



# AyudasDinámicas

**MANUAL DE USUARIO      AD704**



## 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 de brazos.
- Lea este manual de usuario 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 repasar 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 empieza 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.

- 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.

## MONTAJE Y FUNCIONAMIENTO

Cuando desembale el pedalier solo deberá realizar unos ajustes antes de utilizarlo. Coloque correctamente las conteras de las patas. Luego coloque el pomo de regulación de resistencia en la parte central del pedalier. Una vez ajustado puede empezar a utilizar el pedalier.

Para regular la resistencia del ejercicio solo debe apretar o aflojar el pomo. Cuanto más apretado esté, mayor será la dificultad del ejercicio. Al aflojar el pomo disminuirá su dificultad.



## LIMPIEZA

La unidad se puede limpiar con un paño húmedo. Evite 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.



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)

