

SR (Latn.): PEDALORA – UPUTSTVO ZA UPOTREBU

Hvala što ste kupili Pedalora pedalu za vežbanje. Ovaj proizvod je dizajniran da pomogne u poboljšanju cirkulacije krvi i mišićne snage i idealan je za osobe koje žele da vežbaju u udobnosti svog doma. Napravljen je od visokokvalitetnih materijala i, uz pravilnu upotrebu, pružiće godine pouzdanog rada.

Pre upotrebe

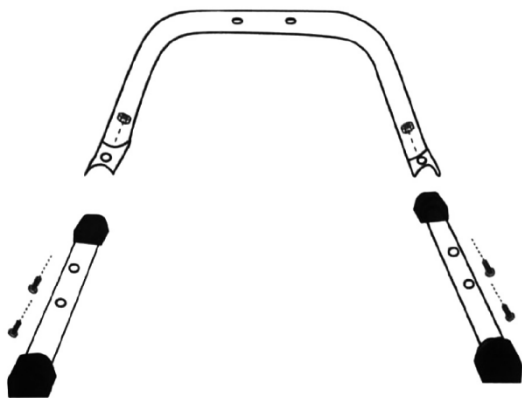
Pažljivo uklonite svu ambalažu i proverite da li su svi delovi prisutni i neoštećeni. Ako nedostaje bilo koji deo ili postoji oštećenje, ne koristite proizvod i odmah kontaktirajte svog dobavljača.

Upozorenja

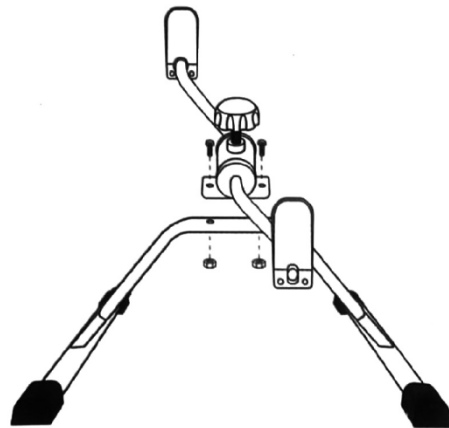
- Pažljivo pročitajte ovo uputstvo pre upotrebe. Sačuvajte ga za buduću upotrebu i obezbedite da svako ko koristi proizvod pročitava i razume ove instrukcije.
 - Samo za upotrebu u zatvorenom prostoru.
 - Koristite samo na čvrstoj, ravnoj površini i osigurajte dovoljno slobodnog prostora oko uređaja.
 - Redovno proveravajte proizvod zbog oštećenja. Ako primetite oštećenje, odmah prestanite da koristite proizvod i kontaktirajte dobavljača.
 - Ne koristite u kupatilima ili u vlažnim ili mokrim okruženjima.
 - Pre upotrebe se konsultujte sa lekarom, posebno ako imate postojeće zdravstvene probleme.
 - Kao i kod svake vežbe, ne koristite proizvod ako se osećate loše ili odmah nakon jela. Uvek se zagrejte pre vežbanja i ohladite nakon vežbanja.
 - Tokom upotrebe uvek nosite odgovarajuću odeću i obuću.
 - Ne dozvolite deci da se igraju ovim uređajem. Pogodan je za upotrebu osobama starijim od 8 godina, kao i osobama sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima, pod uslovom da su pravilno nadgledane ili instruktirane.
 - Izbegavajte direktan kontakt kože sa ručicom tokom česte upotrebe kako biste sprečili opekotine uzrokovane trenjem.
-

Sastavljanje

1. Pričvrstite noge na glavni okvir koristeći četiri šrafa i matice. Proverite da su matice postavljene na gornjoj strani.
2. Pričvrstite pedale i zatezač na postolje koristeći dva šrafa i matice. Čvrsto zategnite matice. Pedala za vežbanje je sada sastavljena.
3. Nakon završetka prethodnih koraka, uređaj je spreman za upotrebu. Ako se uređaj klima, to znači da četiri gumene noge nisu ravnomerno postavljene na pod. Podesite šrafove na nogama tako što ćete otpustiti šraf sa strane gde je gumena noga viša, ili zategnuti suprotnu stranu, dok sve četiri noge ne leže ravno na podu.



1



2

Upotreba na podu

- Pre upotrebe podesite dugme za napetost kako biste postigli željeni nivo otpora.
- Sedite na stabilnu stolicu i postavite pedalu za vežbanje na tepih ili podlogu ispred sebe na udobnoj udaljenosti.
- Postavite stopala na pedale i pričvrstite ih pomoću kaiševa.
- Počnite da okrećete pedale napred ili nazad, u zavisnosti od mišićne grupe koju želite da vežbate.

