

AL: PEDALORA – MANUAL PËR PËRDORUESIN

Faleminderit që keni blerë Pedalora Pedal Exerciser. Ky produkt është projektuar për të ndihmuar në përmirësimin e qarkullimit të gjakut dhe forcës së muskujve dhe është ideal për individët që dëshirojnë të ushtrorjnë në komoditetin e shtëpisë së tyre. Ai është prodhuar duke përdorur materiale me cilësi të lartë dhe, kur përdoret siç duhet, do të ofrojë vite shërbimi të besueshëm.

Para Përdorimit

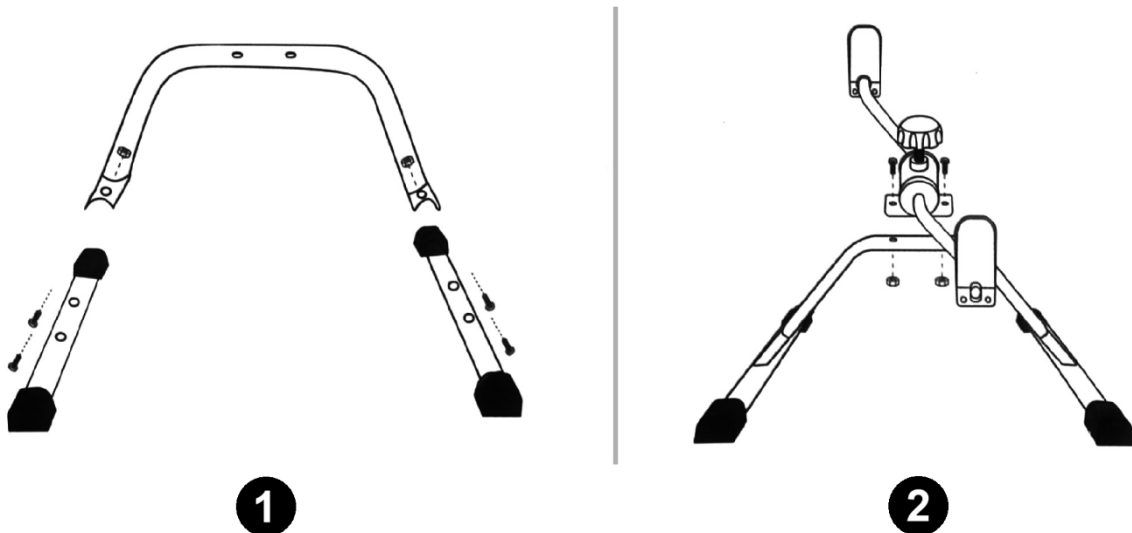
Hiqni me kujdes të gjithë paketimin dhe sigurohuni që të gjitha pjesët të jenë të pranishme dhe të paprekura. Nëse mungojnë ndonjë komponent ose ka shenja dëmtimi, mos e përdorni produktin dhe kontaktoni menjëherë furnizuesin tuaj.

Paralajmërime

- Lexoni me kujdes këtë manual para përdorimit. Ruajeni për referencë të mëvonshme dhe sigurohuni që çdo person tjetër që përdor produktin ta ketë lexuar dhe kuptuar këtë udhëzim.
 - Për përdorim vetëm brenda ambienteve.
 - Përdorni vetëm në një sipërfaqe të fortë dhe të sheshtë dhe sigurohuni që të ketë hapësirë të mjaftueshme rreth pajisjes.
 - Inspektoni rregullisht produktin për shenja dëmtimi. Nëse zbulohet ndonjë dëmtim, ndaloni menjëherë përdorimin e produktit dhe kontaktoni furnizuesin.
 - Mos e përdorni në banja ose në ambiente me lagështi ose të lagura.
 - Konsultohuni me një profesionist mjekësor para përdorimit, veçanërisht nëse keni ndonjë gjendje ekzistuese mjekësore.
 - Si me çdo ushtrim, mos e përdorni produktin nëse ndiheni keq ose menjëherë pas ngrënies. Sigurohuni gjithmonë që të ngrohni para ushtrimit dhe të ftoheni pas tij.
 - Vishni veshje dhe këpucë të përshtatshme gjatë gjithë kohës së përdorimit.
 - Mos lejoni që fëmijët të luajnë me këtë pajisje. Ai është i përshtatshëm për përdorim nga individë të moshës 8 vjeç e lart, si dhe nga persona me aftësi të kufizuara fizike, shqisore ose mendore, për sa kohë që janë të mbikëqyrur ose të udhëzuar siç duhet.
 - Shmangni kontaktin e drejtpërdrejtë të lëkurës me manivelën gjatë përdorimit të shpeshtë për të parandaluar djegiet e shkaktuara nga nxehtësia e fërkimit.
-

