

RO: PEDALORA – MANUAL DE UTILIZARE

Vă mulțumim că ați achiziționat Pedalora Pedal Exerciser. Acest produs este conceput pentru a ajuta la îmbunătățirea circulației sanguine și a forței musculare și este ideal pentru persoanele care doresc să facă exerciții în confortul propriei case. Este fabricat din materiale de înaltă calitate și, atunci când este utilizat corect, va oferi ani de funcționare fiabilă.

Înainte de utilizare

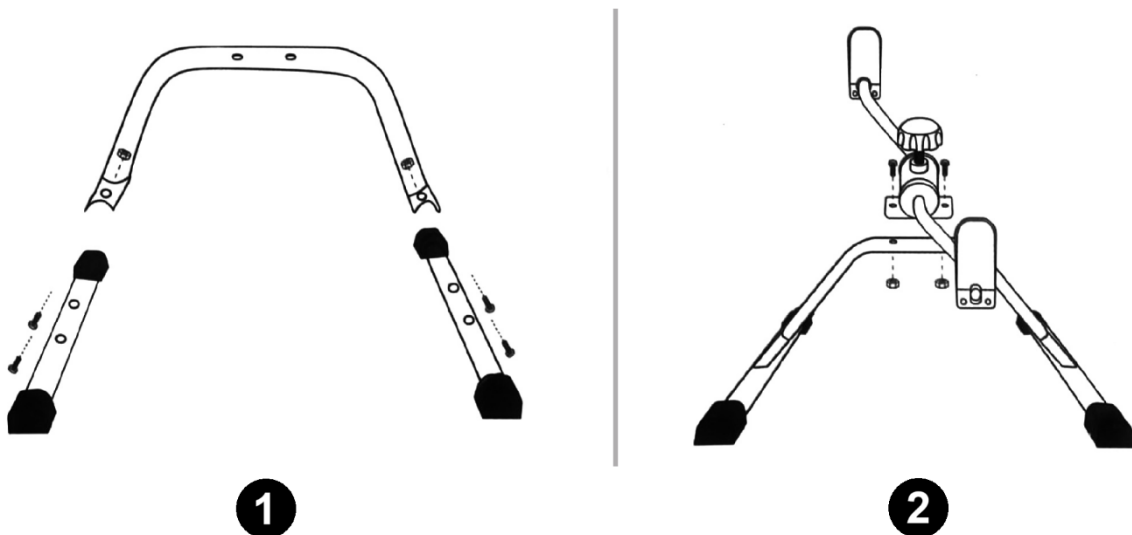
Scoateți cu atenție toate ambalajele și asigurați-vă că toate piesele sunt prezente și neavariate. Dacă lipsesc componente sau există semne de deteriorare, nu utilizați produsul și contactați imediat furnizorul.

Avertismente

- Citiți cu atenție acest manual înainte de utilizare. Păstrați-l pentru referințe viitoare și asigurați-vă că oricine folosește produsul l-a citit și înțeles.
 - Doar pentru utilizare în interior.
 - Utilizați numai pe o suprafață fermă și plană și asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul dispozitivului.
 - Inspectați periodic produsul pentru semne de deteriorare. Dacă se detectează deteriorări, încetați imediat utilizarea produsului și contactați furnizorul.
 - Nu utilizați în băi sau în medii umede sau ude.
 - Consultați un profesionist medical înainte de utilizare, în special dacă aveți afecțiuni medicale existente.
 - Ca în cazul oricărui exercițiu, nu utilizați produsul dacă vă simțiți rău sau imediat după masă. Asigurați-vă întotdeauna că vă încălziți înainte de exercițiu și vă răcoriți după.
 - Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate în orice moment în timpul utilizării.
 - Nu permiteți copiilor să se joace cu acest aparat. Este potrivit pentru utilizare de către persoane cu vârsta de 8 ani și peste, precum și de către persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse, cu condiția să fie supravegheate sau instruite corespunzător.
 - Evitați contactul direct al pielii cu manivela în timpul utilizării frecvente pentru a preveni arsurile cauzate de căldura prin frecare.
-

Montaj

1. Atașați picioarele la cadrul principal folosind cele patru șuruburi și piulițe. Asigurați-vă că piulițele sunt poziționate pe partea superioară.
2. Atașați pedalele și tensiometru la suport folosind cele două șuruburi și piulițe. Strângeți bine piulițele. Pedal exerciser-ul este acum asamblat.
3. După finalizarea pașilor de mai sus, unitatea este gata de utilizare. Dacă aparatul se clatină, înseamnă că cele patru piciorușe de cauciuc nu sunt poziționate uniform pe podea. Ajustați șuruburile de pe picioare prin slăbirea șurubului de pe partea unde piciorușul de cauciuc este mai înalt sau strângerea părții opuse, până când toate cele patru piciorușe stau complet pe podea.



Utilizare pe podea

- Înainte de utilizare, reglați butonul de tensiune pentru a obține nivelul dorit de rezistență.
- Așezați-vă pe un scaun stabil și plasați pedal exerciser-ul pe un covor sau saltea în fața dvs. la o distanță confortabilă.
- Puneți picioarele pe pedale și fixați-le cu ajutorul curelelor.
- Începeți să pedalați înainte sau înapoi, în funcție de grupul muscular pe care doriți să-l antrenați.

Utilizare pe masă

- Înainte de utilizare, reglați butonul de tensiune pentru a obține nivelul dorit de rezistență.
- Plasați unitatea pe o masă sau pe o altă suprafață stabilă la înălțimea pieptului și așezați-vă pe un scaun stabil, cu fața către unitate.
- Așezați unitatea la o distanță confortabilă pentru a evita întinderea excesivă a brațelor.
- Prindeți ferm pedalele cu mâinile și rotiți-le înainte sau înapoi, în funcție de grupul muscular pe care doriți să-l antrenați.
- Mențineți spatele drept și evitați aplecarea în față în timpul utilizării.