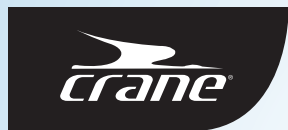


Gebrauchsanweisung

Notice d'utilisation / Istruzioni per l'uso /
Használati utasítás



fitness

BAUCHTRAINER

**CORDE DE TENSION MULTIFONCTION/
TRAINER PER ADDOMINALI /
HASFÓRMÁLÓ**



Inhalt

CH AT	4
Allgemeine Informationen	4
BITTE LESEN UND	4
AUFBEWAHREN	4
Zeichen und Symbole	4
Vorgesehene Verwendung	4
Der Toleranzbereich der Zugkraft liegt bei ca. 20 % (+/-)	4
Sicherheitshinweise	4
Lieferumfang	5
Überprüfung des Lieferumfangs	5
Den Bauchtrainer zusammenbauen	5
Trainieren	5
Trainingsablauf	6
Übungen	6
Reinigung und Aufbewahrung	6
Entsorgung	6
Entsorgung der Verpackung	6
Entsorgung des Bauchtrainers	6
Spezifikationen	6
FR	7
Informations d'ordre général	7
À LIRE ET CONSERVER	7
Sigles et symboles	7
Utilisation prévue	7
Consignes de sécurité	7
Contenu de l'emballage	8
Vérification du matériel fourni	8
Assembler la corde de tension multifonction	8
Entraînement	8
Déroulement de l'entraînement	9
Exercices	9
Nettoyage et conservation	9
Recyclage	9
Mise au rebut de l'emballage	9
Mise au rebut de la corde de tension multifonction	9
Désignation	9
IT	10
Informazioni generali	10
LEGGERE ATTENTAMENTE	10
E CONSERVARE	10
Disegni e simboli	10
Utilizzo conforme alla destinazione d'uso	10
Avvertenze di sicurezza	10
Contenuto della fornitura	11
Controllo della fornitura	11
Assemblaggio del Trainer per Addominali	11
Allenamento	11
Esecuzione dell'allenamento	12
Esercizi	12
Pulizia e conservazione	12
Smaltimento	12
Smaltimento dell'imballaggio	12
Smaltimento del Trainer per Addominali	12
Descrizione	12
HU	13
Általános információk	13
KÉRJÜK OLVASSA EL	13
ÉS ŐRIZZE MEG	13
Jelek és szimbólumok	13
Rendeltetés szerű használat	13
Biztonsági útmutatások	13
A csomag tartalma	14
A csomag tartalmának ellenőrzése	14
A hasformáló összerakása	14
Edzés	14
Az edzés menete	15
Gyakorlatok	15
Tisztítás és tárolás	15
Hulladékként ártalmatlanítás	15
A csomagolás ártalmatlanítása	15
A hasformáló ártalmatlanítása	15
Megnevezés	15

Allgemeine Informationen

BITTE LESEN UND AUFBEWAHREN



Lesen Sie die Anleitung und die Sicherheitshinweise genau durch, bevor Sie das Produkt zum ersten Mal verwenden. Der Bauchtrainer sollte nur gemäss dieser Anleitung benutzt

werden. Wenn Sie die Hinweise in dieser Anleitung nicht beachten, kann es zu schweren Verletzungen kommen. Die Gebrauchsanweisung und der Bauchtrainer gehören untrennbar zusammen. Bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachlesen auf und geben Sie sie weiter, falls andere Personen den Bauchtrainer nutzen.

Unser Kundendienst stellt Ihnen die Gebrauchsanweisung gerne auch als PDF-Datei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich hierzu unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

Zeichen und Symbole

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Gebrauchsanweisung und auf der Verpackung verwendet:



Dieses Symbol/Signalwort steht für eine mittelschwere Gefährdung, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.



Dieses Symbol/Signalwort steht für eine mittelschwere Gefährdung, die zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann, wenn sie nicht vermieden wird.

HINWEIS!

Dieses Symbol/Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Vorgesehene Verwendung

Der Bauchtrainer ist für den privaten Gebrauch gedacht und für eine gewerbliche, medizinische oder therapeutische Nutzung ungeeignet. Der Bauchtrainer ist ein Sportgerät. Der Bauchtrainer ist kein Spielzeug. Der Bauchtrainer sollte nur gemäss dieser Anleitung benutzt werden. Jede andere Verwendung gilt als unsachgemäss und kann zu Sachschäden und sogar zu Verletzungen führen. Der Hersteller/Händler haftet nicht für Schäden, die aufgrund von unsachgemäßem Gebrauch oder einer Zweckentfremdung entstanden sind.

Der Bauchtrainer wurde gemäss der Deutschen Industrienorm DIN 32935:2018-03 hergestellt und geprüft.