Upotreba na stolu

- Pre upotrebe podesite dugme za napetost kako biste postigli željeni nivo otpora.
- Postavite uređaj na sto ili drugu stabilnu površinu u visini grudi i sedite na stabilnu stolicu okrenutu prema uređaju.
- Postavite uređaj na udobnu udaljenost kako biste izbegli prekomerno istezanje ruku.
- Čvrsto uhvatite pedale rukama i okrećite ih napred ili nazad, u zavisnosti od mišićne grupe koju želite da vežbate.
- Držite leđa ravno i izbegavajte naginjanje napred tokom upotrebe.

SR (Cyril.): ПЕДАЛОРА – УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

Хвала што сте купили Pedalora педалу за вежбање. Овај производ је дизајниран да помогне у побољшању циркулације крви и мишићне снаге и идеалан је за особе које желе да вежбају у удобности свог дома. Направљен је од висококвалитетних материјала и, уз правилну употребу, пружиће године поузданог рада.

Пре употребе

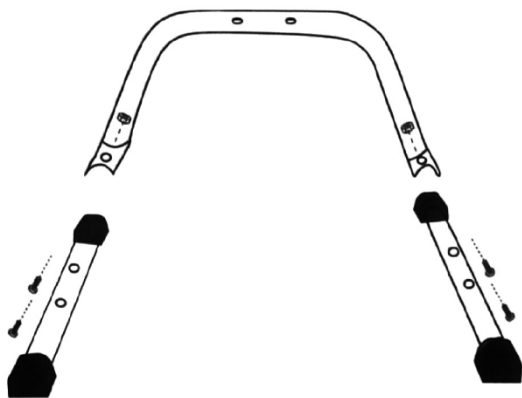
Пажљиво уклоните сву амбалажу и проверите да ли су сви делови присутни и неоштећени. Ако недостаје било који део или постоји оштећење, не користите производ и одмах контактирајте свог добављача.

Упозорења

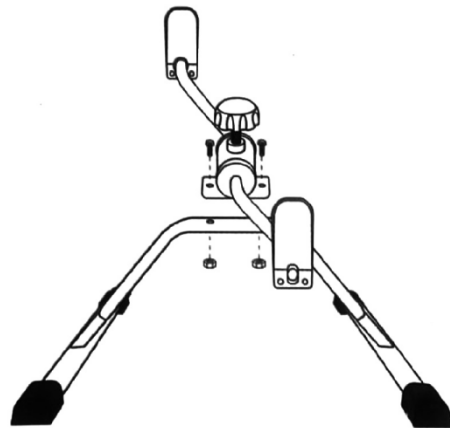
- Пажљиво прочитајте ово упутство пре употребе. Сачувајте га за будућу употребу и обезбедите да свако ко користи производ прочита и разуме ове инструкције.
 - Само за употребу у затвореном простору.
 - Користите само на чврстој, равној површини и обезбедите довољно слободног простора око уређаја.
 - Редовно проверавајте производ због оштећења. Ако приметите оштећење, одмах престаните да користите производ и контактирајте добављача.
 - Не користите у купатилима или у влажним или мокрым окружењима.
 - Пре употребе се консултујте са лекаром, посебно ако имате постојеће здравствене проблеме.
 - Као и код сваке вежбе, не користите производ ако се осећате лоше или одмах након јела. Увек се загрејте пре вежбања и охладите након вежбања.
 - Током употребе увек носите одговарајућу одећу и обућу.
 - Не дозволите деци да се играју овим уређајем. Погодан је за употребу особама старијим од 8 година, као и особама са смањеним физичким, сензорним или менталним способностима, под условом да су правилно надгледане или инструктиране.
 - Избегавајте директан контакт коже са ручицом током честе употребе како бисте спречили опекотине узроковане трењем.
-

Састављање

1. Причврстите ноге на главни оквир користећи четири шрафа и матице. Проверите да ли су матице постављене на горњој страни.
2. Причврстите педале и затезач на постоље користећи два шрафа и матице. Чврсто затегните матице. Педала за вежбање је сада састављена.
3. Након што завршите претходне кораке, уређај је спреман за употребу. Ако се уређај љуља, то значи да четири гумене ноге нису равномерно постављене на под. Подесите шrafoве на ногама тако што ћете отпустити шраф са стране где је гумена нога виша или затегнути супротну страну, док све четири ноге не леже равно на поду.



1



2

Употреба на поду

- Пре употребе подесите дугме за напетост како бисте постигли жељени ниво отпора.
- Седите на стабилну столицу и поставите педалу за вежбање на тепих или подлогу испред себе на удобној удаљености.
- Поставите стопала на педале и причврстите их помоћу каиша.
- Почните да okreћете педале напред или назад, у зависности од мишићне групе коју желите да вежбате.

Употреба на столу

- Пре употребе подесите дугме за напетост како бисте постигли жељени ниво отпора.
- Поставите уређај на сто или другу стабилну површину у висини груди и седите на стабилну столицу окренуту према уређају.
- Поставите уређај на удобну удаљеност како бисте избегли прекомерно истезање руку.
- Чврсто ухватите педале рукама и okreћите их напред или назад, у зависности од мишићне групе коју желите да вежбате.
- Држите леђа равно и избегавајте нагибање напред током употребе.