

NL: PEDALORA – GEBRUIKERSHANDLEIDING

Bedankt voor uw aankoop van de Pedalora Pedal Exerciser. Dit product is ontworpen om de bloedcirculatie en spierkracht te verbeteren en is ideaal voor personen die willen oefenen in het comfort van hun eigen huis. Het is vervaardigd met materialen van hoge kwaliteit en zal bij correct gebruik jaren betrouwbare dienst leveren.

Voor gebruik

Verwijder voorzichtig alle verpakkingen en controleer of alle onderdelen aanwezig en onbeschadigd zijn. Als er onderdelen ontbreken of tekenen van schade vertonen, gebruik het product dan niet en neem onmiddellijk contact op met uw leverancier.

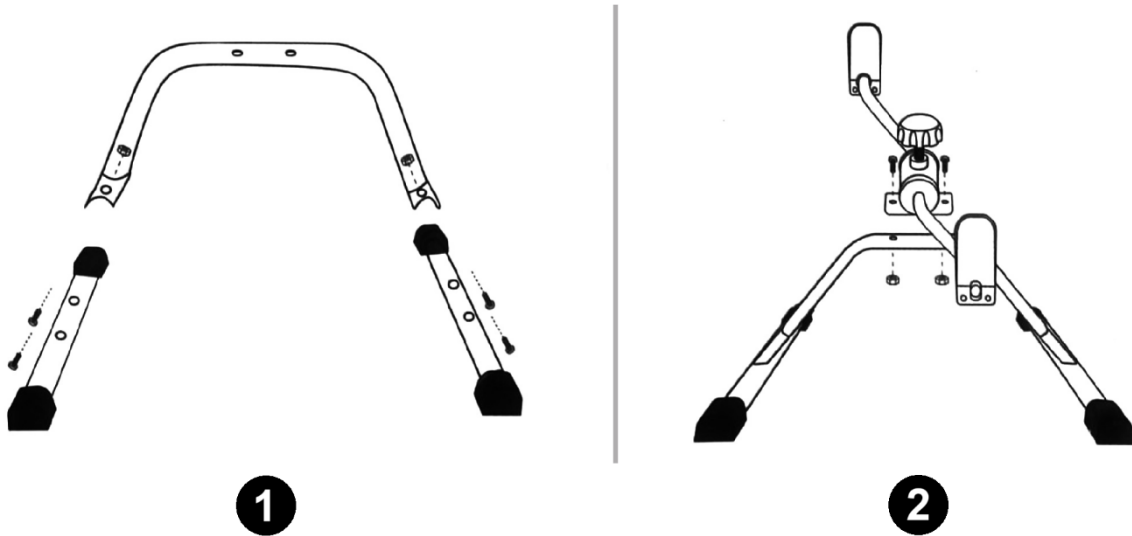
Waarschuwingen

- Lees deze handleiding zorgvuldig door voordat u het product gebruikt. Bewaar deze voor toekomstige referentie en zorg ervoor dat iedereen die het product gebruikt deze instructies heeft gelezen en begrepen.
 - Alleen voor gebruik binnenshuis.
 - Gebruik alleen op een stevige, vlakke ondergrond en zorg ervoor dat er voldoende vrije ruimte rond het apparaat is.
 - Controleer het product regelmatig op schade. Als er schade wordt ontdekt, stop dan onmiddellijk met het gebruik en neem contact op met uw leverancier.
 - Niet gebruiken in badkamers of in vochtige of natte omgevingen.
 - Raadpleeg een arts voordat u het product gebruikt, vooral als u bestaande medische aandoeningen heeft.
 - Zoals bij alle oefeningen, gebruik het product niet als u zich niet goed voelt of direct na het eten. Zorg er altijd voor dat u een warming-up doet voor het oefenen en een cooling-down daarna.
 - Draag te allen tijde geschikte kleding en schoeisel tijdens het gebruik.
 - Laat kinderen niet met dit apparaat spelen. Het is geschikt voor gebruik door personen van 8 jaar en ouder, evenals door personen met verminderde fysieke, sensorische of mentale capaciteiten, mits ze goed worden begeleid of geïnstrueerd.
 - Vermijd direct huidcontact met de krukas bij frequent gebruik om brandwonden door wrijvingswarmte te voorkomen.
-

Montage

1. Bevestig de poten aan het hoofdframe met de vier schroeven en moeren. Zorg ervoor dat de moeren aan de bovenzijde zitten.
2. Bevestig de pedalen en de spanner aan de standaard met de twee schroeven en moeren. Draai de moeren stevig aan. De pedal exerciser is nu gemonteerd.
3. Nadat u bovenstaande stappen heeft voltooid, is het apparaat klaar voor gebruik. Als het apparaat wiebelt, betekent dit dat de vier rubberen voeten niet gelijkmatig op de vloer staan. Stel de schroeven op de poten af door de schroef aan de zijde los te draaien waar de

rubberen voet hoger is, of door de tegenoverliggende zijde aan te draaien, totdat alle vier de voeten vlak op de vloer rusten.



Gebruik op de vloer

- Stel vóór gebruik de spanningsknop in om het gewenste weerstandsniveau te bereiken.
- Ga op een stabiele stoel zitten en plaats de pedal exerciser op een tapijt of mat voor u op een comfortabele afstand.
- Plaats uw voeten op de pedalen en bevestig ze met de riemen.
- Begin met vooruit of achteruit trappen, afhankelijk van de spiergroep die u wilt trainen.

Gebruik op tafel

- Stel vóór gebruik de spanningsknop in om het gewenste weerstandsniveau te bereiken.
- Plaats het apparaat op een tafel of een ander stabiel oppervlak op borsthoogte en ga op een stabiele stoel tegenover het apparaat zitten.
- Plaats het apparaat op een comfortabele afstand om overstreking van uw armen te voorkomen.
- Pak de pedalen stevig vast met uw handen en draai ze vooruit of achteruit, afhankelijk van de spiergroep die u wilt trainen.
- Houd uw rug recht en vermijd voorover leunen tijdens gebruik.