

CZ: PEDALORA – NÁVOD K POUŽITÍ

Děkujeme, že jste si zakoupili Pedalora Pedal Exerciser. Tento produkt je navržen tak, aby pomáhal zlepšovat krevní oběh a svalovou sílu, a je ideální pro osoby, které chtějí cvičit v pohodlí svého domova. Je vyroben z vysoce kvalitních materiálů a při správném používání poskytne roky spolehlivého servisu.

Před použitím

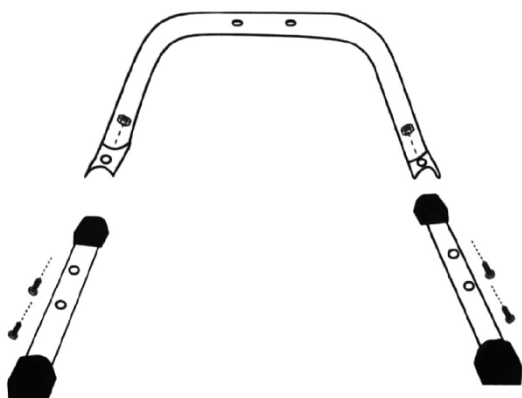
Opatrně odstraňte veškeré obaly a ujistěte se, že všechny díly jsou přítomny a nepoškozené. Pokud některé komponenty chybí nebo vykazují známky poškození, nepoužívejte produkt a okamžitě kontaktujte svého dodavatele.

Upozornění

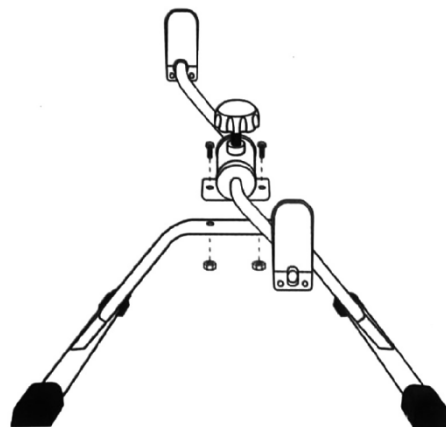
- Před použitím si pečlivě přečtěte tento návod. Uchovejte jej pro budoucí potřebu a ujistěte se, že každý, kdo produkt používá, si tyto pokyny přečetl a porozuměl jim.
 - Pouze pro vnitřní použití.
 - Používejte pouze na pevný, rovný povrch a zajistěte dostatek volného prostoru kolem zařízení.
 - Pravidelně kontrolujte produkt, zda nevykazuje známky poškození. Pokud zjistíte poškození, okamžitě přestaňte produkt používat a kontaktujte svého dodavatele.
 - Nepoužívejte v koupelnách ani v vlhkém nebo mokřém prostředí.
 - Před použitím se poradte s lékařem, zejména pokud máte nějaké existující zdravotní potíže.
 - Stejně jako u každého cvičení nepoužívejte produkt, pokud se necítíte dobře nebo ihned po jídle. Vždy se ujistěte, že se před cvičením zahřejete a po něm ochladíte.
 - Během používání noste vhodné oblečení a obuv.
 - Nedovolte dětem hrát si s tímto přístrojem. Je vhodný pro osoby od 8 let a výše, stejně jako pro osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi, pokud jsou řádně dozorovány nebo instruovány.
 - Vyvarujte se přímého kontaktu pokožky s klikou při častém používání, abyste předešli popáleninám způsobeným třecím teplem.
-

Sestavení

1. Připevněte nohy k hlavnímu rámu pomocí čtyř šroubů a matic. Ujistěte se, že matice jsou umístěny nahoře.
2. Připevněte pedály a napínák ke stojanu pomocí dvou šroubů a matic. Matice pevně utáhněte. Pedal exerciser je nyní sestaven.
3. Po dokončení výše uvedených kroků je zařízení připraveno k použití. Pokud zařízení kolísá, znamená to, že čtyři gumové nožky nejsou rovnoměrně umístěny na podlaze. Upravte šrouby na nohách tak, že povolíte šroub na straně, kde je gumová nožka výše, nebo utáhněte opačnou stranu, dokud všechny čtyři nožky neleží rovně na podlaze.



1



2

Použití na podlaze

- Před použitím nastavte ovladač odporu tak, aby dosáhl požadované úrovně odporu.
- Sedněte si na stabilní židli a umístěte pedál exerciser na koberec nebo podložku před sebe ve vhodné vzdálenosti.
- Položte nohy na pedály a zajistěte je pomocí pásků.
- Začněte šlapat dopředu nebo dozadu v závislosti na svalové skupině, kterou chcete procvičit.

Použití na stole

- Před použitím nastavte ovladač odporu tak, aby dosáhl požadované úrovně odporu.
- Umístěte zařízení na stůl nebo jinou stabilní plochu ve výšce hrudníku a posadte se na stabilní židli čelem k zařízení.
- Umístěte zařízení ve vhodné vzdálenosti, aby nedošlo k nadměrnému natažení paží.
- Pevně uchopte pedály rukama a otáčejte je dopředu nebo dozadu v závislosti na svalové skupině, kterou chcete procvičit.
- Udržujte záda rovná a vyhněte se předklánění během používání.