

AL: PEDALORA – MANUAL PËR PËRDORUESIN

Faleminderit që keni blerë Pedalora Pedal Exerciser. Ky produkt është projektuar për të ndihmuar në përmirësimin e qarkullimit të gjakut dhe forcës së muskujve dhe është ideal për individët që dëshirojnë të ushtrorjnë në komoditetin e shtëpisë së tyre. Ai është prodhuar duke përdorur materiale me cilësi të lartë dhe, kur përdoret siç duhet, do të ofrojë vite shërbimi të besueshëm.

Para Përdorimit

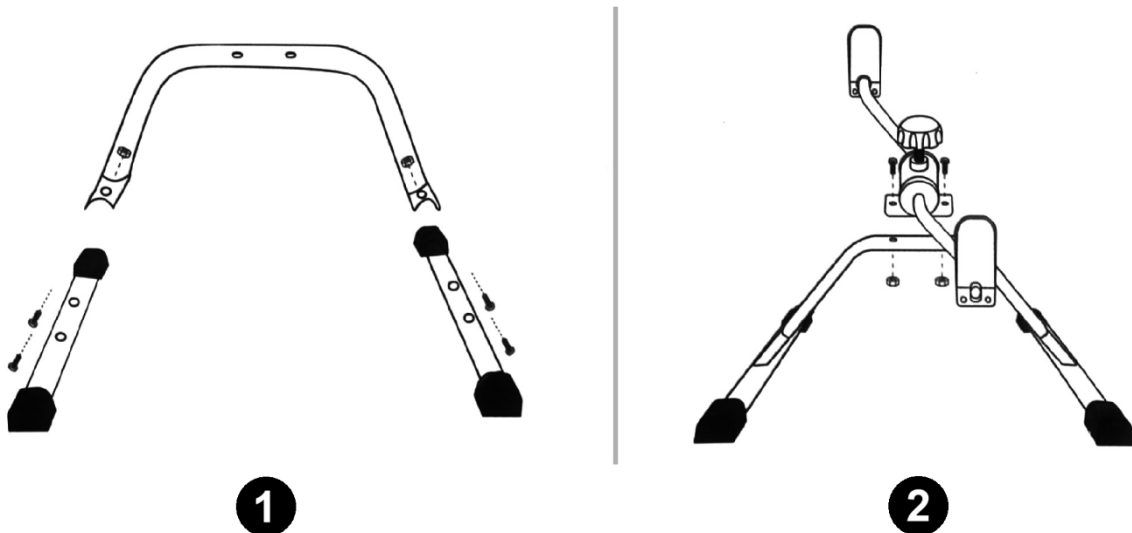
Hiqni me kujdes të gjithë paketimin dhe sigurohuni që të gjitha pjesët të jenë të pranishme dhe të paprekura. Nëse mungojnë ndonjë komponent ose ka shenja dëmtimi, mos e përdorni produktin dhe kontaktoni menjëherë furnizuesin tuaj.

Paralajmërime

- Lexoni me kujdes këtë manual para përdorimit. Ruajeni për referencë të mëvonshme dhe sigurohuni që çdo person tjetër që përdor produktin ta ketë lexuar dhe kuptuar këtë udhëzim.
 - Për përdorim vetëm brenda ambienteve.
 - Përdorni vetëm në një sipërfaqe të fortë dhe të sheshtë dhe sigurohuni që të ketë hapësirë të mjaftueshme rreth pajisjes.
 - Inspektoni rregullisht produktin për shenja dëmtimi. Nëse zbulohet ndonjë dëmtim, ndaloni menjëherë përdorimin e produktit dhe kontaktoni furnizuesin.
 - Mos e përdorni në banja ose në ambiente me lagështi ose të lagura.
 - Konsultohuni me një profesionist mjekësor para përdorimit, veçanërisht nëse keni ndonjë gjendje ekzistuese mjekësore.
 - Si me çdo ushtrim, mos e përdorni produktin nëse ndiheni keq ose menjëherë pas ngrënies. Sigurohuni gjithmonë që të ngrohni para ushtrimit dhe të ftoheni pas tij.
 - Vishni veshje dhe këpucë të përshtatshme gjatë gjithë kohës së përdorimit.
 - Mos lejoni që fëmijët të luajnë me këtë pajisje. Ai është i përshtatshëm për përdorim nga individë të moshës 8 vjeç e lart, si dhe nga persona me aftësi të kufizuara fizike, shqisore ose mendore, për sa kohë që janë të mbikëqyrur ose të udhëzuar siç duhet.
 - Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë të lëkurës me manivelën gjatë përdorimit të shpeshtë për të parandaluar djegiet e shkaktuara nga nxehtësia e fërkimit.
-

Montimi

1. Montoni këmbët në kornizën kryesore duke përdorur katër vida dhe arrëza. Sigurohuni që arrëzat të jenë të vendosura në pjesën e sipërme.
2. Montoni pedalët dhe tensionuesin në qëndër duke përdorur dy vida dhe arrëza. Shtrëngoni fort arrëzat. Pedalora është tani e montuar.
3. Pasi të keni përfunduar hapat e mësipërm, pajisja është gati për përdorim. Nëse pajisja lëkundet, kjo tregon se katër këmbët gome nuk janë vendosur në mënyrë të barabartë në dysHEME. Rregulloni vidat në këmbë duke liruar vidën në anën ku këmbë gome është më e lartë, ose duke shtrënguar anën e kundërt, derisa të katër këmbët të qëndrojnë të sheshta në dysHEME.



Përdorimi në Dysheme

- Para përdorimit, rregulloni butonin e tensionit për të arritur nivelin e rezistencës që dëshironi.
- Uleni në një karrige të qëndrueshme dhe vendosni Pedalora-n në një qilim ose mat para jush në një distancë të rehatshme.
- Vendosni këmbët në pedalë dhe siguroni me rripat.
- Filloni të pedalonit përpara ose prapa, në varësi të grupit të muskujve që dëshironi të stërvitni.

Përdorimi në Tavinë

- Para përdorimit, rregulloni butonin e tensionit për të arritur nivelin e rezistencës që dëshironi.
- Vendosni pajisjen në një tavolinë ose sipërfaqe tjetër të qëndrueshme në lartësinë e gjoksit dhe uluni në një karrige të qëndrueshme përballë pajisjes.
- Vendosni pajisjen në një distancë të rehatshme për të shmangur shtrirjen e tepërt të duarve.
- Kapni fort pedalët me duart dhe rrotullojini përpara ose prapa, në varësi të grupit të muskujve që dëshironi të stërvitni.
- Mbani shpinën drejt dhe shmangni përkuljen përpara gjatë përdorimit.