

LV: PEDALORA – LIETOTĀJA ROKASGRĀMATA

Paldies, ka iegādājāties Pedalora Pedal Exerciser. Šis produkts ir izstrādāts, lai palīdzētu uzlabot asinsriti un muskuļu spēku, un tas ir ideāli piemērots cilvēkiem, kuri vēlas vingrot savas mājas komfortā. Tas ir izgatavots no augstas kvalitātes materiāliem un, ja to lieto pareizi, nodrošinās gadu ilgu uzticamu darbību.

Pirms lietošanas

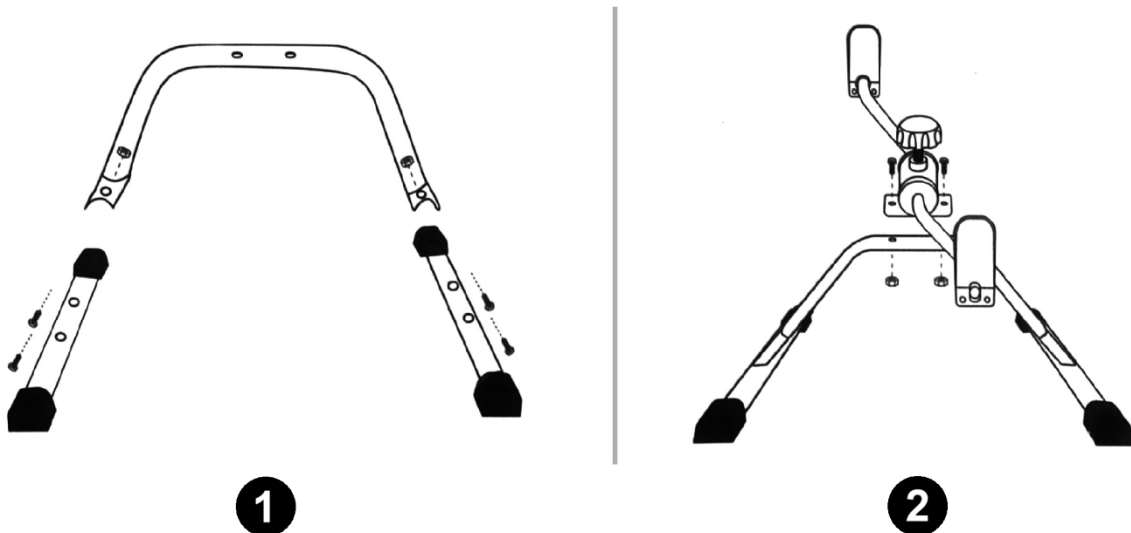
Rūpīgi noņemiet visu iepakojumu un pārliecinieties, ka visas daļas ir klāt un nav bojātas. Ja trūkst kādas sastāvdaļas vai ir redzamas bojājuma pazīmes, nelietojiet produktu un nekavējoties sazinieties ar piegādātāju.

Brīdinājumi

- Pirms lietošanas rūpīgi izlasiet šo rokasgrāmatu. Saglabāiet to turpmākai lietošanai un pārliecinieties, ka ikviens, kurš izmanto produktu, ir to izlasījis un sapratis.
 - Tikai iekštelpām.
 - Lietojiet tikai uz cieta, līdzenas virsmas un pārliecinieties, ka ap ierīci ir pietiekami daudz brīvas vietas.
 - Regulāri pārbaudiet produktu, vai nav bojājumu pazīmju. Ja tiek konstatēti bojājumi, nekavējoties pārtrauciet lietošanu un sazinieties ar piegādātāju.
 - Nelietojiet vannas istabās vai mitrās vai slapjās vidēs.
 - Pirms lietošanas konsultējieties ar medicīnas speciālistu, īpaši, ja jums ir esošas veselības problēmas.
 - Tāpat kā ar jebkuru vingrošanu, nelietojiet produktu, ja jūtaties slikti vai uzreiz pēc ēšanas. Vienmēr pārliecinieties, ka pirms vingrošanas esat iesildījies un pēc tam atdzesējies.
 - Lietošanas laikā vienmēr valkājiet piemērotu apģērbu un apavus.
 - Neļaujiet bērniem spēlēties ar šo ierīci. Tā ir piemērota personām no 8 gadu vecuma un vecākiem, kā arī personām ar samazinātām fiziskām, jutīgām vai garīgām spējām, ja tās tiek pienācīgi uzraudzītas vai instruētas.
 - Izvairieties no tieša ādas kontakta ar kloķi biežas lietošanas laikā, lai novērstu berzes radītus apdegumus.
-

Montāža

1. Pievienojiet kājas pie galvenā rāmja, izmantojot četrus skrūves un uzgriežņus. Pārliecinieties, ka uzgriežņi ir novietoti augšpusē.
2. Pievienojiet pedāļus un spriegotāju statīvam, izmantojot divas skrūves un uzgriežņus. Cieši pievelciet uzgriežņus. Pedal exerciser ir tagad salikts.
3. Pēc iepriekšējo soļu pabeigšanas ierīce ir gatava lietošanai. Ja ierīce šūpojas, tas norāda, ka četri gumijas kājiņas nav vienmērīgi novietotas uz grīdas. Regulējiet kāju skrūves, atbrīvojot skrūvi pusē, kur gumijas kājiņa ir augstāka, vai pievelkot pretējo pusi, līdz visas četras kājiņas atrodas līdzenā stāvoklī uz grīdas.



Lietošana uz grīdas

- Pirms lietošanas regulējiet sprieguma pogu, lai sasniegtu vēlamo pretestības līmeni.
- Sēdieties uz stabila krēsla un novietojiet pedal exerciser uz paklāja vai paklājiņa priekšā sev ērtā attālumā.
- Novietojiet kājas uz pedāļiem un nostipriniet tās ar siksnām.
- Sāciet pedāļot uz priekšu vai atpakaļ atkarībā no muskuļu grupas, ko vēlaties trenēt.

Lietošana uz galda

- Pirms lietošanas regulējiet sprieguma pogu, lai sasniegtu vēlamo pretestības līmeni.
- Novietojiet ierīci uz galda vai citas stabilas virsmas krūšu augstumā un apsēdieties uz stabila krēsla pretī ierīcei.
- Novietojiet ierīci ērtā attālumā, lai izvairītos no pārmērīgas roku izstiepšanas.
- Stingri satveriet pedāļus ar rokām un pagriežiet tos uz priekšu vai atpakaļ atkarībā no muskuļu grupas, ko vēlaties trenēt.
- Turiet muguru taisnu un izvairieties no priekšā noliekšies lietošanas laikā.