

#### Warn- und Sicherheitshinweise:

- Nur für den Privatgebrauch, nicht für gewerbliche Nutzung.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, besonders bei Erkrankungen.
- Nicht geeignet für Kinder und Schwangere, kein Spielzeug für Kinder.
- Nach Gebrauch ausschalten und Stecker ziehen.
- Fremdkörper dürfen nicht ins Innere gelangen. Lüftungsöffnungen immer freihalten.
- Gerät vor Flüssigkeiten schützen, nicht mit feuchten Händen berühren.
- Nur auf stabilem, trockenem Untergrund verwenden.
- Um Verletzungen zu vermeiden, nicht springen oder hinknien, während das Gerät läuft.
- Plastikbeutel außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren – Erstickungsgefahr!
- Warnhinweis: Vor der Nutzung des Geräts unbedingt ausreichend aufwärmen (z.B. Dehnübungen)
- Anwendung sofort beenden bei Unwohlsein oder Schwindel.

#### Warning and safety instructions:

- For private use only, not for commercial use.
- Consult your doctor before exercising, especially if you have a medical condition.
- Not suitable for children and pregnant women, not a toy for children.
- Switch off and unplug after use.
- Do not allow foreign objects to enter the interior. Always keep the ventilation openings clear.
- Protect the appliance from liquids, do not touch with wet hands.
- Only use on a stable, dry surface.
- To avoid injury, do not jump or kneel while the appliance is running.
- Keep the plastic bag out of the reach of children - choking hazard!
- Warning: Warm up sufficiently before using the device (e.g. stretching exercises)
- Stop use immediately if you feel unwell or dizzy.