

UA: PEDALORA – КЕРІВНИЦТВО КОРИСТУВАЧА

Дякуємо за придбання Pedalora Pedal Exerciser. Цей продукт розроблений для покращення кровообігу та м'язової сили і є ідеальним для людей, які бажають займатися у комфорті власного дому. Він виготовлений з високоякісних матеріалів і при правильному використанні забезпечить роки надійної служби.

Перед використанням

Уважно видаліть усі пакувальні матеріали та переконайтеся, що всі частини присутні та неушкоджені. Якщо будь-які компоненти відсутні або є ознаки пошкодження, не використовуйте продукт і негайно зв'яжіться зі своїм постачальником.

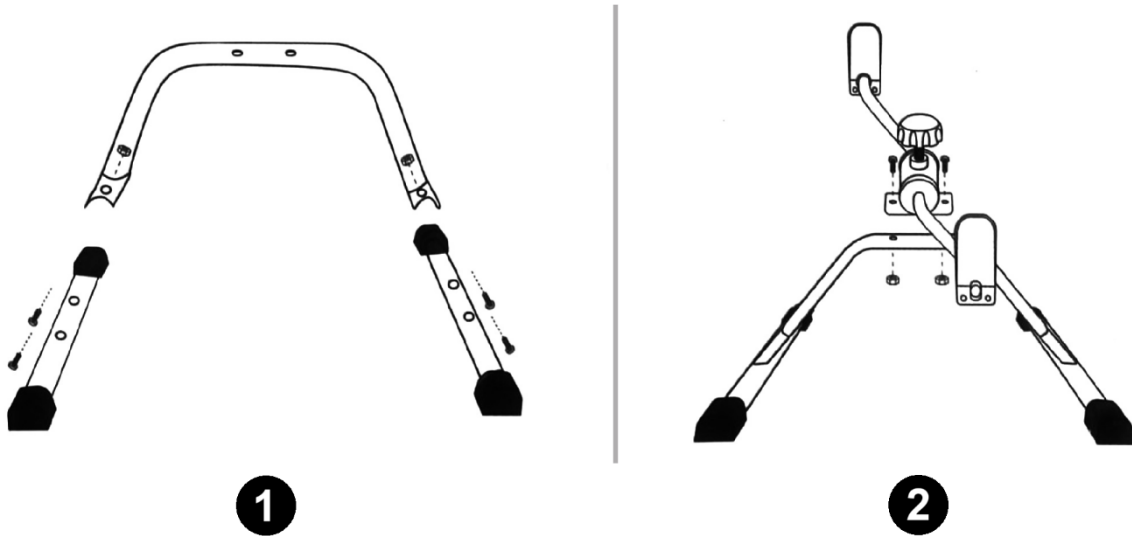
Попередження

- Уважно прочитайте цей посібник перед використанням. Збережіть його для подальшого використання та переконайтеся, що будь-хто, хто використовує продукт, прочитав і зрозумів ці інструкції.
 - Лише для використання в приміщенні.
 - Використовуйте лише на твердій, рівній поверхні та переконайтеся, що навколо пристрою достатньо вільного простору.
 - Регулярно перевіряйте продукт на наявність ознак пошкодження. Якщо виявлено пошкодження, негайно припиніть використання продукту та зв'яжіться зі своїм постачальником.
 - Не використовуйте у ванних кімнатах або в умовах вологості чи води.
 - Перед використанням проконсультуйтеся з медичним працівником, особливо якщо у вас є існуючі медичні захворювання.
 - Як і при будь-яких фізичних вправах, не використовуйте продукт, якщо вам погано або одразу після їжі. Завжди переконайтеся, що ви розігрілися перед вправами та охололи після.
 - Носіть відповідний одяг та взуття під час використання.
 - Не дозволяйте дітям грати з цим пристроєм. Він підходить для використання особами віком від 8 років та старше, а також особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями за умови належного нагляду або інструктажу.
 - Уникайте прямого контакту шкіри з кривошипом під час частого використання, щоб запобігти опікам, спричиненим тертям.
-

Збірка

1. Прикріпіть ніжки до основної рами за допомогою чотирьох гвинтів і гайок. Переконайтеся, що гайки розташовані зверху.
2. Прикріпіть педалі та натягувач до стійки за допомогою двох гвинтів і гайок. Надійно затягніть гайки. Педальний тренажер тепер зібраний.
3. Після виконання вищезазначених кроків пристрій готовий до використання. Якщо тренажер хитається, це означає, що чотири гумові ніжки не рівномірно розташовані на

підлозі. Відрегулюйте гвинти на ніжках, послабивши гвинт з боку, де гумова ніжка вище, або затягнувши протилежний бік, поки всі чотири ніжки не ляжуть рівно на підлогу.



Використання на підлозі

- Перед використанням налаштуйте регулятор натягу, щоб досягти бажаного рівня опору.
- Сядьте на стійкий стілець і розмістіть педальний тренажер на килимку або підкладці перед собою на комфортній відстані.
- Покладіть ноги на педалі та закріпіть їх ремінцями.
- Почніть крутити педалі вперед або назад залежно від групи м'язів, яку ви бажаєте тренувати.

Використання на столі

- Перед використанням налаштуйте регулятор натягу, щоб досягти бажаного рівня опору.
- Розмістіть пристрій на столі або іншій стабільній поверхні на рівні грудей і сядьте на стійкий стілець, звернений до пристрою.
- Розмістіть пристрій на комфортній відстані, щоб уникнути надмірного розтягування рук.
- Сильно тримайте педалі руками і обертайте їх вперед або назад залежно від групи м'язів, яку ви бажаєте тренувати.
- Тримайте спину прямо і уникайте нахилу вперед під час використання.