

## SI: PEDALORA – UPORABNIŠKI PRIROČNIK

Hvala, ker ste kupili Pedalora pedalni vadbeni pripomoček. Ta izdelek je zasnovan za izboljšanje krvnega obtoka in mišične moči ter je idealen za posameznike, ki želijo vaditi v udobju svojega doma. Izdelan je iz visokokakovostnih materialov in bo ob pravilni uporabi zagotavljal dolga leta zanesljive uporabe.

---

### Pred uporabo

Natančno odstranite vse embalaže in preverite, ali so vsi deli prisotni in nepoškodovani. Če manjkajo kateri koli sestavni deli ali so poškodovani, izdelek ne uporabljajte in se takoj obrnite na svojega dobavitelja.

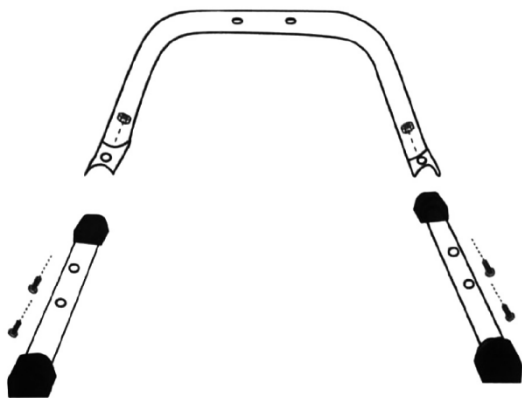
---

### Opozorila

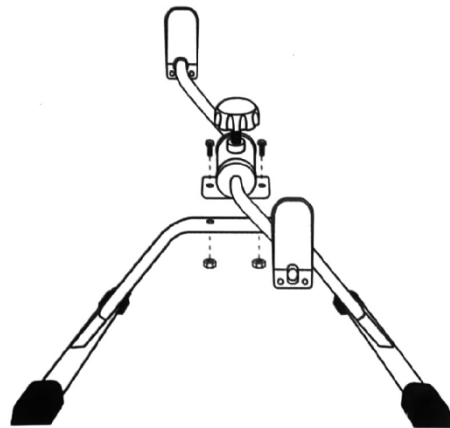
- Natančno preberite ta priročnik pred uporabo. Shranite ga za kasnejšo uporabo in zagotovite, da ga je prebral in razumel vsakdo, ki uporablja izdelek.
  - Izdelek je namenjen samo za notranjo uporabo.
  - Uporabljajte ga le na trdni, ravni površini in zagotovite dovolj prostega prostora okoli enote.
  - Redno pregledujte izdelek glede poškodb. Če zaznate kakršno koli poškodbo, takoj prenehajte z uporabo in se obrnite na dobavitelja.
  - Ne uporabljajte v kopalnicah ali v vlažnih oziroma mokrih okoljih.
  - Pred uporabo se posvetujte z zdravnikom, še posebej, če imate obstoječe zdravstvene težave.
  - Kot pri vsaki vadbi, izdelek ne uporabljajte, če se slabo počutite ali takoj po obroku. Vedno se pred vadbo ogrejte in po vadbi ohladite.
  - Med uporabo vedno nosite ustrezna oblačila in obutev.
  - Ne dovolite otrokom, da se igrajo s tem aparatom. Primeren je za uporabo za osebe, stare 8 let in več, ter za osebe z zmanjšanimi fizičnimi, čutilnimi ali duševnimi sposobnostmi, pod pogojem, da so ustrezno nadzorovani ali usposobljeni.
  - Da preprečite opekline zaradi trenja, se med pogostejšo uporabo izogibajte neposrednemu stiku kože z ročico.
- 

### Sestava

1. Pričvrstite noge na glavni okvir z uporabo štirih vijakov in matic. Prepričajte se, da so matice nameščene na zgornji strani.
2. Pričvrstite pedala in napenjalnik na stojalo z uporabo dveh vijakov in matic. Matice dobro privijte. Pedalni vadbeni pripomoček je sedaj sestavljen.
3. Po izvedbi zgornjih korakov je enota pripravljena za uporabo. Če se vadbenik zanihajo, to pomeni, da štiri gumijaste noge niso enakomerno postavljene na tla. Prilagodite vijake na nogah tako, da privijete ali odvijete vijak na strani, kjer je gumijasta noga višje, dokler vse štiri noge ne počivajo ravno na tleh.



1



2

---

### Uporaba na tleh

- Pred uporabo nastavite gumb za napetost, da dosežete želeno raven upora.
- Sedite na stabilen stol in postavite pedalni vadbeni pripomoček na preprogo ali podlogo pred seboj na udobno razdaljo.
- Postavite stopala na pedala in jih pritrdite z uporabo trakov.
- Začnite pedalariti naprej ali nazaj, odvisno od mišične skupine, ki jo želite vaditi.

---

### Uporaba na mizi

- Pred uporabo nastavite gumb za napetost, da dosežete želeno raven upora.
- Enoto postavite na mizo ali drugo stabilno površino v višini prsnega koša in sedite na stabilen stol, obrnjen proti enoti.
- Enoto postavite na udobno razdaljo, da se izognete prekomernemu raztezanju rok.
- Pedala močno primite z rokami in jih zavrtite naprej ali nazaj, odvisno od mišične skupine, ki jo želite vaditi.
- Med uporabo imejte hrbet raven in se izogibajte nagibanju naprej.