Die Bänder dürfen maximal auf eine Länge von 110 cm gedehnt werden. Die elastischen Bänder können sonst reissen und Sie oder andere Menschen in Ihrer Nähe können verletzt werden.

Seitliche Dehnung der elastischen Bänder:

Dehnlänge in cm	70	80	90	110
Zugkraft in N	31.5	40.5	49.1	60.9

Der Toleranzbereich der Zugkraft liegt bei ca. 20 % (+/-).

Sicherheitshinweise



Verletzungsgefahr!

Die folgenden Sicherheitshinweise sind unbedingt zu beachten. Dieses Produkt kann für Kinder und Menschen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten (z. B. Menschen mit Behinderungen oder ältere Menschen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen) sowie für Menschen mit einem Mangel an Wissen oder Erfahrung (z. B. Kinder) gefährlich sein.

- Der Bauchtrainer ist kein Kinderspielzeug.
- Der Bauchtrainer ist nicht für Menschen mit körperlichen oder geistigen Behinderungen geeignet.

- Kinder dürfen den Bauchtrainer nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen reinigen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Verpackungsmaterial spielen, da sie sich darin verfangen und ersticken können.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Eine unsachgemäße Verwendung des Bauchtrainers kann zu Verletzungen führen.

- Vermeiden Sie es, Ihren Körper unter Belastung zu verdrehen.
- Jugendliche und Menschen mit körperlichen Einschränkungen sollten mit einem Arzt sprechen, bevor sie mit dem Training beginnen.
- Durch Überanstrengung oder bei einer fehlerhaften Durchführung der Übungen kann es zu Verletzungen kommen.
- Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit auf und beenden Sie die Trainingseinheiten mit leichten Übungen zum Abkühlen.
- Trainieren Sie nur entsprechend Ihrer Fähigkeiten.
- Beenden Sie die Trainingseinheit sofort und wenden Sie sich an einen Arzt, wenn Sie beim Trainieren irgendwelche Beschwerden haben.
- Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass der Bauchtrainer in einwandfreiem Zustand ist.

Lieferumfang

Griff, Fussschlaufen und elastische Bänder.

Überprüfung des Lieferumfangs



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Der Bauchtrainer kann beschädigt werden, wenn Sie die Verpackung mit einem scharfen Messer oder einem spitzen Gegenstand öffnen. Gehen Sie beim Öffnen der Verpackung vorsichtig vor.

- Überprüfen Sie, dass alle Teile in der Verpackung enthalten sind und dass der Bauchtrainer keine erkennbaren Beschädigungen aufweist. Verwenden Sie den Bauchtrainer nicht, wenn Sie irgendwelche Beschädigungen feststellen. Bitte wenden Sie sich unter der auf der Garantiekarte genannten Service-Adresse an den Hersteller.

Den Bauchtrainer zusammenbauen

Der Bauchtrainer wird fertig zusammengesetzt geliefert.



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Die Verwendung eines beschädigten Bauchtrainers kann zu Verletzungen führen.

Prüfen Sie vor der Verwendung stets, dass alle Teile des Bauchtrainers in einwandfreiem Zustand sind.

Trainieren



VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Es kann gesundheitsschädlich sein, mit dem Bauchtrainer zu trainieren, wenn Sie sich nicht in einer geeigneten körperlichen Verfassung befinden. Zum Schutz Ihrer Gesundheit sind die folgenden Hinweise unbedingt zu beachten.

- Lassen Sie Ihre körperliche Verfassung

durch einen Arzt überprüfen, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Fragen Sie Ihren Arzt, ob bei Ihnen gesundheitliche Gründe vorliegen, aus denen Sie den Bauchtrainer besser nicht verwenden sollten.

- Wenn Vorerkrankungen bekannt sind (z. B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen), sollten Sie den Rat Ihres Arztes einholen, bevor Sie den Bauchtrainer zum ersten Mal verwenden.
- Wenn Sie beim Training Übelkeit, Schwindel, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Schmerzen oder Beschwerden empfinden, sollten Sie die Trainingseinheit sofort beenden und umgehend einen Arzt konsultieren.
- Beginnen Sie jede Trainingseinheit mit Aufwärmübungen.
- Tragen Sie beim Trainieren geeignete Sportkleidung und -schuhe.
- Achten Sie beim Training auf Ihre Körperspannung.

Das Training mit dem Bauchtrainer trägt dazu bei, Muskeln zu stärken und zu entwickeln. Führen Sie alle Bewegungen langsam und fließend aus. Ruckartige Bewegungen können gesundheitsschädlich sein.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Übung richtig durchführen, sollten Sie sich an einen professionellen Fitnesstrainer wenden oder Informationen im Internet oder in entsprechender Fachliteratur suchen.

