

Instrukcja bezpieczeństwa korzystania z urządzenia do ćwiczeń pedałowych

1. Przeznaczenie urządzenia

Urządzenie jest przeznaczone do pasywnego i lekkiego aktywnego treningu kończyn dolnych i górnych u osób dorosłych, w szczególności:

- osób starszych,
- osób z siedzącym trybem pracy,
- osób znajdujących się w fazie rehabilitacji (wyłącznie po konsultacji z lekarzem lub fizjoterapeutą).

Urządzenie nie jest wyrobem medycznym i nie zastępuje leczenia ani profesjonalnej rehabilitacji.

2. Grupy użytkowników i ograniczenia

- Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla dorosłych.
- Dzieci i młodzież mogą korzystać z urządzenia tylko pod stałym nadzorem osoby dorosłej i po wcześniejszej ocenie ryzyka.
- Osoby z ograniczoną sprawnością ruchową, zaburzeniami równowagi, chorobami układu krążenia, oddechowego, neurologicznymi, po zabiegach operacyjnych oraz kobiety w ciąży powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
- Nie wolno korzystać z urządzenia po spożyciu alkoholu, środków odurzających ani leków wpływających na koncentrację, równowagę lub zdolność reakcji.

3. Informacje ogólne dotyczące bezpieczeństwa (zgodnie z wymogami GPSR)

- Zawsze zapoznaj się z całą instrukcją bezpieczeństwa przed pierwszym użyciem.
- Urządzenie może powodować ryzyko urazu w przypadku niewłaściwego użytkowania, zwłaszcza dla osób starszych oraz osób o ograniczonej sprawności. Należy zawsze dostosować intensywność ćwiczeń do indywidualnego stanu zdrowia.
- Przed użyciem sprawdź, czy wszystkie elementy urządzenia są stabilne, nieuszkodzone i prawidłowo zamocowane.
- W przypadku wystąpienia jakichkolwiek nietypowych objawów (ból w klatce piersiowej, zawroty głowy, duszność, silny ból mięśni lub stawów, mrowienie, zaburzenia widzenia) natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytkowania w środowiskach narażonych na wybuch, w obecności łatwopalnych cieczy, gazów lub pyłów.

4. Warunki instalacji i miejsce użytkowania

- Ustaw urządzenie wyłącznie na stabilnej, równej i twardej powierzchni.
- Zawsze używaj dołączonej maty antypoślizgowej, aby ograniczyć ryzyko przesunięcia się urządzenia i potknięcia.
- Zachowaj wystarczającą przestrzeń roboczą wokół urządzenia – co najmniej 0,6 m z każdej strony, aby uniknąć uderzenia w meble, ściany lub inne osoby.

- Nie używaj urządzenia na mokrych, śliskich, luźnych lub niestabilnych powierzchniach (np. wysokie dywany, śliskie płytki bez maty, nierówne podłoże).
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz podczas deszczu, w wilgotnych pomieszczeniach, na basenie, w łazience lub w pobliżu otwartego ognia.
- Chronić urządzenie przed bezpośrednim działaniem słońca, skrajnymi temperaturami oraz wysoką wilgotnością.

5. Podłączenie do zasilania i bezpieczeństwo elektryczne

- Używaj wyłącznie oryginalnego przewodu zasilającego i zasilacza dostarczonego z urządzeniem.
- Sprawdź przed użyciem, czy napięcie zasilania w sieci odpowiada wartości podanej na oznaczeniu urządzenia.
- Przewód zasilający prowadź w taki sposób, aby nie stanowił zagrożenia potknięcia i nie był narażony na przygniecenie, przycięcie lub przetarcie.
- Nie ciągnij za przewód przy odłączaniu zasilania – zawsze wyjmuj wtyczkę trzymając za korpus.
- Nie używaj urządzenia, jeśli przewód zasilający, wtyczka, obudowa lub elementy sterujące są uszkodzone, nadtopione, nadmiernie nagrzane lub mają widoczne pęknięcia.
- Nie dotykaj wtyczki ani przewodu mokrymi rękami.
- Nie używaj przedłużaczy ani rozgałęziaczy niskiej jakości lub przeciążonych innymi urządzeniami.
- Przed czyszczeniem, przenoszeniem lub dłuższą przerwą w użytkowaniu zawsze odłącz urządzenie od sieci.

6. Prawidłowe ustawienie użytkownika

6.1. Używanie jako trener nóg (pozycja siedząca)

- Ustaw urządzenie bezpośrednio przed stabilnym krzesłem lub fotelem, z oparciem i – jeśli to możliwe – podłokietnikami.
- Usiądź głęboko na siedzisku, oprzyj plecy o oparcie, ustaw stopy równo na pedałach.
- Ustaw taką odległość od urządzenia, aby kolana nie prostowały się całkowicie i nie uderzały w elementy otoczenia.
- Nie używaj kółek obrotowych fotela bez ich zablokowania – fotel musi stać stabilnie.

