

## AT: PEDALORA – BENUTZERHANDBUCH

Vielen Dank für den Kauf des Pedalora Pedal Exercisers. Dieses Produkt wurde entwickelt, um die Durchblutung und Muskelkraft zu verbessern und ist ideal für Personen, die in der Komfort ihres eigenen Zuhause trainieren möchten. Es wird aus hochwertigen Materialien hergestellt und bietet bei korrekter Anwendung jahrelange zuverlässige Nutzung.

---

### Vor dem Gebrauch

Entfernen Sie sorgfältig alle Verpackungsmaterialien und stellen Sie sicher, dass alle Teile vorhanden und unbeschädigt sind. Wenn Komponenten fehlen oder Anzeichen von Beschädigung aufweisen, verwenden Sie das Produkt nicht und kontaktieren Sie umgehend Ihren Lieferanten.

---

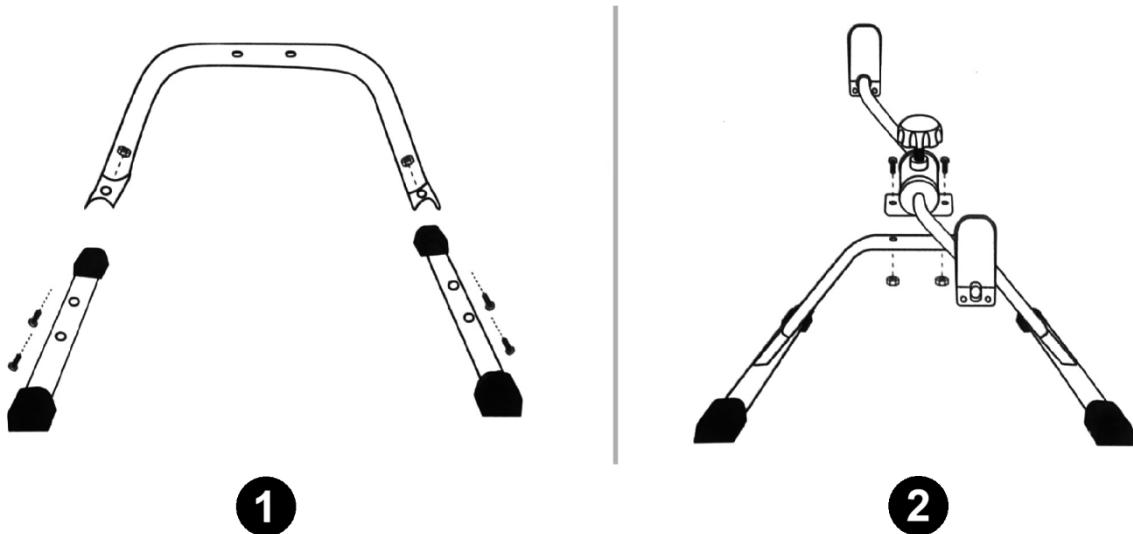
### Warnhinweise

- Lesen Sie dieses Handbuch vor Gebrauch sorgfältig durch. Bewahren Sie es für spätere Referenz auf und stellen Sie sicher, dass jeder, der das Produkt verwendet, diese Anweisungen gelesen und verstanden hat.
  - Nur für den Innenbereich.
  - Verwenden Sie es nur auf einer festen, ebenen Fläche und stellen Sie sicher, dass ausreichend freier Raum um das Gerät vorhanden ist.
  - Überprüfen Sie das Produkt regelmäßig auf Schäden. Wenn Schäden festgestellt werden, stellen Sie die Nutzung sofort ein und kontaktieren Sie Ihren Lieferanten.
  - Nicht in Badezimmern oder feuchten/nassen Umgebungen verwenden.
  - Konsultieren Sie vor der Nutzung einen Arzt, insbesondere wenn Sie bereits gesundheitliche Beschwerden haben.
  - Wie bei jeder Übung sollten Sie das Produkt nicht verwenden, wenn Sie sich unwohl fühlen oder direkt nach dem Essen. Wärmen Sie sich immer vor dem Training auf und kühlen Sie sich danach ab.
  - Tragen Sie jederzeit geeignete Kleidung und Schuhe während der Nutzung.
  - Lassen Sie Kinder nicht mit diesem Gerät spielen. Es ist geeignet für Personen ab 8 Jahren sowie für Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, sofern sie ordnungsgemäß beaufsichtigt oder eingewiesen werden.
  - Vermeiden Sie bei häufiger Nutzung den direkten Hautkontakt mit der Kurbel, um Verbrennungen durch Reibungswärme zu verhindern.
- 

### Aufbau

1. Befestigen Sie die Beine am Hauptgestell mit den vier Schrauben und Muttern. Stellen Sie sicher, dass die Muttern oben positioniert sind.
2. Befestigen Sie die Pedale und den Spanner am Gestell mit den zwei Schrauben und Muttern. Ziehen Sie die Muttern fest an. Der Pedal Exerciser ist nun zusammengebaut.
3. Nachdem Sie die obigen Schritte abgeschlossen haben, ist das Gerät einsatzbereit. Wenn der Exerciser wackelt, bedeutet dies, dass die vier Gummifüße nicht gleichmäßig auf dem Boden stehen. Stellen Sie die Schrauben an den Beinen ein, indem Sie die Schraube auf der Seite

lösen, auf der der Gummifuß höher ist, oder die gegenüberliegende Seite festziehen, bis alle vier Füße flach auf dem Boden stehen.



---

#### Bodenbenutzung

- Stellen Sie vor Gebrauch den Widerstandsregler ein, um den gewünschten Widerstand zu erreichen.
  - Setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl und stellen Sie den Pedal Exerciser auf einen Teppich oder eine Matte vor sich in einer komfortablen Entfernung.
  - Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und sichern Sie sie mit den Gurten.
  - Beginnen Sie, vorwärts oder rückwärts zu pedalieren, je nach Muskelgruppe, die Sie trainieren möchten.
- 

#### Tischbenutzung

- Stellen Sie vor Gebrauch den Widerstandsregler ein, um den gewünschten Widerstand zu erreichen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen Tisch oder eine andere stabile Oberfläche in Brusthöhe und setzen Sie sich auf einen stabilen Stuhl gegenüber dem Gerät.
- Positionieren Sie das Gerät in einer komfortablen Entfernung, um ein Überstrecken der Arme zu vermeiden.
- Greifen Sie die Pedale fest mit den Händen und drehen Sie sie vorwärts oder rückwärts, je nach Muskelgruppe, die Sie trainieren möchten.
- Halten Sie den Rücken gerade und vermeiden Sie es, sich während der Nutzung nach vorne zu lehnen.