de soporte y plegarla hacia dentro.



## Limpieza

La unidad se puede limpiar con un paño húmedo. Evitar que le caigan líquidos dentro de la unidad.

## Consejos

Solamente su doctor puede prescribir un programa de ejercicios.

Un programa acertado consiste en un calentamiento, una tabla de ejercicios y un descenso del ejercicio pausadamente.

## **GARANTIA**

La garantía se extiende por 2 años, según Ley 23/2003 de Garantías que hace referencia a todos los defectos de los materiales o de fabricación. Quedan excluidos de la garantía los desperfectos ocasionados por el desgaste natural o por uso indebido.

(Sello proveedor)



Importado por:  
**Ayudas Dinámicas**  
c/ Llobregat, 12 Polígono Industrial URVASA  
08130 Santa Perpètua (Barcelona) ESPAÑA  
tel. 935 74 74 74 fax. 935 74 74 75  
[info@ayudasdinamicas.com](mailto:info@ayudasdinamicas.com)  
[www.ayudasdinamicas.com](http://www.ayudasdinamicas.com)

