

# pedalo

Bedankt om deze pedalo te ontlenen via Goed thuiszorgwinkel. Hier vind je aanwijzingen en nuttige tips om het toestel op een correcte en veilige manier te gebruiken. Aarzel niet ons te contacteren bij vragen of opmerkingen.

## wat huur je bij Goed?

pedalo

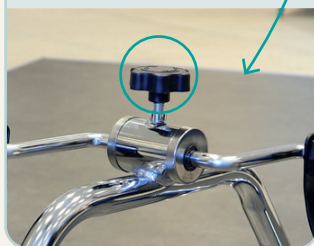
## gebruik van de pedalo

- 1 Plaats de pedalo op een stabiele ondergrond.
- 2 Gebruik de **weerstandsknop** om de juiste weerstand van het toestel te regelen.
- 3 Ga op een voldoende hoge stoel zitten achter de pedalo en zet je voeten op de trappers.

stap 1



stap 2



## tips bij gebruik

- Gebruik een **vloerbeschermingsmat** om de ondergrond te beschermen. Deze kan je aankopen bij Goed thuiszorgwinkel of via onze webshop.
- Je kan de pedalo ook op een tafel plaatsen en als **armtrainer** gebruiken.
- Je kan de pedalo **dichtklappen** om ruimte te besparen als je hem niet gebruikt.
- **Elke beweging telt.** Begin klein en verhoog stilletjes de frequentie en de duur van de training. Een hogere stoel zorgt voor minder buiging in je knieën, een lagere stoel net voor meer.
- Hou het bewegen **ontspannend en leuk**. Blijf binnen je eigen grenzen om blessures te vermijden.
- Kies een **goede stoel** waarop je comfortabel zit (niet te hoog of niet te laag). Zo behoud je een goede hoek in je knieën.



**tip**

Met een pedalo kan je vanaf elke stoel, zetel of zelfs een bed op eigen houtje je conditie opbouwen. Verbeter je spierkracht, coördinatie en bloedcirculatie.

## Goed is er voor iedereen

### Goed thuiszorgwinkel

 [www.goed.be/thuiszorgwinkel](http://www.goed.be/thuiszorgwinkel)


 03 205 69 29

 uitleendienst: [www.goed.be/uitleendienst](http://www.goed.be/uitleendienst)

### Goed apotheek

 [www.goed.be/apotheek](http://www.goed.be/apotheek)


### onze webshop is altijd open

 Bestel en reserveer 24/7 op [www.goed.be/webshop](http://www.goed.be/webshop). Haal je bestelling af bij Goed of laat ze thuis leveren.

### maak snel en gemakkelijk een afspraak

 [www.goed.be/afspraak](http://www.goed.be/afspraak)

 03 205 69 29

 **Vragen over het juiste gebruik? Bel ons op 03 205 69 29.**  
We helpen je graag verder.