Montimi

1. Montoni këmbët në kornizën kryesore duke përdorur katër vida dhe arrëza. Sigurohuni që arrëzat të jenë të vendosura në pjesën e sipërme.
2. Montoni pedalët dhe tensionuesin në qëndër duke përdorur dy vida dhe arrëza. Shtrëngoni fort arrëzat. Pedalora është tani e montuar.
3. Pasi të keni përfunduar hapat e mësipërm, pajisja është gati për përdorim. Nëse pajisja lëkundet, kjo tregon se katër këmbët gome nuk janë vendosur në mënyrë të barabartë në dysheme. Rregulloni vidat në këmbë duke liruar vidën në anën ku këmbë gome është më e lartë, ose duke shtrënguar anën e kundërt, derisa të katër këmbët të qëndrojnë të sheshta në dysheme.



Përdorimi në Dysheme

- Para përdorimit, rregulloni butonin e tensionit për të arritur nivelin e rezistencës që dëshironi.
- Uleni në një karrige të qëndrueshme dhe vendosni Pedalora-n në një qilim ose mat para jush në një distancë të rehatshme.
- Vendosni këmbët në pedalë dhe siguroni me rripat.
- Filloni të pedalonit përpara ose prapa, në varësi të grupit të muskujve që dëshironi të stërvitni.

Përdorimi në Tavinë

- Para përdorimit, rregulloni butonin e tensionit për të arritur nivelin e rezistencës që dëshironi.
- Vendosni pajisjen në një tavolinë ose sipërfaqe tjetër të qëndrueshme në lartësinë e gjoksit dhe uluni në një karrige të qëndrueshme përballë pajisjes.
- Vendosni pajisjen në një distancë të rehatshme për të shmangur shtrirjen e tepërt të duarve.
- Kapni fort pedalët me duart dhe rrotullojini përpara ose prapa, në varësi të grupit të muskujve që dëshironi të stërvitni.
- Mbani shpinën drejt dhe shmangni përkuljen përpara gjatë përdorimit.

SR (Latn.): PEDALORA – UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Hvala što ste kupili Pedalora pedalu za vežbanje. Ovaj proizvod je dizajniran da pomogne u poboljšanju cirkulacije krvi i mišićne snage i idealan je za osobe koje žele da vežbaju u udobnosti svog doma. Napravljen je od visokokvalitetnih materijala i, uz pravilnu upotrebu, pružiće godine pouzdanog rada.

Pre upotrebe

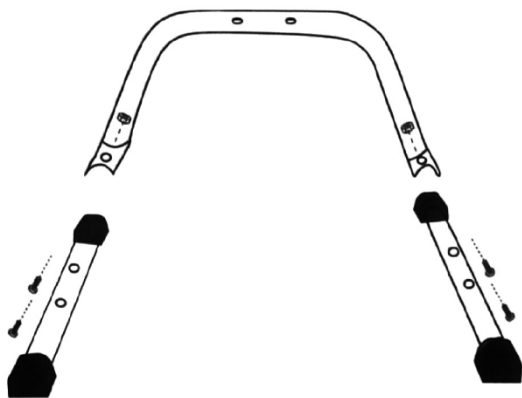
Pažljivo uklonite svu ambalažu i proverite da li su svi delovi prisutni i neoštećeni. Ako nedostaje bilo koji deo ili postoji oštećenje, ne koristite proizvod i odmah kontaktirajte svog dobavljača.