Trainingsablauf

Beginnen Sie Ihre Trainingseinheit mit einer Aufwärmphase. Zwischen den einzelnen Übungen sollten Sie jeweils mindestens 60 Sekunden Pause machen. Nutzen Sie diese Ruhephasen, um Ihre Muskeln zu lockern oder etwas zu trinken. Im Laufe der Zeit können Sie die Anzahl der Übungen und Wiederholungen steigern.

Wenn Sie feststellen, dass Ihre Muskeln ermüden, sollten Sie die Dauer der Trainingseinheit reduzieren. Legen Sie zwischen den Trainingseinheiten jeweils einen Ruhetag zur Regeneration der Muskeln und des gesamten Körpers ein.

Übungen

Beispiele für Übungen finden Sie auf dem beiliegenden Poster.

Reinigung und Aufbewahrung

Reinigen Sie den Bauchtrainer mit einem feuchten Tuch und trocknen Sie ihn anschliessend ab. Lassen Sie den Bauchtrainer gut trocknen. Verwenden Sie zum Reinigen keine scharfen oder ätzenden Mittel. Lassen Sie den Bauchtrainer gut trocknen, falls er nach dem Training nass ist. Bewahren Sie den Bauchtrainer an einem trockenen, gut belüfteten Ort auf. Schützen Sie ihn vor hoher Luftfeuchtigkeit, starker Sonneneinstrahlung und extremen Wetterbedingungen.

Entsorgung

Entsorgung der Verpackung

Trennen Sie die Verpackungsmaterialien vor der Entsorgung. Entsorgen Sie Papier und Pappe als Altpapier und Folien als Wertstoff. Bitte beachten Sie beim Recycling die örtlichen Vorschriften und die Empfehlungen der EPA (www.epa.gov).

Entsorgung des Bauchtrainers



Altgeräte dürfen nicht als Haushaltsabfall entsorgt werden! Wenn das Produkt nicht mehr verwendet werden kann, ist jeder Nutzer gesetzlich dazu verpflichtet, das Altgerät getrennt vom Hausmüll zu entsorgen. Dies kann z. B. über eine örtliche Sammelstelle erfolgen. So können Altgeräte sachgerecht recycelt und Umweltbelastungen vermieden werden.

Spezifikationen

Produktnummer: 803014

Modell: WK922-TT

Informations d'ordre général

À LIRE ET CONSERVER



Lisez attentivement la notice et les consignes de sécurité, avant d'utiliser le produit pour la première fois. La corde de tension multifonction doit être uniquement utilisée

conformément à cette notice. Si vous ne respectez pas les consignes données dans cette notice, vous risquez des blessures graves. La notice d'utilisation et la corde de tension multifonction sont indissociables l'une de l'autre. Conservez la notice afin de pouvoir la consulter ultérieurement et remettez-la si d'autres personnes utilisent la corde de tension multifonction.

Notre service après-vente met également le fichier PDF volontiers à votre disposition. Contactez pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

Sigles et symboles

Les symboles et termes de signalisation suivants sont utilisés dans cette notice d'utilisation et sur l'emballage :



DANGER!

Ce symbole/terme de signalisation indique un danger modéré, susceptible d'entraîner la mort ou des blessures graves s'il n'est pas évité.



PRUDENCE!

Ce symbole/terme de signalisation indique un danger modéré, susceptible d'entraîner la mort ou des blessures graves s'il n'est pas évité.

REMARQUE!

Ce symbole/terme de signalisation prévient de dommages matériels possibles.

Utilisation prévue

La corde de tension multifonction est conçue pour une utilisation privée, et ne convient pas à une utilisation commerciale, médicale ou thérapeutique. La corde de tension multifonction est un équipement sportif. La

corde de tension multifonction n'est pas un jouet. La corde de tension multifonction doit être uniquement utilisée conformément à cette notice. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme et peut entraîner des dommages matériels et même des blessures. Le fabricant/revendeur décline toute responsabilité en cas d'utilisation non conforme ou abusive.

La corde de tension multifonction a été fabriquée et contrôlée conformément à la norme industrielle allemande DIN 32935:2018-03.

Les élastiques doivent être tendus sur une longueur de 110 cm maximum. Les élastiques risquent sinon de se déchirer et éventuellement de blesser les autres personnes à proximité.

Allongement latéral des élastiques.

Longueur de l'allongement en cm	70	80	90	110
Résistance à la traction en N	31.5	40.5	49.1	60.9

La plage de tolérance de la résistance à la traction est d'env. 20 % (+/-).

Consignes de sécurité



DANGER!

Risque de blessure!

