

SK: PEDALORA – NÁVOD NA POUŽITIE

Ďakujeme, že ste si zakúpili Pedalora Pedal Exerciser. Tento produkt je navrhnutý na zlepšenie krvného obehu a svalovej sily a je ideálny pre osoby, ktoré chcú cvičiť v pohodlí svojho domova. Je vyrobený z vysoko kvalitných materiálov a pri správnom používaní poskytne roky spoľahlivého používania.

Pred použitím

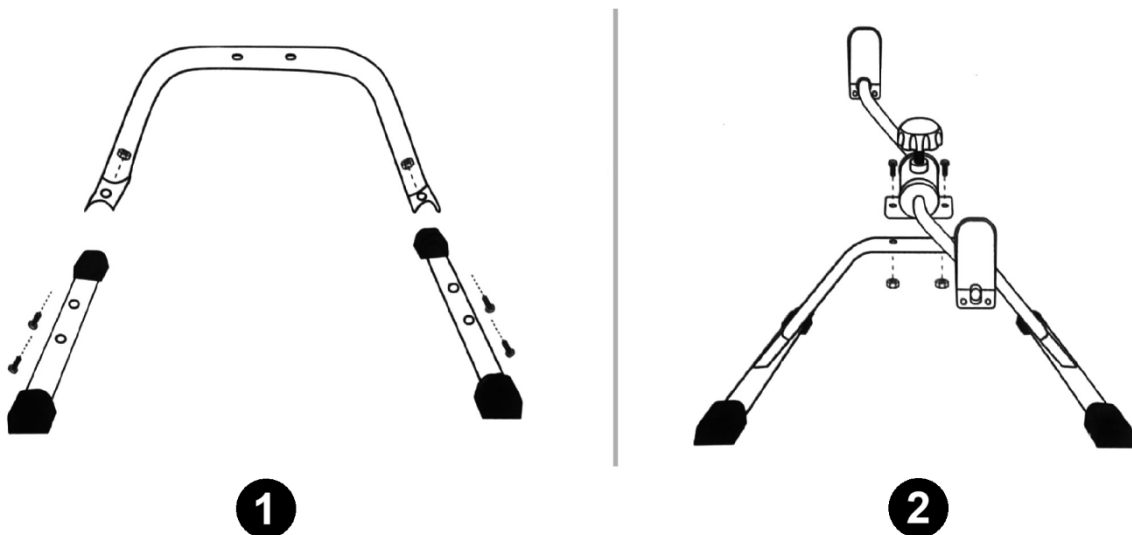
Opatrne odstráňte všetky obaly a uistite sa, že všetky časti sú prítomné a nepoškodené. Ak niektoré komponenty chýbajú alebo vykazujú známky poškodenia, nepoužívajte produkt a okamžite kontaktujte svojho dodávateľa.

Upozornenia

- Pred použitím si dôkladne prečítajte tento návod. Uchovajte ho pre budúce použitie a uistite sa, že každý, kto produkt používa, si tieto pokyny prečítal a porozumel im.
 - Iba na vnútorné použitie.
 - Používajte iba na pevnom, rovných povrchu a zabezpečte dostatok voľného priestoru okolo zariadenia.
 - Pravidelne kontrolujte produkt na známky poškodenia. Ak sa zistí akékoľvek poškodenie, okamžite prestaňte produkt používať a kontaktujte svojho dodávateľa.
 - Nepoužívajte v kúpeľniach ani v vlhkých alebo mokrych prostrediach.
 - Pred použitím sa poraďte s lekárom, najmä ak máte existujúce zdravotné problémy.
 - Ako pri každom cvičení nepoužívajte produkt, ak sa necítite dobre alebo ihneď po jedle. Vždy sa uistite, že sa pred cvičením zahrievate a po cvičení ochladzujete.
 - Počas používania noste vhodné oblečenie a obuv.
 - Nedovoľte deťom hrať sa s týmto zariadením. Je vhodné pre osoby od 8 rokov a viac, ako aj pre osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami, ak sú riadne dozorované alebo poučené.
 - Vyhnite sa priamemu kontaktu pokožky s kľukou pri častom používaní, aby ste predišli popáleninám spôsobeným trením.
-

Montáž

1. Pripojte nohy k hlavnému rámu pomocou štyroch skrutiek a matíc. Uistite sa, že matice sú umiestnené na hornej strane.
2. Pripojte pedále a napínak k stojanu pomocou dvoch skrutiek a matíc. Matice pevne utiahnite. Pedal exerciser je teraz zostavený.
3. Po dokončení vyššie uvedených krokov je zariadenie pripravené na použitie. Ak zariadenie kolíše, znamená to, že štyri gumové nožičky nie sú rovnomerne umiestnené na podlahe. Nastavte skrutky na nohách tak, že povolíte skrutku na strane, kde je gumová nožička vyššia, alebo utiahnete opačnú stranu, až kým všetky štyri nožičky neležia rovno na podlahe.



Použitie na podlahe

- Pred použitím nastavte ovládanie napätia tak, aby ste dosiahli požadovanú úroveň odporu.
- Sadnite si na stabilnú stoličku a položte pedal exerciser na koberec alebo podložku pred seba vo vhodnej vzdialenosti.
- Položte nohy na pedále a zabezpečte ich pomocou popruhov.
- Začnite šliapať dopredu alebo dozadu v závislosti od svalovej skupiny, ktorú chcete precvičiť.

Použitie na stole

- Pred použitím nastavte ovládanie napätia tak, aby ste dosiahli požadovanú úroveň odporu.
- Položte zariadenie na stôl alebo inú stabilnú plochu vo výške hrudníka a posadte sa na stabilnú stoličku tvárou k zariadeniu.
- Umiestnite zariadenie vo vhodnej vzdialenosti, aby ste predišli nadmernému natiahnutiu rúk.
- Pevne uchopte pedále rukami a otáčajte ich dopredu alebo dozadu v závislosti od svalovej skupiny, ktorú chcete precvičiť.
- Držte chrbát rovno a vyhnite sa predkláňaniu počas používania.