

LT: PEDALORA – NAUDOJIMO VADOVAS

Dėkojame, kad įsigijote Pedalora pedalų treniruoklį. Šis produktas sukurtas gerinti kraujotaką ir raumenų stiprumą, todėl yra idealus žmonėms, kurie nori mankštintis savo namų komforte. Jis pagamintas iš aukštos kokybės medžiagų ir, tinkamai naudojamas, tarnaus daugelį metų.

Prieš naudojimą

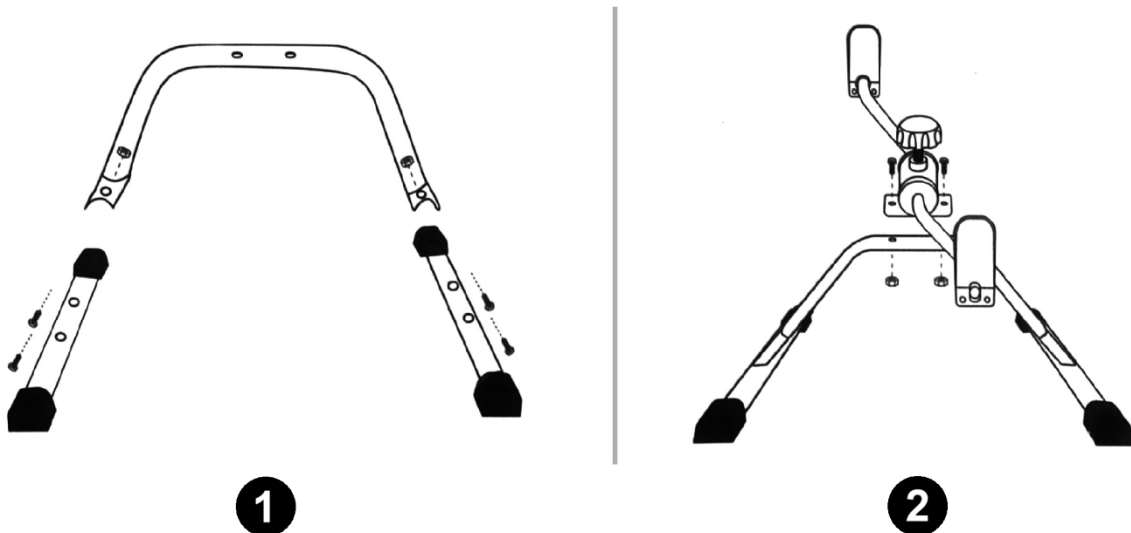
Atidžiai nuimkite visą pakuotę ir įsitikinkite, kad visos dalys yra komplekte ir nepažeistos. Jei trūksta kokių nors komponentų arba yra matomų pažeidimų, nenaudokite produkto ir nedelsdami susisiekitė su savo tiekėju.

Įspėjimai

- Prieš naudojimą atidžiai perskaitykite šį vadovą. Išsaugokite jį ateičiai ir įsitikinkite, kad visi, kurie naudoja produktą, perskaitė ir suprato šias instrukcijas.
 - Tik naudoti patalpose.
 - Naudokite tik ant tvirto, lygaus paviršiaus ir įsitikinkite, kad aplink įrenginį yra pakankamai laisvos vietos.
 - Reguliariai tikrinkite produktą dėl pažeidimų požymių. Jei aptinkami pažeidimai, nedelsdami nustokite naudoti produktą ir susisiekitė su tiekėju.
 - Nenaudokite vonios kambariuose arba drėgnose ar šlapiose vietose.
 - Prieš naudojimą pasitarkite su medicinos specialistu, ypač jei turite esamų sveikatos problemų.
 - Kaip ir atliekant bet kokią fizinį krūvį, nenaudokite produkto, jei jaučiatės blogai arba iš karto po valgio. Visada įsitikinkite, kad prieš treniruotę atlikote apšilimą, o po treniruotės – atsistatymą.
 - Naudojimo metu visuomet dėvėkite tinkamą aprangą ir avalynę.
 - Neleiskite vaikams žaisti su šiuo prietaisu. Jis tinka naudoti nuo 8 metų amžiaus ir vyresniems, taip pat asmenims su sumažėjusiomis fizinėmis, jutiminėmis ar protinėmis galimybėmis, jei jie yra tinkamai prižiūrimi arba instruktuojami.
 - Dažnai naudojant, venkite tiesioginio odos kontakto su alkūne (svirtimi), kad išvengtumėte trinties sukeltų nudegimų.
-

Surinkimas

1. Prijunkite kojas prie pagrindinės konstrukcijos naudodami keturis varžtus ir veržles. Įsitikinkite, kad veržlės yra viršutinėje pusėje.
2. Prijunkite pedalus ir įtempiklį prie stovės naudodami du varžtus ir veržles. Tvirtai priveržkite veržles. Pedalų treniruoklis dabar surinktas.
3. Baigus aukščiau nurodytus veiksmus, įrenginys paruoštas naudoti. Jei treniruoklis svyruoja, tai reiškia, kad keturios gumos kojelės nėra tolygiai padėtos ant grindų. Reguluokite kojų varžtus, atlaisvindami varžtą toje pusėje, kur gumos kojelė aukštesnė, arba priverždami priešingą pusę, kol visos keturios kojelės stovės lygiagrečiai ant grindų.



Naudojimas ant grindų

- Prieš naudojimą sureguliuokite pasipriešinimo rankenėlę, kad pasiektumėte norimą pasipriešinimo lygį.
- Sėdėkite ant stabilios kėdės ir padėkite pedalo treniruoklį ant kilimėlio ar kilimo priešais save patogiu atstumu.
- Padėkite kojas ant pedalo ir pritvirtinkite jas dirželiais.
- Pradėkite minėti į priekį arba atgal, priklausomai nuo raumenų grupės, kurią norite treniruoti.

Naudojimas ant stalo

- Prieš naudojimą sureguliuokite pasipriešinimo rankenėlę, kad pasiektumėte norimą pasipriešinimo lygį.
- Padėkite įrenginį ant stalo arba kitos stabilios paviršiaus krūtinės aukštyje ir atsisėskite ant stabilios kėdės priešais įrenginį.
- Padėkite įrenginį patogiu atstumu, kad išvengtumėte per didelio rankų ištiesimo.
- Tvirtai suimkite pedalus rankomis ir sukimais minėkite juos į priekį arba atgal, priklausomai nuo raumenų grupės, kurią norite treniruoti.
- Laikykite nugarą tiesiai ir venkite lenktis į priekį naudojimo metu.