Les consignes de sécurité suivantes doivent être obligatoirement respectées. Ce produit peut être dangereux pour des enfants et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites (par ex. des personnes souffrant d'un handicap ou des personnes âgées avec des restrictions physiques ou mentales), ainsi que des personnes disposant de peu d'expérience et/ou de connaissances (par ex. des enfants).

- La corde de tension multifonction n'est pas un jouet pour les enfants.
- La corde de tension multifonction ne convient pas aux personnes souffrant d'un handicap corporel ou mental.
- Les enfants ne doivent pas nettoyer la corde de tension multifonction sans la

surveillance d'un adulte.

- Les enfants ne doivent pas jouer avec le matériel d'emballage, car ils risquent d'y rester emmêlés et d'étouffer.



PRUDENCE!

Risque de blessure!

Une utilisation non conforme de la corde de tension multifonction peut entraîner des blessures.

- Évitez de tourner votre corps lorsqu'il est sollicité.
- Les jeunes et les personnes souffrant de restrictions corporelles doivent consulter un docteur avant de commencer à s'entraîner.
- Un effort excessif ou une réalisation incorrecte des exercices peut entraîner des blessures.
- Échauffez-vous avant chaque séance d'entraînement et terminez les séances par des mouvements simples pour vous refroidir.
- Entraînez-vous uniquement en fonction de vos capacités.
- Arrêtez immédiatement la séance d'entraînement et adressez-vous à un docteur si vous avez des problèmes quelconques lors de l'entraînement.
- Assurez-vous avant l'entraînement que la corde de tension multifonction se trouve dans un état impeccable.

Contenu de l'emballage

Poignée, étriers pour les pieds et élastiques.

Vérification du matériel fourni



PRUDENCE!

Risque de blessure!

La corde de tension multifonction risque d'être abîmée si vous ouvrez l'emballage

avec un couteau tranchant ou un autre objet pointu. Ouvrez l'emballage avec prudence.

- Vérifiez que toutes les pièces se trouvent dans l'emballage et que la corde de tension multifonction ne présente aucune détérioration visible. N'utilisez pas la corde de tension multifonction si vous constatez une détérioration quelconque. Veuillez contacter pour cela le fabricant à l'adresse de SAV indiquée sur la carte de garantie.

Assembler la corde de tension multifonction

La corde de tension multifonction est livrée assemblée.



PRUDENCE!

Risque de blessure!

Le fait d'utiliser une corde de tension multifonction abîmée peut entraîner des blessures.

Vérifiez toujours avant chaque utilisation que toutes les pièces de la corde de tension multifonction se trouvent dans un état impeccable.

Entraînement



PRUDENCE!

Risque de blessure!

Il peut être dangereux pour la santé de s'entraîner avec la corde de tension multifonction si vous n'êtes pas en parfaite condition physique. Pour protéger votre santé, les consignes suivantes doivent être obligatoirement respectées.

- Faites vérifier votre condition physique par un médecin, avant de débiter le

programme d'entraînement. Demandez à votre médecin s'il existe des raisons pour lesquelles vous feriez mieux de ne pas utiliser la corde de tension multifonction.

- En présence de pathologies préexistantes (par ex. maladies cardio-vasculaires), vous devez demander conseil à votre médecin avant d'utiliser la corde de tension multifonction la première fois.
- Si vous ressentez des nausées, vertiges, des douleurs dans la poitrine ou d'autres douleurs ou troubles inhabituels, vous devez alors mettre fin immédiatement à la séance d'entraînement et consulter de suite un médecin.
- Débutez chaque séance d'entraînement par des exercices d'échauffement.
- Portez des vêtements et chaussures de sport adaptés pour vous entraîner.
- Veillez à la tension de votre corps durant l'entraînement.
- L'entraînement avec la corde de tension multifonction contribue à renforcer les muscles et à les développer. Réalisez tous les mouvements de manière lente et fluide. Des mouvements brusques risquent de nuire à votre santé.

Si vous n'est pas sûr de réaliser correctement un exercice, vous devez alors demander conseil à un entraîneur de fitness professionnel ou rechercher des informations sur Internet ou dans les documentations spécialisées correspondantes.

Déroutement de l'entraînement

Débutez votre séance d'entraînement par une phase d'échauffement. Vous devez faire une pause de respectivement 60 secondes minimum entre chaque exercice. Profitez de ces phases de repos pour relâcher vos muscles ou pour boire quelque chose. Au fil du temps, vous pouvez augmenter le nombre d'exercices et de répétitions.

Si vous constatez que vos muscles fatiguent, vous devez alors réduire la durée de la séance d'entraînement. Faites une pause respectivement d'un jour entre les séances d'entraînement pour que les muscles et le corps entier se régèrent.

