

## PL: PEDALORA – INSTRUKCJA OBSŁUGI

Dziękujemy za zakup Pedalora Pedal Exerciser. Produkt ten został zaprojektowany, aby pomagać poprawić krążenie krwi i siłę mięśni, i jest idealny dla osób, które chcą ćwiczyć w komfortowych warunkach własnego domu. Został wykonany z wysokiej jakości materiałów i przy prawidłowym użytkowaniu zapewni lata niezawodnej pracy.

---

### Przed użyciem

Ostrożnie usuń wszystkie opakowania i upewnij się, że wszystkie części są obecne i nieuszkodzone. Jeśli brakuje jakichkolwiek elementów lub wykazują one oznaki uszkodzenia, nie używaj produktu i natychmiast skontaktuj się z dostawcą.

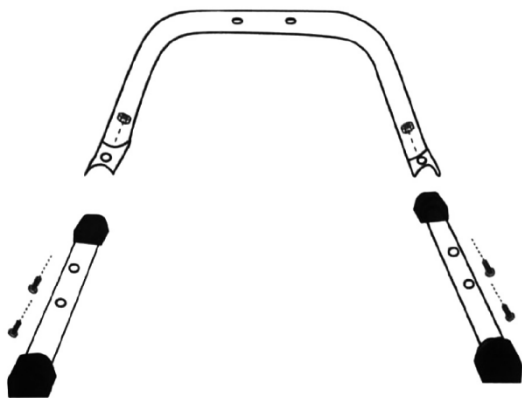
---

### Ostrzeżenia

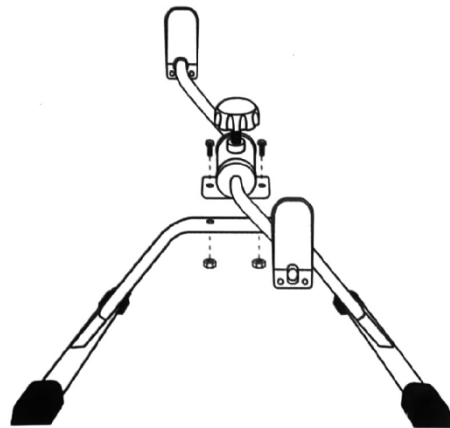
- Przeczytaj uważnie tę instrukcję przed użyciem. Zachowaj ją do przyszłego wykorzystania i upewnij się, że każda osoba korzystająca z produktu przeczytała i zrozumiała te instrukcje.
  - Tylko do użytku wewnątrz pomieszczeń.
  - Używaj tylko na twardej, płaskiej powierzchni i upewnij się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo wolnej przestrzeni.
  - Regularnie sprawdzaj produkt pod kątem uszkodzeń. Jeśli wykryjesz uszkodzenia, natychmiast zaprzestań używania i skontaktuj się z dostawcą.
  - Nie używać w łazienkach ani w wilgotnych lub mokrych środowiskach.
  - Przed użyciem skonsultuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz istniejące schorzenia.
  - Jak przy każdym ćwiczeniu, nie używaj produktu, jeśli czujesz się źle lub bezpośrednio po jedzeniu. Zawsze pamiętaj o rozgrzewce przed ćwiczeniem i ochłodzeniu po nim.
  - Nosić odpowiednią odzież i obuwie przez cały czas użytkowania.
  - Nie pozwalaj dzieciom bawić się tym urządzeniem. Nadaje się do użytku przez osoby w wieku 8 lat i starsze, a także przez osoby z ograniczonymi zdolnościami fizycznymi, sensorycznymi lub umysłowymi, pod warunkiem że są odpowiednio nadzorowane lub poinstruowane.
  - Unikaj bezpośredniego kontaktu skóry z korbką podczas częstego użytkowania, aby zapobiec oparzeniom spowodowanym tarciem i ciepłem.
- 

### Montaż

1. Przymocuj nogi do głównej ramy za pomocą czterech śrub i nakrętek. Upewnij się, że nakrętki są umieszczone na górnej stronie.
2. Przymocuj pedały i napinacz do stojaka za pomocą dwóch śrub i nakrętek. Dokładnie dokręć nakrętki. Pedal exerciser jest teraz zmontowany.
3. Po wykonaniu powyższych kroków urządzenie jest gotowe do użycia. Jeśli urządzenie chwieje się, oznacza to, że cztery gumowe stopki nie są równomiernie ustawione na podłodze. Wyreguluj śruby nóg, poluzowując śrubę po stronie, gdzie gumowa stopka jest wyżej, lub dokręcając przeciwną stronę, aż wszystkie cztery stopki będą równo opierać się na podłodze.



**1**



**2**

---

### **Użytkowanie na podłodze**

- Przed użyciem ustaw pokrętko napięcia, aby uzyskać pożądany poziom oporu.
- Usiądź na stabilnym krześle i umieść pedal exerciser na dywanie lub macie przed sobą w wygodnej odległości.
- Umieść stopy na pedałach i zabezpiecz je paskami.
- Zaczynij pedałowac do przodu lub do tyłu, w zależności od grupy mięśni, którą chcesz ćwiczyć.

---

### **Użytkowanie na stole**

- Przed użyciem ustaw pokrętko napięcia, aby uzyskać pożądany poziom oporu.
- Umieść urządzenie na stole lub innej stabilnej powierzchni na wysokości klatki piersiowej i usiądź na stabilnym krześle naprzeciwko urządzenia.
- Ustaw urządzenie w wygodnej odległości, aby uniknąć nadmiernego rozciągania ramion.
- Mocno chwyć pedały rękami i obracaj je do przodu lub do tyłu, w zależności od grupy mięśni, którą chcesz ćwiczyć.
- Trzymaj plecy prosto i unikaj pochylania się do przodu podczas używania.