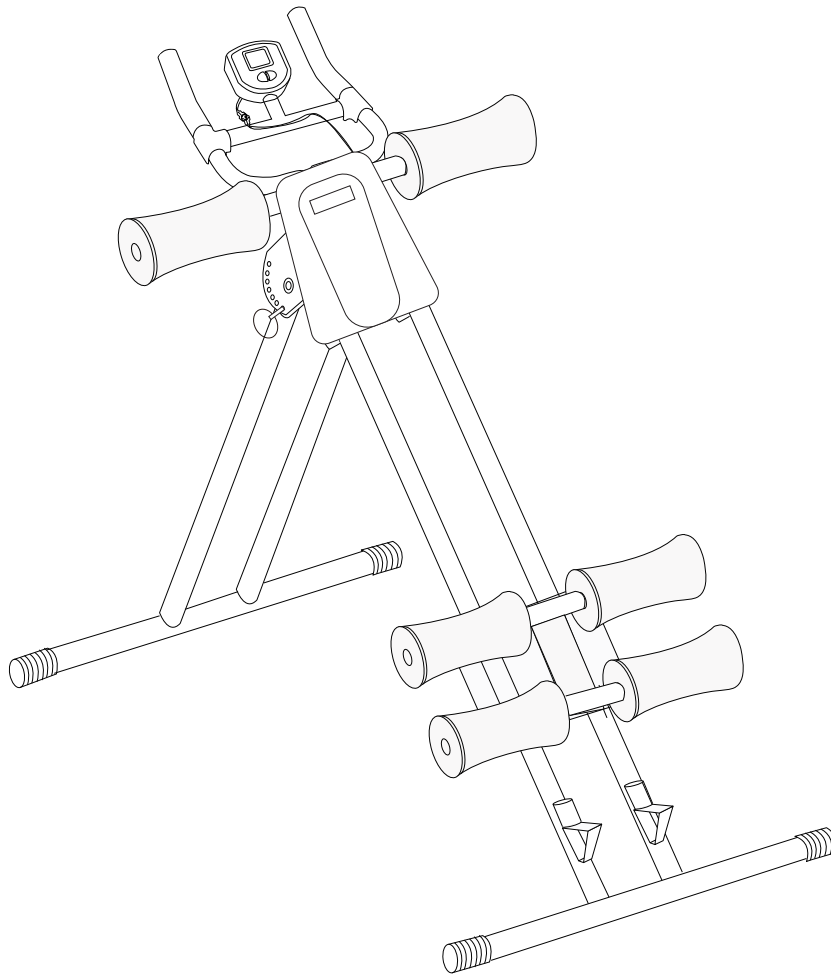


**INSTRUCTION MANUAL/BEDIENUNGSANLEITUNG/  
NOTICE D'UTILISATION/MANUAL DE INSTRUCCIONES**

**ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL  
RETAIN FOR FUTURE REFERENCE**

EN

**IMPORTANT SAFETY INFORMATION**

Please keep this manual in a safe place for reference.

It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.

Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5metre of free space all around it.

Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.

The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.

Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use. Do not use the equipment until the problem has been rectified.

Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat.

The equipment is not suitable for therapeutic use.

Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and /or use assistance.

### Correct Disposal of this product



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.

## ÜBERSETZUNG DER ORIGINALBETRIEBSANLEITUNG FÜR KÜNFTIGE VERWENDUNG AUFBEWAHREN



### SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

Es ist wichtig, dass gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Gerätes aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, dass Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und dieses Gerät für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.

Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Dieses Equipment ist nur für Erwachsene vorgesehen.

Verwenden Sie dieses Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0.5 Meter Freiraum rundherum haben.

Vor Inbetriebnahme des Gerätes, überprüfen Sie unbedingt ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird.

Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie irgendwelche defekten Bauteile während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung feststellen, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während des Gebrauchs hören, stoppen Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.

Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert. Bitte fangen Sie langsam mit den Übungen an. Bitte halten Sie die Hantelstange fest und achten darauf, dass Ihr Körper den Sitz während der Übung nicht verlässt.

Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.

Beim Heben und Bewegen der Geräte muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetchnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.

### Korrekte Entsorgung dieses Produkts



Innerhalb der EU weist dieses Symbol darauf hin, dass dieses Produkt nicht über den Hausmüll entsorgt werden darf. Altgeräte enthalten wertvolle recyclingfähige Materialien, die einer Wiederverwertung zugeführt werden sollten, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Bitte entsorgen Sie Altgeräte deshalb über geeignete Sammelsysteme oder senden Sie das Gerät zur Entsorgung an die Stelle, bei der Sie es gekauft haben. Diese wird dann das Gerät der stofflichen Verwertung zuführen

### TRADUCTION DU MODE D'EMPLOI ORIGINAL A CONSERVER POUR UNE UTILISATION FUTURE



## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Conservez cette notice en lieu sûr svp.

Il est important de lire la notice attentivement et complètement avant le montage et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation sûre et efficace ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et employé de manière conforme. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de cet appareil soient informés des mises en garde et des mesures de précaution.

Avant de commencer un exercice ou un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin pour vérifier que vous n'avez pas de troubles corporels ou de santé à même de vous faire prendre un risque et que cet appareil vous convient. Un entretien avec votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments influant sur votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre niveau de cholestérol.