Exercices

Vous trouverez des exemples d'exercices sur le poster ci-joint.

Nettoyage et conservation

Nettoyez la corde de tension multifonction avec un chiffon humide et séchez-la ensuite bien. Laissez la corde de tension multifonction bien sécher. N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif ou abrasif pour la nettoyer. Laissez la corde de tension multifonction bien sécher, si elle est humide après l'entraînement. Conservez la corde de tension multifonction dans un endroit sec, frais et bien ventilé. Protégez-la d'une humidité élevée de l'air, du rayonnement direct du soleil et de conditions météorologiques extrêmes.

Recyclage

Mise au rebut de l'emballage

Triez les matériaux d'emballage avant la mise au rebut. Jetez papier et carton avec le papier usé et les films comme matériau recyclable. Pour le recyclage, veuillez observer les prescriptions locales et les recommandations de l'EPA (www.epa.gov).

Mise au rebut de la corde de tension multifonction



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères! Lorsqu'un produit ne peut plus être utilisé, chaque utilisateur est

légalement tenu de mettre l'appareil usagé au rebut séparément des ordures ménagères. Cela peut se faire par ex. auprès d'un point de collecte local. Les appareils usagés peuvent ainsi être recyclés de manière conforme évitant ainsi des atteintes à l'environnement.

Désignation

Numéro produit: 803014

Modèle: WK922-TT

Informazioni generali

LEGGERE ATTENTAMENTE E CONSERVARE



Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze di sicurezza. Il Trainer per Addominali deve essere utilizzato in linea con le presenti

istruzioni. L'inosservanza delle indicazioni contenute nelle presenti istruzioni potrebbe causare lesioni anche gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante del Trainer per Addominali. Conservare le istruzioni per poterle consultare in un secondo tempo e per consegnarle, nel caso di passaggio del Trainer per Addominali ad un'altra persona. Il nostro servizio clienti vi mette volentieri a disposizione le istruzioni per l'uso anche come file PDF. Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

non per fini commerciali, medici o terapeutici. Il Trainer per Addominali è un attrezzo sportivo. Il Trainer per Addominali non è un giocattolo. Il Trainer per Addominali deve essere utilizzato in linea con le presenti istruzioni. Tutti gli altri utilizzi non conformi alla destinazione d'uso possono causare danni materiali e perfino lesioni. Il fabbricante/rivenditore non è responsabile per i danni causati da un utilizzo non conforme alla destinazione d'uso.

Il Trainer per Addominali è stato prodotto e testato in base alle norme industriali tedesche DIN 32935:2018-03.

Le fasce possono essere estese fino alla lunghezza massima di 110 cm. In caso contrario, le fasce elastiche potrebbero rompersi, ferendo le altre persone che si trovano nelle immediate vicinanze.

Estensione laterale delle fasce elastiche:

Lunghezza di estensione in cm	70	80	90	110
Forza di trazione in N	31.5	40.5	49.1	60.9

Il campo di tolleranza della forza di trazione è nell'ordine di ca. 20% (+/-).

Disegni e simboli

I simboli e le avvertenze seguenti vengono utilizzati nelle presenti istruzioni per l'uso e sulla confezione.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo di media gravità che, se non evitato, potrebbe causare la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un pericolo di media gravità che, se non evitato, potrebbe causare la morte o lesioni gravi.



Questo simbolo/avvertenza evidenzia un potenziale pericolo di danni materiali.

Utilizzo conforme alla destinazione d'uso

Il Trainer per Addominali è indicato per l'uso privato e

Avvertenze di sicurezza



Pericolo di lesioni!

Rispettare sempre le seguenti avvertenze di sicurezza. Il presente prodotto può essere pericoloso per i bambini, le persone con capacità fisiche o senso percettive limitate (ad es. persone con disabilità, anziane o con limitazioni fisiche o psichiche) o le persone che non hanno le conoscenze o l'esperienza necessaria (ad es. bambini).

- Il Trainer per Addominali non è un giocattolo.
- Il Trainer per Addominali non è indicato per persone con limitazioni fisiche o psichiche.
- I bambini non possono utilizzare il Trainer per Addominali senza la supervisione di una persona adulta.
- I bambini non possono giocare con il materiale da imballaggio perché

potrebbero rimanere intrappolati e soffocare.



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Un utilizzo errato del Trainer per Addominali potrebbe causare delle lesioni.

- Evitare di spostare il proprio corpo quando è sotto carico.
- I giovani e le persone con limitazioni fisiche dovrebbero consultare il proprio medico prima di iniziare l'allenamento.
- Il sovraccarico o l'esecuzione errata degli esercizi possono causare delle lesioni.
- Prima di ogni allenamento, è importante riscaldare i muscoli e alla fine non dimenticare mai gli esercizi leggeri di defaticamento.
- Allenarsi solo in base alle proprie capacità.
- In caso di disturbi di qualsiasi tipo, interrompere subito l'allenamento e rivolgersi al proprio medico.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che il Trainer per Addominali sia in ottime condizioni d'uso.

