

МК: PEDALORA – УПАТСТВО ЗА КОРИСНИК

Ви благодариме што го купивте Pedalora педалниот уред за вежбање. Овој производ е дизајниран да помогне во подобрување на циркулацијата на крвта и силата на мускулите и е идеален за лица кои сакаат да вежбаат во удобноста на својот дом. Изработен е од висококвалитетни материјали и, кога се користи правилно, ќе обезбеди години сигурна употреба.

Пред употреба

Внимателно отстранете ја целата амбалажа и осигурајте се дека сите делови се присутни и неоштетени. Ако недостасуваат компоненти или има знаци на оштетување, не го користете производот и веднаш контактирајте го вашиот добавувач.

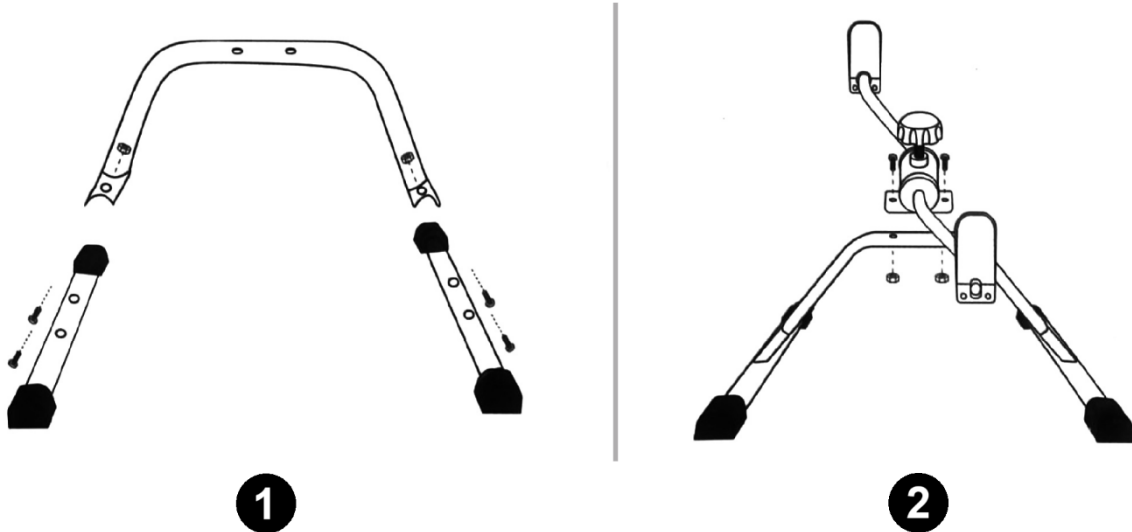
Предупредувања

- Внимателно прочитајте го ова упатство пред употреба. Чувајте го за идно користење и осигурајте се дека секој што го користи производот ги прочитал и разбрал овие инструкции.
 - Само за внатрешна употреба.
 - Користете го само на цврста, рамна површина и осигурајте доволно слободен простор околу уредот.
 - Редовно проверувајте го производот за знаци на оштетување. Ако се открие оштетување, веднаш престанете да го користите производот и контактирајте го добавувачот.
 - Не го користете во бањи или во влажни или мокри средини.
 - Пред употреба консултирајте се со медицински професионалец, особено ако имате постоечки здравствени состојби.
 - Како и при секоја вежба, не го користете производот ако се чувствувате лошо или веднаш по јадење. Секогаш осигурајте се дека се загревате пред вежбање и се разладувате после.
 - Во текот на употребата носете соодветна облека и обувки.
 - Не дозволувајте деца да се играат со овој уред. Тој е погоден за користење од лица постари од 8 години, како и од лица со намалени физички, сетилни или ментални способности, под услов да се соодветно надгледувани или инструктирани.
 - Избегнувајте директен контакт на кожата со рачката за време на честа употреба за да спречите изгореници предизвикани од триење.
-

Составување

1. Прикрепете ги нозете на главната рамка користејќи ги четирите завртки и навртки. Осигурајте се дека навртките се поставени од горната страна.
2. Прикрепете ги педалите и напнувачот на постојката користејќи ги двата завртки и навртки. Цврсто затегнете ги навртките. Педалниот уред за вежбање е сега составен.

