

FR: PEDALORA – MODE D’EMPLOI

Merci d'avoir acheté le Pedalora Pedal Exerciser. Ce produit est conçu pour aider à améliorer la circulation sanguine et la force musculaire, et il est idéal pour les personnes qui souhaitent faire de l'exercice dans le confort de leur domicile. Il est fabriqué avec des matériaux de haute qualité et, s'il est utilisé correctement, il vous offrira des années de service fiable.

Avant utilisation

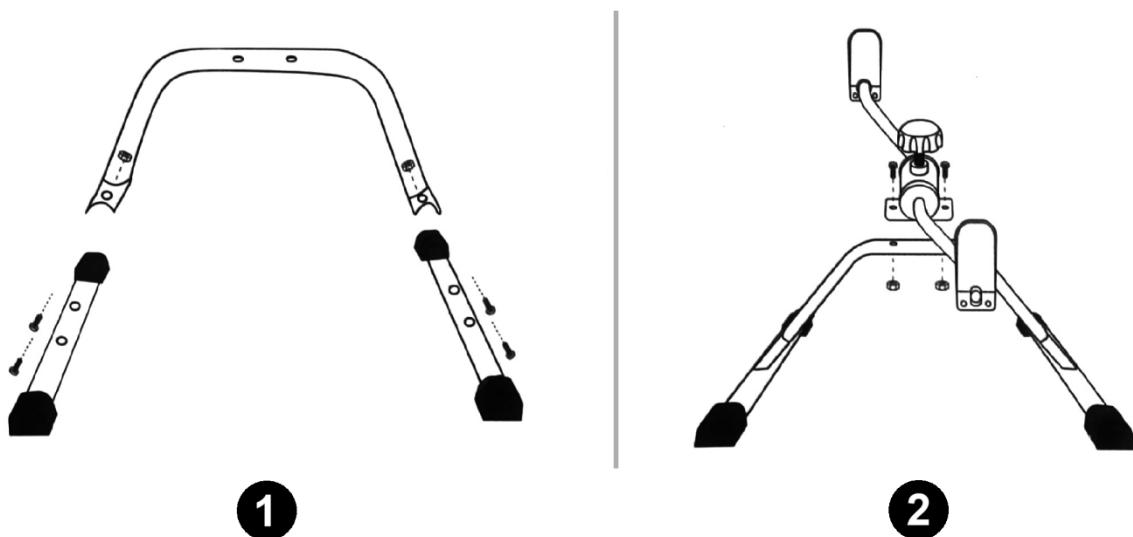
Retirez soigneusement tous les emballages et assurez-vous que toutes les pièces sont présentes et non endommagées. Si des composants manquent ou présentent des signes de dommage, n'utilisez pas le produit et contactez immédiatement votre fournisseur.

Avertissements

- Lisez attentivement ce manuel avant utilisation. Conservez-le pour référence future et assurez-vous que toute personne utilisant le produit l'a lu et compris.
- Utilisation uniquement en intérieur.
- Utilisez uniquement sur une surface ferme et plane et assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace libre autour de l'unité.
- Inspectez régulièrement le produit pour détecter des signes de dommages. Si un dommage est détecté, arrêtez immédiatement d'utiliser le produit et contactez votre fournisseur.
- Ne pas utiliser dans les salles de bains ou dans des environnements humides ou mouillés.
- Consultez un professionnel de la santé avant utilisation, surtout si vous avez des conditions médicales préexistantes.
- Comme pour tout exercice, n'utilisez pas le produit si vous ne vous sentez pas bien ou immédiatement après avoir mangé. Assurez-vous toujours de vous échauffer avant l'exercice et de vous refroidir ensuite.
- Portez des vêtements et des chaussures appropriés en tout temps pendant l'utilisation.
- Ne laissez pas les enfants jouer avec cet appareil. Il convient aux personnes âgées de 8 ans et plus, ainsi qu'aux personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, à condition qu'elles soient correctement supervisées ou instruites.
- Évitez le contact direct de la peau avec la manivelle lors d'une utilisation fréquente pour prévenir les brûlures causées par la chaleur de friction.

Installation

1. Fixez les pieds au cadre principal à l'aide des quatre vis et écrous. Assurez-vous que les écrous sont positionnés sur la partie supérieure.
2. Fixez les pédales et le tendeur au support à l'aide des deux vis et écrous. Serrez fermement les écrous. Le pédalier est maintenant assemblé.
3. Après avoir complété les étapes ci-dessus, l'unité est prête à être utilisée. Si l'appareil vacille, cela indique que les quatre pieds en caoutchouc ne sont pas positionnés uniformément sur le sol. Ajustez les vis des pieds en desserrant la vis du côté où le pied en caoutchouc est plus haut, ou en serrant le côté opposé, jusqu'à ce que les quatre pieds reposent à plat sur le sol.



Utilisation au sol

- Avant utilisation, ajustez le bouton de tension pour obtenir le niveau de résistance souhaité.
- Asseyez-vous sur une chaise stable et placez le pédalier sur un tapis devant vous à une distance confortable.
- Placez vos pieds sur les pédales et fixez-les à l'aide des sangles.
- Commencez à pédaler vers l'avant ou vers l'arrière, selon le groupe musculaire que vous souhaitez exercer.

Utilisation sur table

- Avant utilisation, ajustez le bouton de tension pour obtenir le niveau de résistance souhaité.
- Placez l'unité sur une table ou une autre surface stable à hauteur de poitrine et asseyez-vous sur une chaise stable face à l'unité.
- Placez l'unité à une distance confortable pour éviter d'étirer excessivement les bras.
- Saisissez fermement les pédales avec vos mains et faites-les tourner vers l'avant ou vers l'arrière, selon le groupe musculaire que vous souhaitez exercer.
- Gardez le dos droit et évitez de vous pencher vers l'avant pendant l'utilisation.