Contenuto della fornitura

Impugnatura, staffe per i piedi e fasce elastiche.

Controllo della fornitura



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Se si apre l'imballaggio con un coltello affilato o un utensile appuntito, si potrebbe danneggiare il Trainer per Addominali. Aprire l'imballaggio facendo molta attenzione.

- Verificare che tutti i pezzi siano presenti nell'imballaggio e che il Trainer per Addominali non presenti danni

evidenti. Non utilizzare il Trainer per Addominali se questo presenta danni evidenti. Vi invitiamo a mettervi in contatto con l'indirizzo assistenza del fabbricante, riportato sulla scheda di garanzia.

Assemblaggio del Trainer per Addominali

Il Trainer per Addominali viene fornito già assemblato.



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

L'utilizzo di un Trainer per Addominali danneggiato potrebbe causare delle lesioni. Prima dell'uso, controllare sempre che tutti i pezzi del Trainer per Addominali siano in perfetto stato.

Allenamento



PRUDENZA!

Pericolo di lesioni!

Se le vostre condizioni fisiche non sono ottimali, potrebbe essere dannoso allenarsi con il Trainer per Addominali. Per salvaguardare la propria salute, vi invitiamo a rispettare le seguenti indicazioni.

- Far verificare a un medico le proprie condizioni fisiche prima di iniziare il programma di allenamento. Chiedere al proprio medico se ci sono motivi validi per cui è sconsigliabile l'uso del Trainer per Addominali.
- In caso di patologie note (ad es. disturbi cardiovascolari), rivolgersi al proprio medico prima di utilizzare per la prima volta il Trainer per Addominali.
- Se durante l'allenamento provate nausea, vertigini, dolori al petto o altro

dolori e disturbi anomali, interrompere immediatamente gli esercizi e mettersi in contatto con il proprio medico.

- Iniziare sempre la sessione di allenamento con esercizi di riscaldamento.
- Durante l'allenamento indossare sempre abbigliamento e scarpe sportive adeguate.
- Durante l'allenamento, fare attenzione alla tensione del proprio corpo.

Il compito del Trainer per Addominali è di rinforzare e sviluppare i muscoli. Eseguire tutti i movimenti lentamente e in modo dinamico. I movimenti a scatti potrebbe essere dannosi per la salute.

Se non siete sicuri sulla corretta esecuzione di un esercizio, vi consigliamo di rivolgervi a un allenatore professionista, oppure di consultare la documentazione specifica disponibile in Internet.

Esecuzione dell'allenamento

Iniziare l'allenamento sempre con una fase di riscaldamento. Tra i vari esercizi, programmare sempre una pausa di 60 secondi. Utilizzare la fase di riposo per sciogliere i muscoli e bere. Col passare del tempo potete aumentare la quantità e le sequenze degli esercizi.

Se sentite i muscoli affaticati, ridurre la durata dell'allenamento. Tra un allenamento e l'altro, prevedere un giorno di riposo per permettere la rigenerazioni dei muscoli e di tutto il corpo.

Esercizi

Il poster allegato riassume alcuni esempi di esercizi.

Pulizia e conservazione

Pulire il Trainer per Addominali con un panno umido e poi asciugarlo accuratamente. Aspettare che il Trainer per Addominali si sia asciugato completamente. Per la pulizia non utilizzare mai detergenti aggressivi o acidi. Se dopo l'allenamento il Trainer per Addominali dovesse essere bagnato, lasciarlo asciugare perfettamente. Conservare il Trainer per Addominali in un ambiente asciutto e ben areato. Proteggere l'attrezzo contro l'umidità, i raggi diretti del sole e le intemperie estreme.

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio

Prima dello smaltimento, separare i materiali da imballaggio. Smaltire carta e cartone come carta da riciclare e le pellicole come materiale da recupero. Per il riciclo, rispettare i regolamenti locali e le raccomandazioni EPA (www.epa.gov).

Smaltimento del Trainer per Addominali



Gli attrezzi usati non possono essere smaltiti come rifiuto domestico! Quando il prodotto non può essere più utilizzato, tutti gli utenti sono tenuti a smaltirlo separatamente dai normali rifiuti domestici. Ad es. questo può essere conferito presso uno dei punti di raccolta locali. In questo modo, i dispositivi usati possono essere riciclati, riducendo il loro impatto ambientale.