Upozorenja

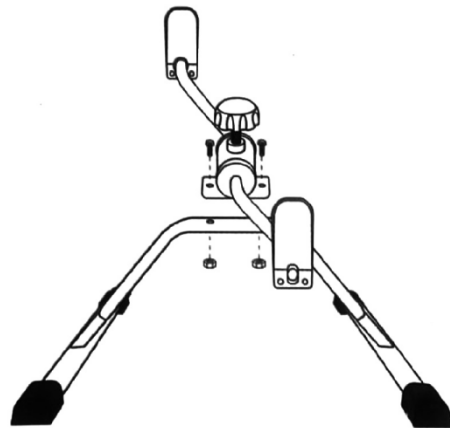
- Pažljivo pročitajte ovo uputstvo pre upotrebe. Sačuvajte ga za buduću upotrebu i obezbedite da svako ko koristi proizvod pročita i razume ove instrukcije.
 - Samo za upotrebu u zatvorenom prostoru.
 - Koristite samo na čvrstoj, ravnoj površini i osigurajte dovoljno slobodnog prostora oko uređaja.
 - Redovno proveravajte proizvod zbog oštećenja. Ako primetite oštećenje, odmah prestanite da koristite proizvod i kontaktirajte dobavljača.
 - Ne koristite u kupatilima ili u vlažnim ili mokrim okruženjima.
 - Pre upotrebe se konsultujte sa lekarom, posebno ako imate postojeće zdravstvene probleme.
 - Kao i kod svake vežbe, ne koristite proizvod ako se osećate loše ili odmah nakon jela. Uvek se zagrejte pre vežbanja i ohladite nakon vežbanja.
 - Tokom upotrebe uvek nosite odgovarajuću odeću i obuću.
 - Ne dozvolite deci da se igraju ovim uređajem. Pogodan je za upotrebu osobama starijim od 8 godina, kao i osobama sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, pod uslovom da su pravilno nadgledane ili instruktirane.
 - Izbegavajte direktan kontakt kože sa ručicom tokom česte upotrebe kako biste sprečili opekotine uzrokovane trenjem.
-

Sastavljanje

1. Pričvrstite noge na glavni okvir koristeći četiri šrafa i matice. Proverite da su matice postavljene na gornjoj strani.
2. Pričvrstite pedale i zatezač na postolje koristeći dva šrafa i matice. Čvrsto zategnite matice. Pedala za vežbanje je sada sastavljena.
3. Nakon završetka prethodnih koraka, uređaj je spreman za upotrebu. Ako se uređaj klima, to znači da četiri gumene noge nisu ravnomerno postavljene na pod. Podesite šrafove na nogama tako što ćete otpustiti šraf sa strane gde je gumena noga viša, ili zategnuti suprotnu stranu, dok sve četiri noge ne leže ravno na podu.



1



2

Upotreba na podu

- Pre upotrebe podesite dugme za napetost kako biste postigli željeni nivo otpora.
- Sedite na stabilnu stolicu i postavite pedalu za vežbanje na tepih ili podlogu ispred sebe na udobnoj udaljenosti.
- Postavite stopala na pedale i pričvrstite ih pomoću kaiševa.
- Počnite da okrećete pedale napred ili nazad, u zavisnosti od mišićne grupe koju želite da vežbate.

Upotreba na stolu

- Pre upotrebe podesite dugme za napetost kako biste postigli željeni nivo otpora.
- Postavite uređaj na sto ili drugu stabilnu površinu u visini grudi i sedite na stabilnu stolicu okrenutu prema uređaju.
- Postavite uređaj na udobnu udaljenost kako biste izbegli prekomerno istezanje ruku.
- Čvrsto uhvatite pedale rukama i okrećite ih napred ili nazad, u zavisnosti od mišićne grupe koju želite da vežbate.
- Držite leđa ravno i izbegavajte naginjanje napred tokom upotrebe.

SR (Cyril.): ПЕДАЛОРА – УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Хвала што сте купили Pedalora педалу за вежбање. Овај производ је дизајниран да помогне у побољшању циркулације крви и мишићне снаге и идеалан је за особе које желе да вежбају у удобности свог дома. Направљен је од висококвалитетних материјала и, уз правилну употребу, пружиће године поузданог рада.