3. Откако ќе ги завршите горенаведените чекори, уредот е подготвен за употреба. Ако уредот се тресе, тоа значи дека четирите гумени нозе не се рамномерно поставени на подот. Прилагодете ги завртките на нозете со олабавување на завртката од страната каде гумената нога е повисока, или затегнување на спротивната страна, додека сите четири нозе не лежат рамно на подот.



Употреба на под

- Пред употреба прилагодете го копчето за напнатост за да постигнете сакано ниво на отпор.
- Седнете на стабилен стол и поставете го педалниот уред на тепих или подлога пред вас на удобна далечина.
- Ставете ги стапалата на педалите и обезбедете ги со ременчињата.
- Почнете да педалирате напред или назад, во зависност од мускулната група што сакате да ја вежбате.

Употреба на маса

- Пред употреба прилагодете го копчето за напнатост за да постигнете сакано ниво на отпор.
- Поставете ја единицата на маса или друга стабилна површина на висина на градите и седнете на стабилен стол со лице кон уредот.
- Поставете ја единицата на удобна далечина за да избегнете преголемо истегнување на рацете.
- Цврсто фатете ги педалите со рацете и вртејте ги напред или назад, во зависност од мускулната група што сакате да ја вежбате.
- Држете го грбот исправен и избегнувајте наклон напред за време на употреба.

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

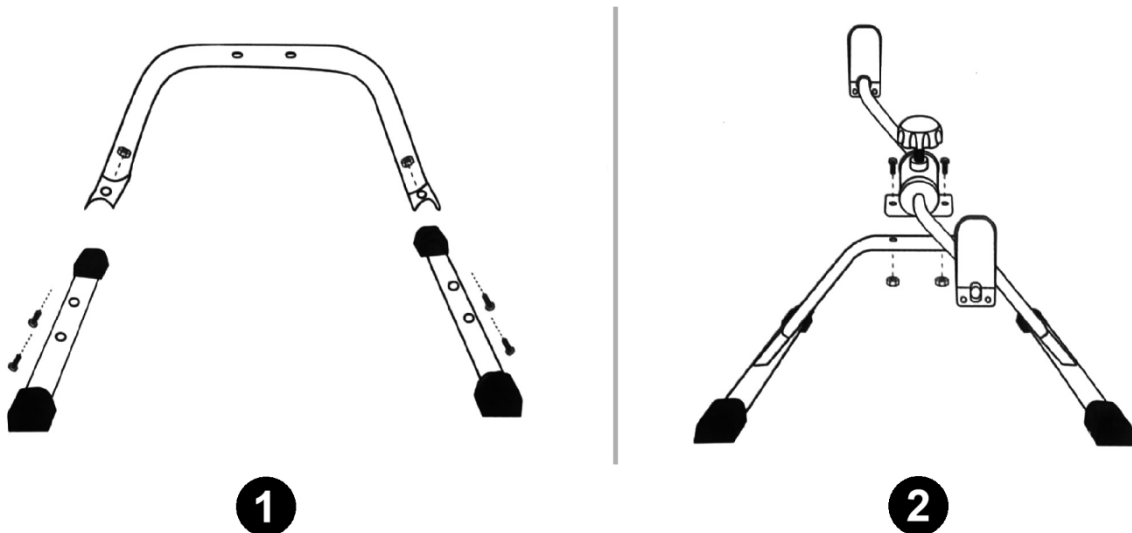
Hiqni me kujdes të gjithë paketimin dhe sigurohuni që të gjitha pjesët të jenë të pranishme dhe të paprekura. Nëse mungojnë ndonjë komponent ose ka shenja dëmtimi, mos e përdorni produktin dhe kontaktoni menjëherë furnizuesin tuaj.

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.