

PT: PEDALORA – MANUAL DE UTILIZAÇÃO

Obrigado por adquirir o Pedalora Pedal Exerciser. Este produto foi concebido para ajudar a melhorar a circulação sanguínea e a força muscular, sendo ideal para pessoas que desejam exercitar-se no conforto da sua própria casa. É fabricado com materiais de alta qualidade e, quando utilizado corretamente, proporcionará anos de serviço fiável.

Antes da utilização

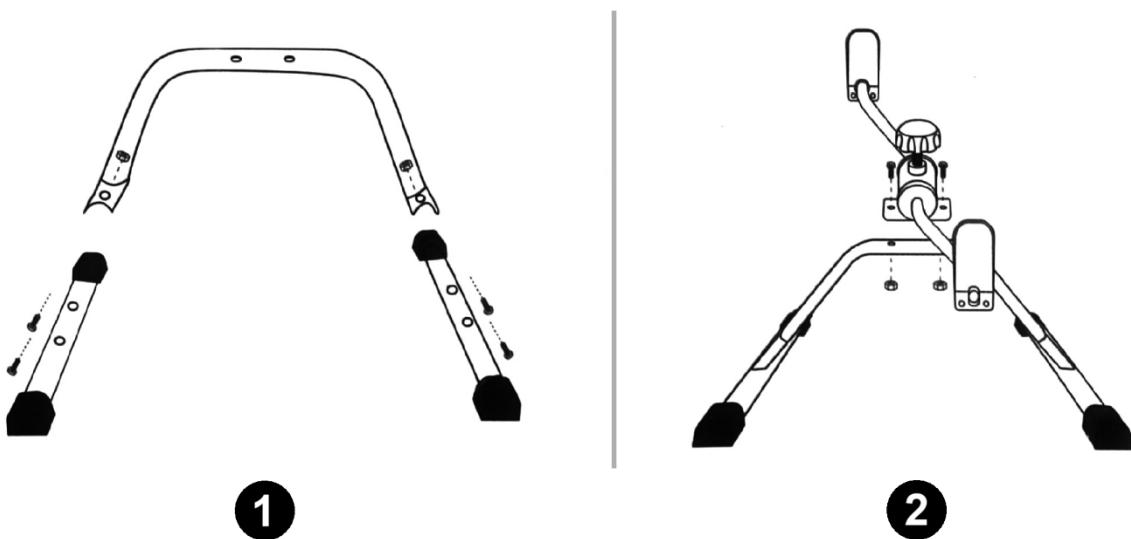
Remova cuidadosamente toda a embalagem e certifique-se de que todas as peças estão presentes e não apresentam danos. Se faltar algum componente ou se houver sinais de danos, não utilize o produto e contacte imediatamente o seu fornecedor.

Advertências

- Leia atentamente este manual antes da utilização. Guarde-o para referência futura e certifique-se de que qualquer pessoa que utilize o produto o leu e comprehendeu.
 - Apenas para uso interior.
 - Utilize apenas sobre uma superfície firme e plana e certifique-se de que existe espaço livre suficiente à volta da unidade.
 - Verifique regularmente o produto quanto a sinais de danos. Se forem detetados danos, interrompa imediatamente a utilização e contacte o seu fornecedor.
 - Não utilizar em casas de banho nem em ambientes húmidos ou molhados.
 - Consulte um médico antes da utilização, especialmente se tiver alguma condição médica pré-existente.
 - Tal como com qualquer exercício, não utilize o produto se não se sentir bem ou imediatamente após as refeições. Certifique-se sempre de aquecer antes do exercício e de relaxar após o mesmo.
 - Utilize sempre vestuário e calçado adequados durante a utilização.
 - Não permita que as crianças brinquem com este aparelho. É adequado para utilização por pessoas a partir dos 8 anos de idade, bem como por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, desde que devidamente supervisionadas ou instruídas.
 - Evite o contacto direto da pele com a manivela durante uma utilização frequente, de modo a prevenir queimaduras causadas pelo calor de fricção.
-

Montagem

1. Fixe as pernas à estrutura principal utilizando os quatro parafusos e porcas. Certifique-se de que as porcas ficam posicionadas na parte superior.
2. Fixe os pedais e o tensionador ao suporte utilizando os dois parafusos e porcas. Aperte bem as porcas. O pedal exerciser está agora montado.
3. Após concluir os passos acima, a unidade estará pronta a utilizar. Se o dispositivo oscilar, isso indica que os quatro pés de borracha não estão apoiados uniformemente no chão. Ajuste os parafusos das pernas soltando o parafuso do lado onde o pé de borracha está mais alto ou apertando o lado oposto até que os quatro pés fiquem completamente apoiados no chão.



Utilização no chão

- Antes da utilização, ajuste o botão de tensão para obter o nível de resistência desejado.
- Sente-se numa cadeira estável e coloque o pedal exerciser sobre um tapete ou passadeira à sua frente, a uma distância confortável.
- Coloque os pés nos pedais e prenda-os com as correias.
- Comece a pedalar para a frente ou para trás, consoante o grupo muscular que pretende exercitar.

Utilização sobre a mesa

- Antes da utilização, ajuste o botão de tensão para obter o nível de resistência desejado.
- Coloque a unidade sobre uma mesa ou outra superfície estável à altura do peito e sente-se numa cadeira estável em frente à unidade.
- Posicione a unidade a uma distância confortável para evitar esticar excessivamente os braços.
- Segure firmemente os pedais com as mãos e rode-os para a frente ou para trás, consoante o grupo muscular que pretende exercitar.
- Mantenha as costas direitas e evite inclinar-se para a frente durante a utilização.