Пре употребе

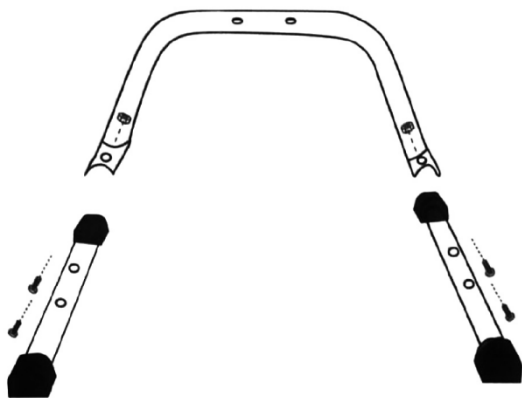
Пажљиво уклоните сву амбалажу и проверите да ли су сви делови присутни и неоштећени. Ако недостаје било који део или постоји оштећење, не користите производ и одмах контактирајте свог добављача.

Упозорења

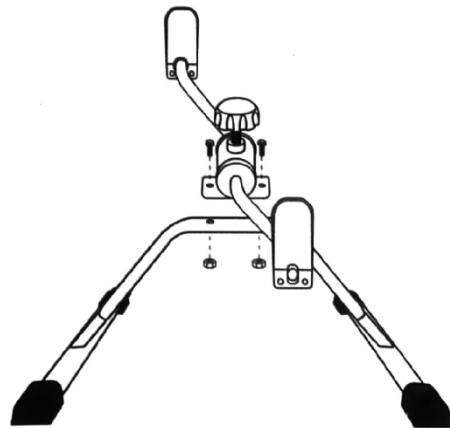
- Пажљиво прочитајте ово упутство пре употребе. Сачувајте га за будућу употребу и обезбедите да свако ко користи производ прочита и разуме ове инструкције.
 - Само за употребу у затвореном простору.
 - Користите само на чврстој, равној површини и обезбедите довољно слободног простора око уређаја.
 - Редовно проверавајте производ због оштећења. Ако приметите оштећење, одмах престаните да користите производ и контактирајте добављача.
 - Не користите у купатилима или у влажним или мокрым окружењима.
 - Пре употребе се консултујте са лекаром, посебно ако имате постојеће здравствене проблеме.
 - Као и код сваке вежбе, не користите производ ако се осећате лоше или одмах након јела. Увек се загрејте пре вежбања и охладите након вежбања.
 - Током употребе увек носите одговарајућу одећу и обућу.
 - Не дозволите деци да се играју овим уређајем. Погодан је за употребу особама старијим од 8 година, као и особама са смањеним физичким, сензорним или менталним способностима, под условом да су правилно надгледане или инструктиране.
 - Избегавајте директан контакт коже са ручицом током честе употребе како бисте спречили опекотине узроковане трењем.
-

Састављање

1. Причврстите ноге на главни оквир користећи четири шрафа и матице. Проверите да ли су матице постављене на горњој страни.
2. Причврстите педале и затезач на постоље користећи два шрафа и матице. Чврсто затегните матице. Педала за вежбање је сада састављена.
3. Након што завршите претходне кораке, уређај је спреман за употребу. Ако се уређај љуља, то значи да четири гумене ноге нису равномерно постављене на под. Подесите шrafoве на ногама тако што ћете отпустити шраф са стране где је гумена нога виша или затегнути супротну страну, док све четири ноге не леже равно на поду.



1



2

Употреба на поду

- Пре употребе подесите дугме за напетост како бисте постигли жељени ниво отпора.
- Седите на стабилну столицу и поставите педалу за вежбање на тепих или подлогу испред себе на удобној удаљености.
- Поставите стопала на педале и причврстите их помоћу каиша.
- Почните да okreћете педале напред или назад, у зависности од мишићне групе коју желите да вежбате.

Употреба на столу

- Пре употребе подесите дугме за напетост како бисте постигли жељени ниво отпора.
- Поставите уређај на сто или другу стабилну површину у висини груди и седите на стабилну столицу окренуту према уређају.
- Поставите уређај на удобну удаљеност како бисте избегли прекомерно истезање руку.
- Чврсто ухватите педале рукама и okreћите их напред или назад, у зависности од мишићне групе коју желите да вежбате.
- Држите леђа равно и избегавајте нагибање напред током употребе.