

EE: PEDALORA – KASUTUSJUHEND

Täname, et ostsite Pedalora pedaaltrenazööri. See toode on loodud vereringe ja lihasjõu parandamiseks ning sobib ideaalselt inimestele, kes soovivad treenida oma kodu mugavuses. See on valmistatud kõrgekvaliteedilisest materjalist ning õige kasutamise korral pakub aastaid usaldusväärset teenust.

Enne kasutamist

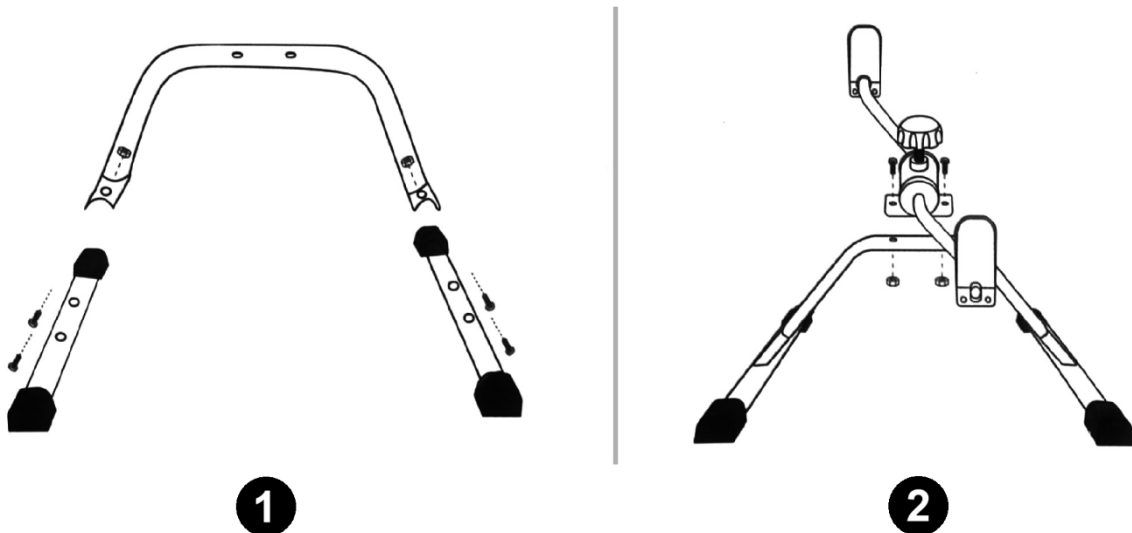
Eemaldage hoolikalt kogu pakend ja veenduge, et kõik osad on olemas ja kahjustusteta. Kui mõni komponent puudub või on nähtavaid kahjustuse märke, ärge kasutage toodet ja võtke kohe ühendust oma tarnijaga.

Hoiatused

- Lugege enne kasutamist hoolikalt läbi see juhend. Säilitage see edaspidiseks ning veenduge, et kõik, kes toodet kasutavad, on juhendi lugenud ja aru saanud.
 - Ainult siseruumides kasutamiseks.
 - Kasutage ainult kõval, tasasel pinnal ja veenduge, et seadme ümber on piisavalt vaba ruumi.
 - Kontrollige regulaarselt toodet kahjustuste suhtes. Kui avastate kahjustusi, lõpetage kohe kasutamine ja võtke ühendust tarnijaga.
 - Ärge kasutage vannitubades või niisketes või märgades keskkondades.
 - Enne kasutamist konsulteerige meditsiinitöötajaga, eriti kui teil on olemasolevad terviseprobleemid.
 - Nagu iga treeningu puhul, ärge kasutage toodet, kui tunnete end halvasti või kohe pärast sööki. Veenduge alati, et soojendate keha enne treeningut ja jahutate pärast.
 - Kasutamise ajal kandke alati sobivaid riideid ja jalanõusid.
 - Ärge laske lastel selle seadmega mängida. See sobib kasutamiseks alates 8. eluaastast ja vanematele ning ka isikutele, kellel on vähenenud füüsilised, sensoorse või vaimse võimekusega, kui neid juhendatakse või järelevalvet tehakse.
 - Vältige sagedase kasutamise korral otsest nahakontakti kangiga, et vältida hõõrdevigastusi.
-

Kokkupanek

1. Kinnitage jalad põhiraami külge nelja kruvi ja mutri abil. Veenduge, et mutrid asuvad ülemisel küljel.
2. Kinnitage pedaalid ja pinguti statiivi külge kahe kruvi ja mutri abil. Pingutage mutrid kindlalt. Pedaaltrenazöör on nüüd kokku pandud.
3. Pärast ülaltoodud sammude lõpetamist on seade kasutusvalmis. Kui treeningseade kõigub, tähendab see, et neli kummijalat ei ole ühtlaselt põrandal paigutatud. Reguleerige jalad, lahti keerates kruvi sellel küljel, kus kummijalg on kõrgem, või pingutades vastaskülge, kuni kõik neli jalga toetuvad ühtlaselt põrandale.



Kasutamine põrandal

- Enne kasutamist reguleerige takistusnupp soovitud vastupanu taseme saavutamiseks.
- Istuge stabiilsele toolile ja asetage pedaaltrenazöör vaibale või mattile enda ette mugavale kaugusele.
- Asetage jalad pedaalidele ja kinnitage need rihmadega.
- Alustage pedaalimist ettepoole või tahapoole, sõltuvalt lihasgrupist, mida soovite treenida.

Kasutamine laual

- Enne kasutamist reguleerige takistusnupp soovitud vastupanu taseme saavutamiseks.
- Asetage seade lauale või muule stabiilsele pinnale rinnakõrgusele ja istuge stabiilsele toolile seadme vastas.
- Asetage seade mugavale kaugusele, et vältida käte liigsest sirutamist.
- Hoidke pedaale kindlalt kätega ja pöörake neid ettepoole või tahapoole, sõltuvalt lihasgrupist, mida soovite treenida.
- Hoidke selg sirge ja vältige kasutamise ajal ettepoole kummardamist.