Descrizione

Codice prodotto: 803014

Modello: WK922-TT

A hasformálót magán használatra tervezték, és üzleti, orvosi vagy terápiás használatra nem megfelelő. A hasformáló egy sporteszköz. A hasformáló nem játékszer. A hasformálót csak ezen használati utasítás szerint használja. Minden más használat nem rendeltetésszerű használatnak minősül, és akár sérülésekhez vezethet. A gyártó/kereskedő nem vállal felelősséget olyan károkért, amelyek nem rendeltetésszerű vagy a céltól eltérő használatból erednek.

A hasformálót a DIN 32935:2018-03 német ipari szabvány szerint gyártották és annak előírásai szerint ellenőrizték.

A szalagokat maximum 110 cm-es hosszúságra szabad kinyújtani. Az elasztikus szalagok egyébként elszakadnak és a környezetünkben lévő más embereknek sérülést okozhatnak.

Az elasztikus szalagok oldalirányú nyúlása:

Nyúlási hossz cm-ben	70	80	90	110
Húzóerő N-ban	31.5	40.5	49.1	60.9

A húzóerő tűréshatára kb. 20 % (+/-).

Biztonsági útmutatások



Sérülésveszély!

Feltétlenül tartsa be az alábbi biztonsági utasításokat. Ez a termék gyermekek, vagy testi, érzékszervi vagy szellemi képességeikben korlátozott személyek (pl. fogyatékossgal élők, ill. csökkent testi vagy szellemi képességekkel rendelkező, idősebb személyek), valamint a nem megfelelő tudással és tapasztalattal rendelkező személyek (pl. gyermekek) számára veszélyes lehet.

- A hasformáló nem játékszer.
- A hasformáló testi vagy szellemi fogyatékossgal élők számára nem megfelelő.
- Gyermekek nem takaríthatják a hasformálót felnőtt felügyelete nélkül.
- A gyermekeknek nem szabad a

Általános információk

KÉRJÜK OLVASSA EL ÉS ŐRIZZE MEG



Olvassa el figyelmesen a használati utasítást és biztonsági tudnivalókat, mielőtt használja a terméket. A hasformálót csak ezen használati utasítás szerint használja. Ezen

használati utasítás figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vezethet. A használati utasítás a hasformáló elválaszthatatlan részét képezi. Őrizze meg az útmutatót, hogy később is utána tudjon olvasni, és ha továbbadja a terméket, akkor ezt is adja tovább, hogy mások is tudják a hasformálót használni.

Ügyfélszolgálatunk a használati utasítást pdf-fájlként szívesen a rendelkezésére bocsátja. Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciaakártyán megadott szervizadatok segítségével.

Jelek és szimbólumok

A következő szimbólumokat és jelzőszavakat használjuk jelen használati utasításban vagy a csomagoláson:



Ez a szimbólum/jelzőszó közepesen súlyos veszélyt jelöl, amely halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.



Ez a szimbólum/jelzőszó közepesen súlyos veszélyt jelöl, amely halálhoz vagy súlyos sérülésekhez vezethet, amennyiben figyelmen kívül hagyják.

ÚTMUTATÁS!

Ez a szimbólum/jelzőszó lehetséges anyagi károokra figyelmeztet.

csomagolóanyaggal játszaniuk, nehogy belegabalyodjanak és megfulladjanak.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

A hasformáló nem rendeltetésszerű használata sérülésekhez vezethet.

- Kerülje el, hogy a teste terhelés alatt elcsavarodjon.
- Fiatalok és testi fogyatékosággal élő személyek kérjék ki orvosuk tanácsát az edzés megkezdése előtt.
- A túleröltetés vagy a gyakorlatok helytelen végrehajtása sérülésekhez vezethet.
- Minden edzés előtt melegítsen be, és az edzést könnyű, levezető gyakorlatokkal fejezze be.
- A képességeinek megfelelően eddzen.
- Azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz, ha edzés közben bármilyen panaszja van.
- Edzés előtt győződjön meg róla, hogy a hasformáló kifogástalan állapotban van.

A csomag tartalma

Fogantyú, kengyel és elasztikus szalagok.

A csomag tartalmának ellenőrzése



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Ha a csomagolást éles késsel vagy más hegyes tárggyal nyitja ki, a hasformáló károsodhat. A csomagolás kinyitásakor óvatosan járjon el.

- Ellenőrizze, hogy a csomagolásban minden alkatrész benne van-e, és hogy a hasformálón nincsenek-e látható károsodások. Ne használja a hasformázót, ha valamilyen sérülést

állapít meg rajta. Kérjük, forduljon a gyártóhoz a garanciakártyán megadott szervizadatok segítségével.

A hasformázó összerakása

A hasformálót készre szerelve szállítjuk.



