



SERVICIO TÉCNICO OFICIAL GADNIC
www.servitech.com.ar
11 6260 1114 (sólo texto)
serviciotecnico@servitech.com.ar

GADNIC

MANUAL DE USUARIO ESCALADOR CON BANDAS **MINI STEPPER**

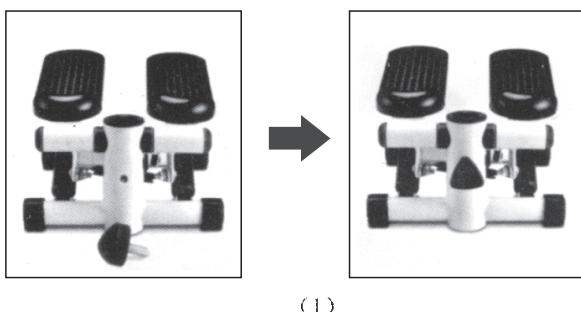


FITNES42

5 Atención

- El máximo peso permitido para el uso de este producto es de 100kg.
- La máquina debe colocarse y utilizarse sobre un piso liso y estable.
- Si es necesario, coloque una tela debajo de la máquina para proteger su piso. Compruébelo cuidadosamente antes de usarlo cada vez.
- Use ropa adecuada cuando haga ejercicio. No use ropa suelta ya que, la misma se puede enganchar en el producto y causar daños en el mismo.
- Mantenga a los bebés y las mascotas alejados de la máquina para evitar daños innecesarios.
- Si el usuario está embarazada o tiene instalados productos médicos implantables, como un marcapasos cardíaco, debe consultar con su médico antes de usarlo.
- Si tiene alguna molestia como dolor en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos u otros, deje de hacer ejercicio inmediatamente y pregunte a sus médicos antes de continuar con el ejercicio.
- Haga un calentamiento antes de usar.
- Cuando el cilindro hidráulico se usa hasta 20 minutos de forma continua, espere unos minutos para que el mismo no se sobrecaliente.
- Es recomendado hidratarse previo al uso de este producto para un mejor rendimiento.
- Para mejorar la adherencia de los pies y el movimiento corporal, siguiendo el principio de fitness del masaje de pies, es mejor usarlo descalzo.

2 Plano de instalación



Como muestra la imagen (1), saque el botón de ajuste, ajuste el sitio del orificio a la posición correcta e inserte la perilla. El grado de apriete de la perilla puede controlar la altura del pedal, cuanto más alto, más cerca.

05

02

1 Estructura del Producto



Lista de las partes

Artículo	Nombre	CANT.	Artículo	Nombre	CANT.
①	Pedal	2	②	Medidor electrónico	1
③	Perilla de ajuste	1	④	Cilindro hidráulico	2
⑤	Base del marco	1	⑥	Polea	1

✗ Los actualizados con correas de ejercicio

01

6 Tarjeta de garantía

Registros de servicio postventa

Nombre del Usuario _____	Nombre del Producto _____
Teléfono del Usuario _____	Modelo del Producto _____
Dirección del Usuario _____	Fecha de compra _____
Registro del servicio _____	Dirección de la compra _____
Fecha del servicio _____	
Usuario (sello)	Distribuidor (sello)

Gracias por elegir este tipo de productos de la serie de equipos de fitness. Lea atentamente la tarjeta de garantía y consérvela, al igual que la factura de compra, en un lugar seguro para que nuestra empresa pueda brindarle un mejor servicio.

Bajo la condición de mantenimiento adecuado de este producto, que no sea haya sido dañado por el usuario durante el uso normal, la tarjeta de garantía solo puede ser utilizada por el comprador original en lugar de transferirla a otros.

El producto fitness puede disfrutar de un año de garantía desde la fecha de compra en circunstancias normales.

El daño causado por abuso, descuido, accidente o reacondicionamiento sin aprobación;

El daño causado por un mantenimiento inadecuado;

El daño de la apariencia del producto (como el cuero) y el material de empaque;

No se puede mostrar la tarjeta de garantía del producto y la factura de compra;

Otras algunas operaciones que rompen las reglas y los daños causados por ellas.

06

3 Instrucciones

1. Instrucciones del medidor electrónico



2. Instrucciones de funcionamiento

Escanear: muestra diferentes tipos de valor funcional automáticamente en orden

Tiempo: de 0-99: 55

Calorías: acumula el consumo de calorías al hacer ejercicio solo como valor de referencia, no como referencia médica

Contar: acumular el número de pasos, la relación de paso por minuto

Modo: puede elegir varias teclas de función. Si se mantiene 3 segundos, todo el valor volverá a cero y se reiniciará para calcular

03

4 Instrucciones

Aviso importante: cualquier entrada comenzará a mostrarse. Presione el botón de modo para elegir cuatro funciones (tiempos / segundo, tiempo, calorías, escanear automático). La pequeña flecha en la pantalla mostrará varias funciones que corresponden a cuatro flechas debajo de la pantalla.

Escanear automático: La pantalla mostrará automáticamente 4 segundos por separado las horas / segundo, el tiempo y las calorías en esta condición.

Apagado automático: si no hay entrada de señal durante 4 segundos, la pantalla se apagará automáticamente. Pero volverá a ingresar la señal al ejercitarse nuestro botón de modo táctil.

3. Inicie el entrenamiento

Aviso importante: coloque la máquina para correr en un suelo liso. Se sugiere colocar una manta debajo del entrenador para evitar daños al suelo por un uso prolongado.

Paso 1: Párese en el suelo de regreso a la caminadora, coloque su pie izquierdo en el pedal izquierdo y presione hacia abajo hasta que se detenga al tocar la parte inferior.

Paso 2: Ponga su pie derecho en el pedal derecho.

Paso 3: Empiece a ejercitarse a un ritmo lento y familiarícese gradualmente con la regla de pasos única. Si desea ajustar la obstrucción del pedal, primero baje la cinta de correr y luego ajuste la perilla o el joystick de obstrucción.

Frecuencia de ejercicio

Se sugiere que haga ejercicio al menos cada dos días. Al principio, puede avanzar 5 minutos y luego agregar gradualmente a 15 minutos, hasta 30 minutos o 10 minutos cada unidad para completar tres unidades. También puede insistir en hacer ejercicio todos los días. Recuerde ejercitarse dentro de sus capacidades.

Recuperación después del ejercicio

Para volver a aliviar el dolor muscular los días siguientes, es importante hacer algunos ejercicios de estiramiento. Hacer una respiración profunda, beber agua y relajar el cuerpo te hará sentir bien y tener una sensación de logro.

04