

www.ortopediaguzman.com



Ayudas Dinámicas

MANUAL DE USUARIO

AD705



www.ortopediaguzman.com

Instrucciones de seguridad

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

Precaución

- No debe ser usado sin la previa consulta de un médico.
- Compruebe la función de los controles antes de cada uso.
- No modifique ni permita 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 leer este manual, póngase en contacto con su distribuidor autorizado.
- El uso indebido del pedalier en acuerdo con las instrucciones de este manual invalidará su garantía.
- Supervise el ritmo cardíaco y pulso durante el ejercicio.
- ~~Cualquier persona que empiece un programa de ejercicios, deberá consultar a su médico, especialmente si usted tiene alrededor de 35 años de edad, sufre de corazón o problemas respiratorios.~~
- Caliente antes de cualquier ejercicio con 8 minutos de ejercicios de aeróbic.
- Use ropa cómoda que permite la libertad de movimiento.
- Use zapatos cómodos con suelas antideslizantes.
- Después de una sesión de ejercicio, haga 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 ponga las manos, los pies, o cualquier objeto cerca del pedalier cuando lo esté usando otra persona.
- Haga funcionar siempre esta unidad en una superficie plana.
- Empiece el ejercicio lentamente y aumentar gradualmente el regulador de resistencia / esfuerzo.
- Preste atención en evitar que los dedos o manos sean pellizcados en las piezas móviles al usar la unidad.
- Advertencia: Utilice el pedalier solamente cuando esté sentado.

MONTAJE

1. Abrir las patas de soporte del pedalier hasta que escuche un sonido "clic" característico.



2. Colocar el tornillo que regula la resistencia del ejercicio en el orificio correspondiente.



www.ortopediaguzman.com

Como más 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.

www.ortopediaguzman.com



MONITOR LCD

El monitor se enciende automáticamente cuando se empieza el ejercicio o bien presionando el botón rojo.

Una vez encendido cada pulsación que efectúe seleccionará que datos quiere visualizar en el monitor LCD.

El contador de vueltas (CNT) siempre es visible.

Sostener el botón rojo durante 3 segundos para reajustar los valores.

Tras un periodo de tiempo de 4 minutos sin actividad, el monitor se apagará automáticamente.



FUNCIONES

CNT: Muestra las vueltas hechas desde el inicio del ejercicio.

CAL: Calorías que usted quema durante el ejercicio.

RPM: Muestra la velocidad actual durante el ejercicio.
(revoluciones por minuto)

SCAN: Esta función explora automáticamente todas las funciones.

TIME: Acumula automáticamente el tiempo del ejercicio.

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.

GARANTÍA

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.