

## **ES: PEDALORA – MANUAL DE USO**

Gracias por adquirir el Pedalora Pedal Exerciser. Este producto está diseñado para ayudar a mejorar la circulación sanguínea y la fuerza muscular, y es ideal para personas que desean ejercitarse en la comodidad de su hogar. Está fabricado con materiales de alta calidad y, si se utiliza correctamente, proporcionará años de servicio fiable.

---

### **Antes de usar**

Retire cuidadosamente todo el embalaje y asegúrese de que todas las piezas estén presentes y no dañadas. Si falta algún componente o presenta signos de daño, no utilice el producto y póngase en contacto inmediatamente con su proveedor.

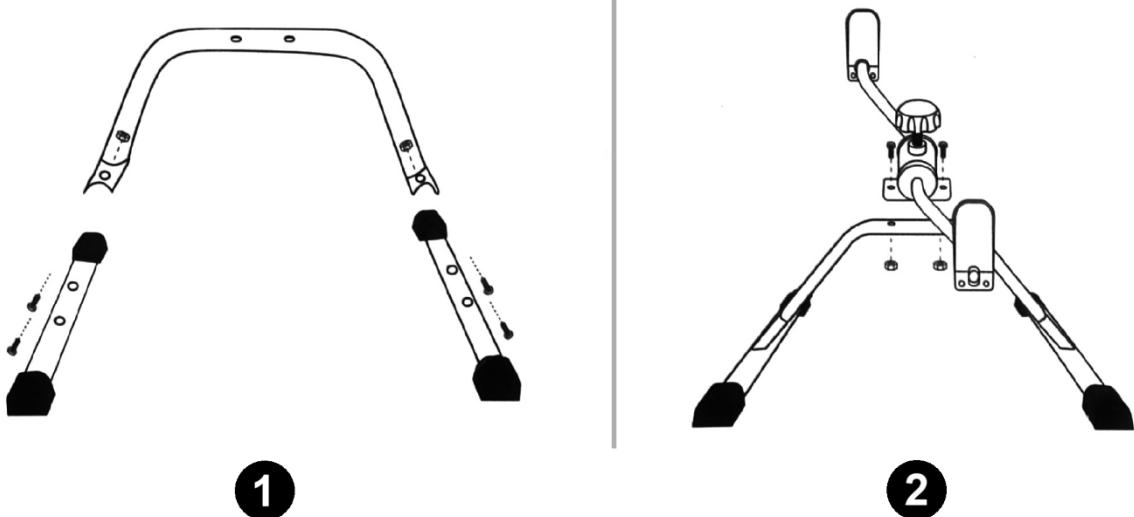
---

### **Advertencias**

- Lea atentamente este manual antes de usar el producto. Guárdelo para futuras consultas y asegúrese de que cualquier persona que utilice el producto lo haya leído y comprendido.
  - Solo para uso en interiores.
  - Utilice el producto únicamente sobre una superficie firme y plana, y asegúrese de que haya suficiente espacio libre alrededor de la unidad.
  - Revise regularmente el producto para detectar signos de daño. Si se detecta algún daño, deje de usarlo inmediatamente y contacte con su proveedor.
  - No utilizar en baños ni en entornos húmedos o mojados.
  - Consulte a un médico antes de usar el producto, especialmente si padece alguna afección médica previa.
  - Como con cualquier ejercicio, no utilice el producto si no se siente bien o inmediatamente después de comer. Asegúrese siempre de calentar antes del ejercicio y de enfriar después.
  - Use ropa y calzado adecuados en todo momento durante el uso.
  - No permita que los niños jueguen con este aparato. Es adecuado para su uso por personas a partir de 8 años, así como por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, siempre que estén debidamente supervisadas o instruidas.
  - Evite el contacto directo de la piel con la manivela durante un uso frecuente para prevenir quemaduras causadas por el calor de fricción.
- 

### **Montaje**

1. Fije las patas al bastidor principal utilizando los cuatro tornillos y tuercas. Asegúrese de que las tuercas estén colocadas en la parte superior.
2. Fije los pedales y el tensor al soporte utilizando los dos tornillos y tuercas. Apriete firmemente las tuercas. El pedal exerciser ya está montado.
3. Una vez completados los pasos anteriores, la unidad estará lista para su uso. Si el dispositivo se tambalea, esto indica que las cuatro patas de goma no están apoyadas uniformemente en el suelo. Ajuste los tornillos de las patas aflojando el tornillo del lado donde la pata de goma esté más alta o apretando el lado opuesto hasta que las cuatro patas apoyen planas sobre el suelo.



#### **Uso en el suelo**

- Antes de usar, ajuste la perilla de tensión para obtener el nivel de resistencia deseado.
- Siéntese en una silla estable y coloque el pedal exerciser sobre una alfombra o tapete frente a usted, a una distancia cómoda.
- Coloque los pies sobre los pedales y asegúrelos con las correas.
- Comience a pedalear hacia adelante o hacia atrás, según el grupo muscular que desee ejercitar.

---

#### **Uso sobre la mesa**

- Antes de usar, ajuste la perilla de tensión para obtener el nivel de resistencia deseado.
- Coloque la unidad sobre una mesa u otra superficie estable a la altura del pecho y siéntese en una silla estable frente a la unidad.
- Coloque la unidad a una distancia cómoda para evitar estirar demasiado los brazos.
- Sujete firmemente los pedales con las manos y gírelos hacia adelante o hacia atrás, según el grupo muscular que desee ejercitar.
- Mantenga la espalda recta y evite inclinarse hacia adelante durante el uso.