

## GR: PEDALORA – ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

Σας ευχαριστούμε που αγοράσατε το Pedalora Pedal Exerciser. Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος και τη μυϊκή δύναμη και είναι ιδανικό για άτομα που επιθυμούν να ασκηθούν στην άνεση του σπιτιού τους. Κατασκευάζεται από υλικά υψηλής ποιότητας και, όταν χρησιμοποιείται σωστά, θα παρέχει αξιόπιστη υπηρεσία για πολλά χρόνια.

---

### Πριν από τη χρήση

Αφαιρέστε προσεκτικά όλες τις συσκευασίες και βεβαιωθείτε ότι όλα τα εξαρτήματα υπάρχουν και δεν είναι κατεστραμμένα. Εάν λείπει κάποιο εξάρτημα ή υπάρχει ένδειξη ζημιάς, μην χρησιμοποιήσετε το προϊόν και επικοινωνήστε αμέσως με τον προμηθευτή σας.

---

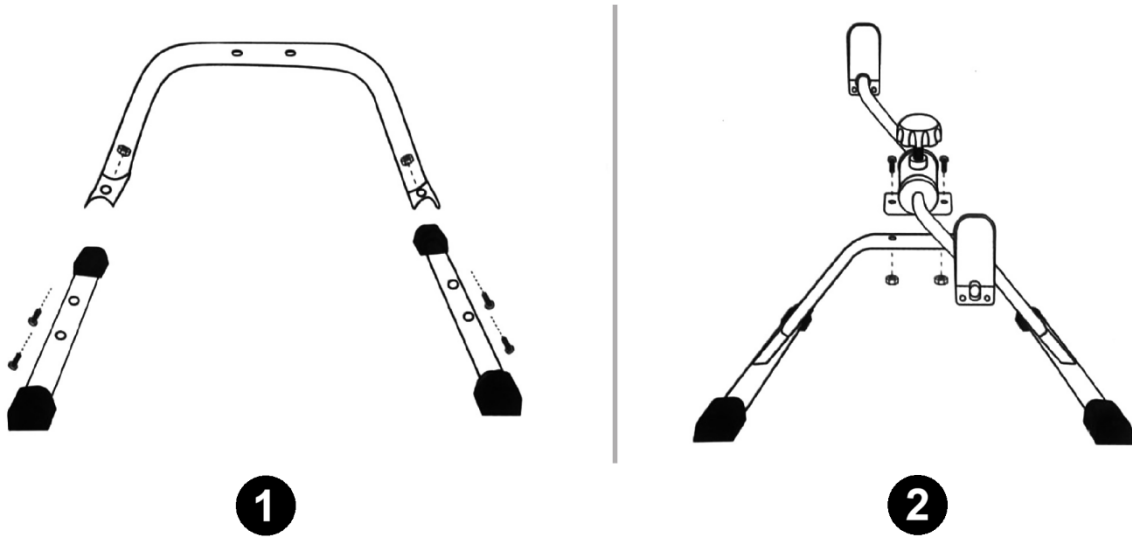
### Προειδοποιήσεις

- Διαβάστε προσεκτικά αυτό το εγχειρίδιο πριν από τη χρήση. Διατηρήστε το για μελλοντική αναφορά και βεβαιωθείτε ότι οποιοσδήποτε άλλος χρησιμοποιεί το προϊόν το έχει διαβάσει και κατανοήσει αυτές τις οδηγίες.
  - Μόνο για εσωτερική χρήση.
  - Χρησιμοποιήστε μόνο σε σταθερή, επίπεδη επιφάνεια και βεβαιωθείτε ότι υπάρχει επαρκής ελεύθερος χώρος γύρω από τη μονάδα.
  - Ελέγχετε τακτικά το προϊόν για σημάδια ζημιάς. Εάν εντοπιστεί οποιαδήποτε ζημιά, σταματήστε αμέσως τη χρήση και επικοινωνήστε με τον προμηθευτή σας.
  - Μην χρησιμοποιείτε σε μπάνια ή σε υγρό/βρεγμένο περιβάλλον.
  - Συμβουλευτείτε ιατρό πριν από τη χρήση, ειδικά αν έχετε υπάρχοντα ιατρικά προβλήματα.
  - Όπως με κάθε άσκηση, μην χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν αισθάνεστε άρρωστοι ή αμέσως μετά το φαγητό. Βεβαιωθείτε ότι ζεσταίνεστε πριν την άσκηση και κάνετε αποθεραπεία μετά.
  - Φοράτε κατάλληλα ρούχα και παπούτσια καθ' όλη τη διάρκεια της χρήσης.
  - Μην αφήνετε τα παιδιά να παίζουν με αυτή τη συσκευή. Είναι κατάλληλη για χρήση από άτομα ηλικίας 8 ετών και άνω, καθώς και από άτομα με μειωμένες φυσικές, αισθητηριακές ή νοητικές ικανότητες, εφόσον επιτηρούνται ή εκπαιδεύονται σωστά.
