

MINI TRAINER

Manuale d'istruzioni



NORME D'USO

Esistono due modi di utilizzare la pedaliera: per allenare le gambe e le braccia.

Allenandosi con la pedaliera MINI TRAINERS rafforzerà e tonificherà le sue gambe e braccia, oltre a offrirle un ottimo allenamento cardiovascolare.

Nota: Può anche utilizzare la pedaliera come parte della sua routine di esercizi con la sedia da palestra.

PER LE GAMBE: appoggiare la pedaliera a terra, su una superficie dura e in uno spazio grande abbastanza per potersi muovere con sicurezza intorno all'attrezzo.

Sedersi su una sedia in modo che la pedaliera resti davanti a sé. Come mostrato nell'immagine a destra.

Introdurre i piedi nei pedali.

Seguire i passi 1-5 indicati di seguito e nella página successiva per iniziare.

PER LE BRACCIA: posiziona l'unità sulle ginocchia o sul tavolo di fronte a te. Metti le mani nei pedali.

Premere il bottone rosso per accendere il pannello di controllo LCD (2).

È possibile selezionare la funzione Desiderata premendo il bottone rosso.

Noterà nell'angolo superiore destro del pannello di controllo LCD l'indicatore relativo alla funzione selezionata.



customerservice@pinners.es



www.pinners.es

AVVERTENZE IMPORTANTI DI SICUREZZA:

- Consultare un medico per assicurarsi di essere in condizioni fisiche adeguate prima di utilizzare il mini trainer. Usare a proprio rischio.
- Leggere tutte le istruzioni presenti in questo manuale prima di montare e utilizzare il prodotto. Seguire tutte le avvertenze e le istruzioni operative prima dell'uso. Conservare questo manuale per l'intera durata di vita del prodotto.
- È importante che il Mini Trainer sia correttamente assemblato come indicato nel manuale prima dell'uso.
- Non si consiglia l'uso ai bambini. Mantenere i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto in ogni momento.
- Tenere le mani, i piedi e oggetti lontani dalle parti in movimento.
- Il proprietario è responsabile di garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano correttamente informati su come utilizzarlo in modo sicuro.
- Il prodotto è destinato solo per uso domestico.
- Non conservare questo prodotto in luoghi umidi.
- Utilizzare questo prodotto in ambienti interni. Tenere lontano dall'umidità e dalla polvere.
- Durante l'uso del prodotto, posizionarlo su una superficie piana e dura e in uno spazio sufficientemente ampio per consentire un accesso sicuro e il movimento intorno al prodotto.
- **MOLTO IMPORTANTE:** Per proteggere il pavimento, posizionare un tappeto sotto il Health and Mini Trainer. Indossare scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'esercizio. Non indossare abiti larghi o svolazzanti poiché potrebbero incastrarsi nella macchina. Rimuovere tutti i gioielli. Se si avverte dolore o vertigini, interrompere immediatamente, riposare e consultare un medico.

COME USARE LA PEDALIERA:

PER L'ALLENAMENTO DELLE GAMBE:

- Sedersi in una posizione comoda.
- Regolare il Mini Trainer in modo che la manopola sia rivolta verso di voi.
- Posizionare ciascun piede nella cinghia del pedale uno alla volta. Regolare fino a quando non si ottiene una vestibilità comoda.
- Impostare la tensione desiderata utilizzando la manopola di regolazione.
- Pedalare in avanti con un movimento controllato. Questo movimento coinvolgerà i quadricipiti (parte superiore delle gambe), gli ischiocrurali (parte inferiore delle gambe) e gli addominali inferiori.

PER L'ALLENAMENTO DELLE BRACCIA:

- Posizionare il trainer da bicicletta sul pavimento.
- - Regolare il Mini Trainer in modo che la manopola sia rivolta verso di voi.
- - Impostare la tensione desiderata utilizzando la manopola di regolazione.
- - Posizionare ciascuna mano sul pedale.
- - Muovere le braccia in avanti con un movimento circolare controllato. Questo movimento coinvolgerà i tricipiti (braccia inferiori) e gli avambracci.

IMPORTANTE: Il calcolo delle calorie bruciate dovrebbe essere considerato solo un'indicazione approssimativa e non dovrebbe essere considerato affidabile dal punto di vista medico. Per una stima più accurata del dispendio calorico, si consiglia di consultare il proprio medico o dietologo per individuare meglio il proprio profilo metabolico. Consultare il proprio medico prima di utilizzare il prodotto.

POSIZIONAMENTO DELLA BATTERIA:

Rimuovere il DISPLAY scollegandolo dal suo alloggiamento (vedi immagine sotto). Il vano batterie si trova dietro. Installare o sostituire una batteria AAA da 1,5 V. Rimettere il contatore al suo posto.



STEP 1

STEP 2

STEP 3

MANUTENZIONE:

- Il prodotto richiede solo una manutenzione minima.
- Evitare il contatto con l'acqua.
- Pulire con una spugna leggermente umida. Asciugare con un panno asciutto e pulito.
- Evitare l'esposizione prolungata al sole.

Elenco delle parti



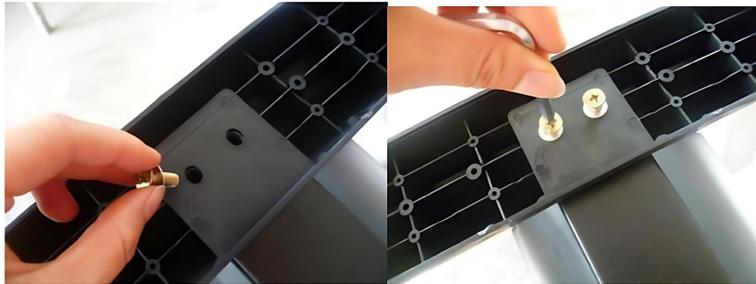
Elenco delle parti:

Núm.	Descrizione	Quantità
1	Corpocorpo principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Stabilizzatore posteriore	1
4	Pedale destro	1
5	Pedale sinistro	1
6	Vite esagonale M8	4
7	Rondella Ø16	4
8	Computer	1
9	Base di sostegno	2
10	Manopola	1
11	Vite della manopola	1
12	Braccio della pedivella	1

UTILIZZO DEL DISPLAY:

ASSEMBLAGGIO

1. Con il tappeto sotto, capovolgi il prodotto con la manopola rivolt verso di te. Prendi la più piccola delle due basi di sostegno, scorri e quindi fissalo sul corpo principale utilizzando la chiave esagonale e due delle rondelle fornite.



2. Ripeti il punto (1) con la base di sostegno anteriore più grande.



3. Fissa ciascun pedale ruotandolo. Il pedale destro viene fissato ruotando in senso orario. Il pedale sinistro viene fissato ruotando in senso antiorario

Identificazione delle parti:



T- tempo
D- distanza
C- conteggio
T-C - conteggio totale
CA - calorie
SCAN - Permette di scorrere attraverso tutte le funzioni.

Il display mostra il TEMPO

Premi il pulsante rosso per accendere il computer. Puoi selezionare le funzioni desiderate premendo il pulsante rosso.

Identificazione sul display	significato	descrizione
T	Tempo	Visualizza quanto tempo è trascorso dall'inizio della sessione di allenamento
D	Distanza	Copre la distanza in metri
C	Conteggio	Accumula il numero di movimenti effettuati pedalando durante la sessione di allenamento
T-C	Conteggio totale	Accumula il numero di movimenti effettuati pedalando durante diverse sessioni
C-A	Calorie	stima del consumo calorico totale dall'inizio dell'esercizio