

HU: PEDALORA – HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Köszönjük, hogy megvásárolta a Pedalora Pedal Exerciser-t. Ezt a terméket a vérkeringés és az izomerő javítására tervezték, és ideális azok számára, akik otthonuk kényelmében szeretnének edzeni. Magas minőségű anyagokból készül, és megfelelő használat mellett évekig megbízhatóan szolgál.

Használat előtt

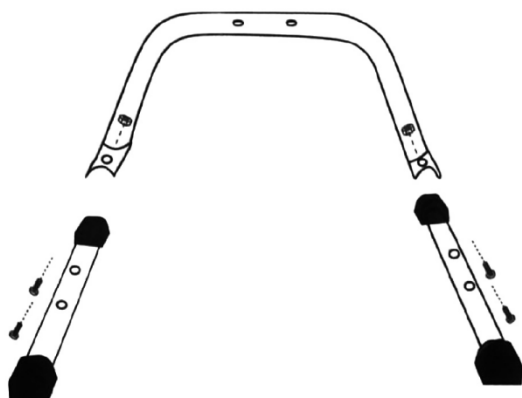
Óvatosan távolítsa el a csomagolást, és ellenőrizze, hogy minden alkatrész jelen van-e és sértetlen. Ha bármelyik alkatrész hiányzik vagy sérülés jeleit mutatja, ne használja a terméket, és azonnal lépjen kapcsolatba a forgalmazóval.

Figyelmeztetések

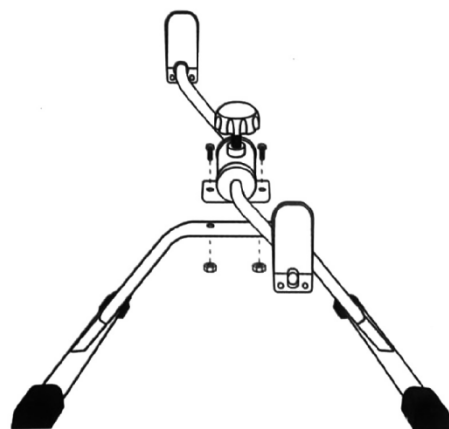
- A használat előtt gondosan olvassa el ezt a használati útmutatót. Őrizze meg későbbi felhasználásra, és győződjön meg róla, hogy minden, a terméket használó személy elolvasta és megértette az utasításokat.
 - Csak beltéri használatra.
 - Csak stabil, sík felületen használja, és győződjön meg róla, hogy elegendő szabad tér van az eszköz körül.
 - Rendszeresen ellenőrizze az eszközt sérülések jelei után. Ha sérülést észlel, azonnal hagyja abba a használatát, és lépjen kapcsolatba a forgalmazóval.
 - Ne használja fürdőszobában vagy nedves, vizes környezetben.
 - Használat előtt konzultáljon orvossal, különösen, ha meglévő egészségügyi problémái vannak.
 - Mint minden edzésnél, ne használja a terméket, ha rosszul érzi magát, vagy közvetlenül étkezés után. Mindig melegítsen be edzés előtt, és hűtse le a testét utána.
 - Használat közben mindig viseljen megfelelő ruházatot és lábbelit.
 - Ne engedje, hogy gyermekek játsszanak ezzel a készülékkel. 8 éves kortól alkalmas használatra, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességgel rendelkező személyek számára is, amennyiben megfelelő felügyelet vagy útmutatás mellett használják.
 - Kerülje a közvetlen bőrkontaktust a hajtókkal gyakori használat esetén, hogy elkerülje a dörzsölés miatti hő okozta égési sérüléseket.
-

Összeszerelés

1. Csatlakoztassa a lábakat a főkerethez a négy csavar és anya segítségével. Ügyeljen arra, hogy az anyák a felső oldalon legyenek.
2. Csatlakoztassa a pedálokat és a feszítőegységet az állványhoz a két csavar és anya segítségével. Húzza meg szorosan az anyákat. A pedal exerciser most össze van szerelve.
3. A fenti lépések elvégzése után az egység használatra kész. Ha az eszköz billeg, az azt jelzi, hogy a négy gumitalp nem egyenletesen helyezkedik el a padlón. Állítsa be a lábak csavarjait úgy, hogy meglazítja azt a csavart, ahol a gumitalp magasabb, vagy meghúzza az ellenkező oldalt, amíg mind a négy talp síkban nem fekszik a padlón.



1



2

Padlón való használat

- Használat előtt állítsa be a feszültséggombot a kívánt ellenállási szint eléréséhez.
- Üljön le egy stabil székre, és helyezze a pedal exerciser-t egy szőnyegre vagy matracra maga elé kényelmes távolságra.
- Helyezze a lábait a pedálokra, és rögzítse őket a pántokkal.
- Kezdjen el előre vagy hátra pedálozni attól függően, melyik izomcsoportot szeretné edzeni.

Asztalon való használat

- Használat előtt állítsa be a feszültséggombot a kívánt ellenállási szint eléréséhez.
- Helyezze az egységet egy asztalra vagy más stabil felületre mellmagasságban, és üljön le egy stabil székre az egység felé nézve.
- Helyezze az egységet kényelmes távolságra, hogy elkerülje a karok túlzott nyújtását.
- Fogja meg erősen a pedálokat a kezével, és forgassa előre vagy hátra attól függően, melyik izomcsoportot szeretné edzeni.
- Tartsa a hátát egyenesen, és kerülje az előredőlést használat közben.