  - Αποφύγετε την άμεση επαφή του δέρματος με τον μανιβέλα κατά τη συχνή χρήση για να αποφύγετε εγκαύματα λόγω τριβής.
- 

### Συναρμολόγηση

1. Συνδέστε τα πόδια στο κύριο πλαίσιο χρησιμοποιώντας τις τέσσερις βίδες και παξιμάδια. Βεβαιωθείτε ότι τα παξιμάδια βρίσκονται στην πάνω πλευρά.
2. Συνδέστε τα πετάλια και τον ρυθμιστή τάσης στη βάση χρησιμοποιώντας τις δύο βίδες και παξιμάδια. Σφίξτε καλά τα παξιμάδια. Ο πεταλιέρας είναι πλέον συναρμολογημένος.
3. Μετά την ολοκλήρωση των παραπάνω βημάτων, η μονάδα είναι έτοιμη για χρήση. Εάν η συσκευή κουνιέται, αυτό σημαίνει ότι τα τέσσερα ελαστικά πόδια δεν είναι τοποθετημένα ομοιόμορφα στο πάτωμα. Ρυθμίστε τις βίδες στα πόδια χαλαρώνοντας τη βίδα στη πλευρά

όπου το ελαστικό πόδι είναι υψηλότερο ή σφίγγοντας την αντίθετη πλευρά, μέχρι και τα τέσσερα πόδια να ακουμπούν επίπεδα στο πάτωμα.



---

### Χρήση στο πάτωμα

Πριν από τη χρήση, ρυθμίστε το κουμπί τάσης για να επιτύχετε το επιθυμητό επίπεδο αντίστασης.

Καθίστε σε μια σταθερή καρέκλα και τοποθετήστε τη συσκευή πάνω σε χαλί ή στρώμα μπροστά σας σε άνετη απόσταση.

Τοποθετήστε τα πόδια σας στα πετάλια και στερεώστε τα με τους ιμάντες.

Ξεκινήστε να πετάλιζετε μπροστά ή πίσω, ανάλογα με την ομάδα μυών που θέλετε να γυμνάσετε.

---

### Χρήση σε τραπέζι

- Πριν από τη χρήση, ρυθμίστε το κουμπί τάσης για να επιτύχετε το επιθυμητό επίπεδο αντίστασης.
- Τοποθετήστε τη μονάδα σε ένα τραπέζι ή άλλη σταθερή επιφάνεια στο ύψος του στήθους και καθίστε σε μια σταθερή καρέκλα απέναντι από τη μονάδα.
- Τοποθετήστε τη μονάδα σε άνετη απόσταση για να αποφύγετε την υπερβολική τέντωση των χεριών.
- Κρατήστε τα πετάλια σφιχτά με τα χέρια σας και περιστρέψτε τα μπροστά ή πίσω, ανάλογα με την ομάδα μυών που θέλετε να γυμνάσετε.
- Κρατήστε την πλάτη σας ίσια και αποφύγετε να σκύβετε προς τα εμπρός κατά τη χρήση.