6.2. Używanie jako trener rąk (na stole lub biurku)

- Ustaw urządzenie na stabilnym, twardym blacie stołu lub biurka, zabezpieczonym matą antypoślizgową.
- Upewnij się, że urządzenie stoi w bezpiecznej odległości od krawędzi stołu, aby nie zsunęło się podczas ćwiczeń.
- Usiądź w wygodnej pozycji, z wyprostowanymi plecami i stopami stabilnie opartymi o podłogę.

7. Bezpieczne uruchamianie i obsługa

- Przed pierwszym użyciem zapoznaj się z funkcjami panelu dotykowego i pilotem zdalnego sterowania.
- Włącz urządzenie dopiero po zajęciu stabilnej pozycji siedzącej i ułożeniu stóp lub dłoni na pedałach.
- Zawsze zaczynaj trening od najniższej prędkości i stopniowo ją zwiększaj, obserwując reakcję organizmu.

- Urządzenie jest przeznaczone głównie do treningu pasywnego: nie wymuszaj nadmiernej siły nacisku, aby nie przeciążać silnika ani stawów.
- Nie zmieniaj gwałtownie prędkości ani kierunku obrotu (przód/tył). Zmieniaj ustawienia stopniowo.
- Jeśli poczujesz ból, skurcze, nadmierne zmęczenie lub dyskomfort, natychmiast zatrzymaj urządzenie i odpocznij.
- Nie wkładaj palców ani żadnych przedmiotów w pobliże ruchomych części (pedały, wały) podczas pracy urządzenia.
- Nie wstawaj z krzesła i nie sięgaj daleko podczas pracy urządzenia, aby uniknąć utraty równowagi.
- Po zakończeniu ćwiczeń zatrzymaj urządzenie przyciskiem Stop, odczekaj aż pedały całkowicie się zatrzymają, dopiero potem zdejmij stopy lub ręce.

8. Ograniczenie czasu i intensywności treningu

- Osoby starsze lub o słabszej kondycji powinny rozpoczynać od krótkich sesji (np. 5–10 minut) przy najniższych prędkościach.
- Czas i intensywność należy zwiększać stopniowo, zgodnie z tolerancją organizmu i – jeśli dotyczy – zaleceniami lekarza.
- Nie zaleca się prowadzenia długich, nieprzerwanych sesji bez przerwy na odpoczynek i kontrolę samopoczucia.

9. Szczególne środki ostrożności dla osób starszych i w rehabilitacji

- Przed rozpoczęciem regularnych ćwiczeń skonsultuj plan treningowy z lekarzem lub fizjoterapeutą.
- Przy pierwszych sesjach zaleca się obecność drugiej osoby, szczególnie u osób mających problemy z równowagą, pamięcią lub orientacją.
- Osoby z protezami stawów biodrowych, kolanowych lub ze znacznymi deformacjami stóp powinny zasięgnąć indywidualnej porady specjalisty.
- W razie uczucia niestabilności, omdleń, duszności lub bólu klatki piersiowej należy natychmiast przerwać ćwiczenia i skontaktować się z lekarzem.

10. Zagrożenia mechaniczne i zapobieganie im

- Nie wkładaj dłoni, stóp ani ubrań w pobliże ruchomych części.
- Ćwicz wyłącznie w odpowiednim obuwiu (zamknięte, stabilne buty sportowe). Nie używaj urządzenia boso ani w luźnym obuwiu, kapciach lub klapkach.
- Unikaj luźnej odzieży, długich szalików, biżuterii, które mogą wkręcić się w pedały.
- Uważaj na paski mocujące stopy do pedałów – nie mogą być zbyt luźne ani zbyt ciasne.
- Przed czyszczeniem lub przenoszeniem zawsze poczekaj, aż urządzenie całkowicie się zatrzyma i będzie odłączone od zasilania.

11. Bezpieczeństwo dzieci i zwierząt

- Nie pozostawiaj włączonego lub podłączonego do zasilania urządzenia bez nadzoru w obecności dzieci lub zwierząt.
- Nie pozwalaj dzieciom bawić się urządzeniem, pilotem ani przewodem zasilającym.
- Podczas użytkowania trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od strefy ruchu pedałów.