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Károsodott hasformáló használata sérülésekhez vezethet.

Használat előtt mindig ellenőrizze, hogy a hasformáló minden darabja kifogástalan állapotban van-e.

Edzés



VIGYÁZAT!

Sérülésveszély!

Ha Ön egészségileg nincs megfelelő állapotban a hasformálóval való edzéshez, az ilyen tevékenység egészségkárosodáshoz vezethet. Egészségének védelme érdekében feltétlenül tartsa be a következő utasításokat.

- Az edzésprogram megkezdése előtt vizsgálta meg orvossal a testi állapotát. Kérdezze meg orvosát, hogy van-e Önnél olyan egészségügyi ok, amely miatt jobb, ha a hasformálót nem használja.
- Ha van kórelőzménye (pl. szív- és érrendszeri megbetegedések), kérje ki orvosa tanácsát a hasformáló első használata előtt.
- Ha edzés közben hányingert, szédülést, mellkasi fájdalmat vagy más szokatlan fájdalmat vagy panaszt tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést és haladéktalanul forduljon orvoshoz.
- Az edzést mindig bemelegítő gyakorlatokkal kezdje.
- Edzés közben viseljen megfelelő

sportruházatot és sportcipőt.

- Edzés közben ügyeljen arra, hogy teste feszes legyen.

A hasformálóval való edzés hozzájárul az izmok erősödéséhez és fejlődéséhez. Lassan és folyamatosan végezze a mozgásokat. A hirtelen mozdulatok károsak lehetnek az egészségre.

Ha nem biztos benne, hogy helyesen végez-e egy gyakorlatot, forduljon profi fitness edzőhöz, vagy tájékozódjon az interneten vagy a megfelelő szakirodalom segítségével.

Az edzés menete

Kezdje az edzést bemelegítéssel. Az egyes gyakorlatok között tartson legalább 60 másodperces szünetet. A pihenő szakaszt használja ki arra, hogy izmait ellazítsa és igyon valamit. Idővel növelheti a gyakorlatok és az ismétlések számát.

Ha úgy érzi, hogy izmai kifáradnak, csökkentse az edzés időtartamát. Az edzések közé iktasson be mindig egy pihenőnapot, hogy izmai és a teste regenerálódni tudjon.

Gyakorlatok

Mintagyakorlatokat a mellékelt poszteren talál.

Tisztítás és tárolás

Tisztítsa meg a hasformálót egy nedves, majd egy száraz kendővel. Hagyja a hasformálót jól megszáradni. A tisztításhoz ne használjon éles tárgyakat vagy maró hatású szereket. Hagyja a hasformálót jól megszáradni, ha az edzés után nedves lenne. A hasformálót száraz, jól szellőző helyen tárolja. Óvja a magas páratartalomtól, erős napsugárzástól és extrém időjárási feltételektől.

Hulladékként ártalmatlanítás

A csomagolás ártalmatlanítása

Ártalmatlanítás előtt válogassa szét a csomagolóanyagokat. A papírt és a kartont hulladék papírként, a fóliákat újrahasznosítható anyagként ártalmatlanítsa. Kérjük, az újrahasznosítás során tartsa be a helyi előírásokat és az EPA ajánlásait (www.epa.gov).

A hasformáló ártalmatlanítása



A régi készüléket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni! Ha a terméket már nem akarja használni, minden felhasználó törvényi kötelessége, a régi készülékeket a háztartási szeméttől külön választva ártalmatlanítani. Ez pl. egy helyi gyűjtőhely igénybe vételével történhet. Így a régi készülékeket szakszerűen ártalmatlaníthatja és elkerülheti a környezeti terhelést.

Megnevezés

Cikkszám: 803014

Modell: WK922-TT



SZÁRMAZÁSI HELY: KÍNA

AT CH VERTRIEBEN DURCH / COMMERCIALISÉ PAR /
COMMERCIALIZZATO DA / HU GYÁRTÓ:
AHG WACHSMUTH & KROGMANN MBH
LANGE MÜHREN 1,
20095 HAMBURG,
GERMANY

KUNDENDIENST • SERVICE APRÈS-VENTE •
ASSISTENZA POST-VENDITA • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT 803014

Bitte wenden Sie sich an Ihre **HOFER / ALDI SUISSE Filiale**.
Veuillez vous adresser à votre **filiale ALDI SUISSE**.
La preghiamo di recarsi nel suo punto vendita **ALDI (SUISSE)**.
Kérjük forduljon a magyarországi **ALDI áruházakhoz**.

MODELL / MODÈLE / MODELLO / A FOGYASZTÁSI CIKK
TÍPUSA : WK922-TT 02/2021

3

JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY
ANNI DI GARANZIA