12. Czyszczenie i konserwacja

- Przed jakimikolwiek pracami konserwacyjnymi odłącz urządzenie od zasilania.
- Czyść urządzenie miękką, lekko wilgotną ściereczką. Nie używaj agresywnych środków chemicznych, rozpuszczalników ani materiałów ściernych.
- Nie zanurzaj urządzenia ani żadnych jego części w wodzie ani innych cieczach.
- Regularnie sprawdzaj, czy śruby, pedały i inne elementy mocujące nie poluzowały się. W razie potrzeby dokręć je ostrożnie.
- Jeśli urządzenie wydaje nietypowe dźwięki, przegrzewa się lub pracuje nierówno, przerwij użytkowanie i skontaktuj się z wykwalifikowanym serwisem.

13. Przechowywanie i transport

- Przed przenoszeniem wyłącz urządzenie i odłącz je od zasilania.
- Używaj wbudowanego uchwytu do przenoszenia, zachowując prostą postawę ciała i unikając gwałtownych ruchów.
- Przechowuj urządzenie w suchym, czystym miejscu, niedostępnym dla dzieci.
- Nie stawiaj na urządzeniu ciężkich przedmiotów, nie siadaj ani nie stawaj na nim.

14. Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

- W przypadku uczucia silnego bólu, duszności, zawrotów głowy lub omdlenia natychmiast zatrzymaj ćwiczenia, odłącz urządzenie od zasilania i, w razie potrzeby, wezwij pomoc medyczną.
- W razie uszkodzenia przewodu zasilającego, iskrzenia, zapachu spalenizny lub dymu natychmiast wyłącz zasilanie (wyjmij wtyczkę z gniazda, jeśli to bezpieczne), nie dotykaj metalowych części i nie używaj urządzenia do czasu sprawdzenia przez wykwalifikowany serwis.
- Nie próbuj samodzielnie naprawiać elementów elektrycznych ani rozbierać obudowy.

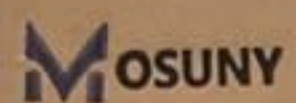
15. Bezpieczne usuwanie produktu

- Nie wyrzucaj urządzenia razem z odpadami komunalnymi.
- Postępuj zgodnie z lokalnymi przepisami dotyczącymi utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego – przekaz urządzenie do odpowiedniego punktu zbiórki.
- Przed utylizacją odłącz urządzenie od zasilania i, jeśli to możliwe, usuń elementy, które mogą stanowić zagrożenie dla dzieci (np. przewody).

16. Podsumowanie kluczowych zasad bezpieczeństwa

1. Zawsze używaj urządzenia na stabilnej powierzchni z matą antypoślizgową.
2. Przed rozpoczęciem ćwiczeń zajmij bezpieczną pozycję siedzącą.
3. Zaczynaj od najniższej prędkości, zwiększaj stopniowo.
4. Natychmiast przerywaj ćwiczenia w razie bólu, zawrotów głowy lub duszności.
5. Chroń dzieci i zwierzęta przed dostępem do urządzenia podczas pracy.
6. Regularnie kontroluj stan techniczny urządzenia i przewodu zasilającego.
7. Zawsze odłączaj urządzenie od sieci przed czyszczeniem, przenoszeniem lub przechowywaniem.

Przestrzeganie powyższych zaleceń ma na celu ograniczenie ryzyka wypadków i urazów oraz zapewnienie bezpiecznego użytkowania urządzenia zgodnie z ogólnymi wymaganiami bezpieczeństwa produktów w Unii Europejskiej.



Manufacturer: SHENZHEN YAOSHUN NETWORK
TECHNOLOGY CO.,LTD
Manufacturer Add: 302,3rd Floor, Building A, Concept
Space, No.85, Jianhui Road, Yucui Community, Longhua
Street, Longhua District, Shenzhen

EU REP

REPLAB SARL
99 AVENUE ACHILLE PERETTI
92200 NEUILLY-SUR-SEINE France
EUREP@REPLAB.CC

UK REP

REPLAB CONSULTING LTD
376 NEWPORT ROAD CARDIFF,
WALES,CF23 9AE
UKREP@REPLAB.CC



MOSUNY

PEDAL EXERCISER



UK CE



Points de collecte sur www.quefairemesdechets.fr

MOSUNY

ITEM	Pedal Exerciser
MODEL	MC58B
COLOR	Black+Blue
QTY	1SET
G.W	4.7kg
SIZE	40x18.5x26.5cm
Made in China	

▲ WARNING

- Improper or excessive training may lead to injuries.
- Please read this instruction manual carefully and follow all instructions before using the device.
- Please ensure that unsupervised children maintain a safe distance from this device.
- If you stop your workout, the pedals will continue to spin due to momentum. Please reduce your speed to a controlled level.
- Do not exceed the maximum user weight of 160 kg (350 lbs).
- Suitable for private use only.
- This device is not suitable for medical treatment.



PEDAL EXERCISER