Tenez les enfants et les animaux à l'écart de cet appareil. Cet appareil est uniquement destiné aux adultes.

Utilisez cet équipement sur une surface solide et plate avec une protection pour votre sol ou avec un tapis. Pour la sécurité, l'espace autour de votre appareil doit être libre sur au moins 0,5 m.

Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez si les vis et écrous sont bien serrés. Et certains éléments, comme les pédales, etc ...

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que si vous vérifiez régulièrement les éventuels dommages et/ou l'usure.

Utilisez toujours l'appareil conformément à la notice. Si vous constatez qu'un élément est endommagé pendant le montage ou lors de la vérification de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, ne l'utilisez pas avant que le problème soit résolu.

Portez des vêtements adaptés à l'utilisation de l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient être pris dans l'appareil ou des vêtements qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements. Commencez doucement avec les exercices. Tenez les haltères fermement et assurez-vous d'être bien assis. L'équipement n'est pas conçu à des fins thérapeutiques.

Veillez à ne pas vous faire mal au dos lorsque vous levez ou déplacez l'appareil. Utilisez toujours des techniques appropriées pour lever l'appareil et/ou faites vous aider.

### Mise au rebut



La vie des appareils électriques et électroniques doit se faire selon des règles bien précises et nécessite l'implication de chacun, qu'il soit fournisseur ou utilisateur. C'est pour cette raison que votre appareil, tel que le signale le symbole apposé sur sa plaque signalétique ou sur l'emballage, ne doit en aucun cas être jeté dans une poubelle publique ou privée destinée aux ordures ménagères. L'utilisateur a le droit de déposer l'appareil dans des lieux publics de collecte procédant à un tri sélectif des déchets pour être soit recyclé, soit réutilisé pour d'autres applications conformément à la directive.

## MANUAL DE INSTRUCCIONES DE USO DEL FABRICANTE TRADUCIDO CONSERVAR PARA SER LEÍDO POR CADA NUEVO USUARIO, ANTES DE UTILIZAR EL ARTÍCULO POR PRIMERA VEZ

ES



### CONSEJOS DE SEGURIDAD

Por favor, conserve este manual en un lugar seguro.

Es importante que se lea atentamente el manual de instrucciones en su totalidad antes del montaje y la utilización del aparato. Sólo se puede lograr un uso más seguro y eficiente cuando el aparato se monta, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad el garantizar que todas las personas que usen este aparato de entrenamiento estén informadas de las advertencias y las medidas de precaución.

Antes de empezar con un ejercicio o con un plan de entrenamiento, debe consultar con su médico para así determinar que usted no tenga ningún problema corporal o de salud que pueda hacer que dicho entrenamiento le suponga algún tipo de riesgo y que, por lo tanto, este aparato sea adecuado para usted. Es indispensable que su médico le realice un chequeo en el caso de que usted tome algún medicamento que pueda repercutir en el ritmo cardíaco, la presión arterial o el nivel de colesterol.

Mantenga este aparato alejado del alcance de los niños. El aparato para entrenamiento DIP está concebido únicamente para usuarios adultos.

Cuando haga uso de este aparato, colóquelo en una superficie llana y fija, y proteja la zona del suelo o de la alfombra sobre la cual lo haya situado. Por motivos de seguridad, debe de existir un espacio libre de al menos 0,5 metros alrededor del aparato.

Antes de utilizar el aparato, compruebe que los tornillos y las tuercas están correctamente atornillados. El nivel de seguridad del aparato se puede mantener si se supervisa regularmente que no existan daños ni signos de desgaste.

Utilice siempre este equipo según se indica en el manual. Si durante el montaje o la supervisión del aparato de entrenamiento advierte que las piezas poseen algún tipo de defecto, o si durante su uso percibe que el aparato hace un ruido extraño, pare el entrenamiento. No haga uso del aparato hasta que el problema haya sido resuelto.

Lleve ropa adecuada durante la utilización del aparato de entrenamiento DIP. Evite llevar ropa amplia, ya que se puede enganchar en el aparato y/o limitarle o impedirle moverse libremente. Procure empezar los ejercicios a un ritmo lento. Agárrese firmemente a los mangos y cuide de no resbalarse o salirse del sitio mientras ejecuta los ejercicios.

El aparato de entrenamiento DIP no está pensado para fines terapéuticos.

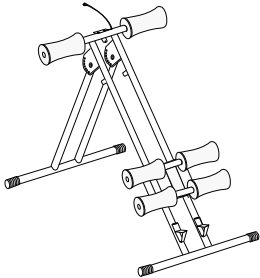
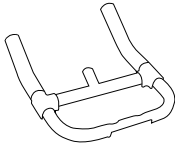




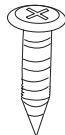

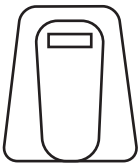

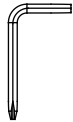
Al levantar o mover el aparato, debe prestar especial atención para no provocarse una lesión en la espalda. Por ello, adapte siempre una técnica de levantamiento apropiada y/o déjese ayudar.

### Procedimiento de desecho para reciclaje correcto de este producto

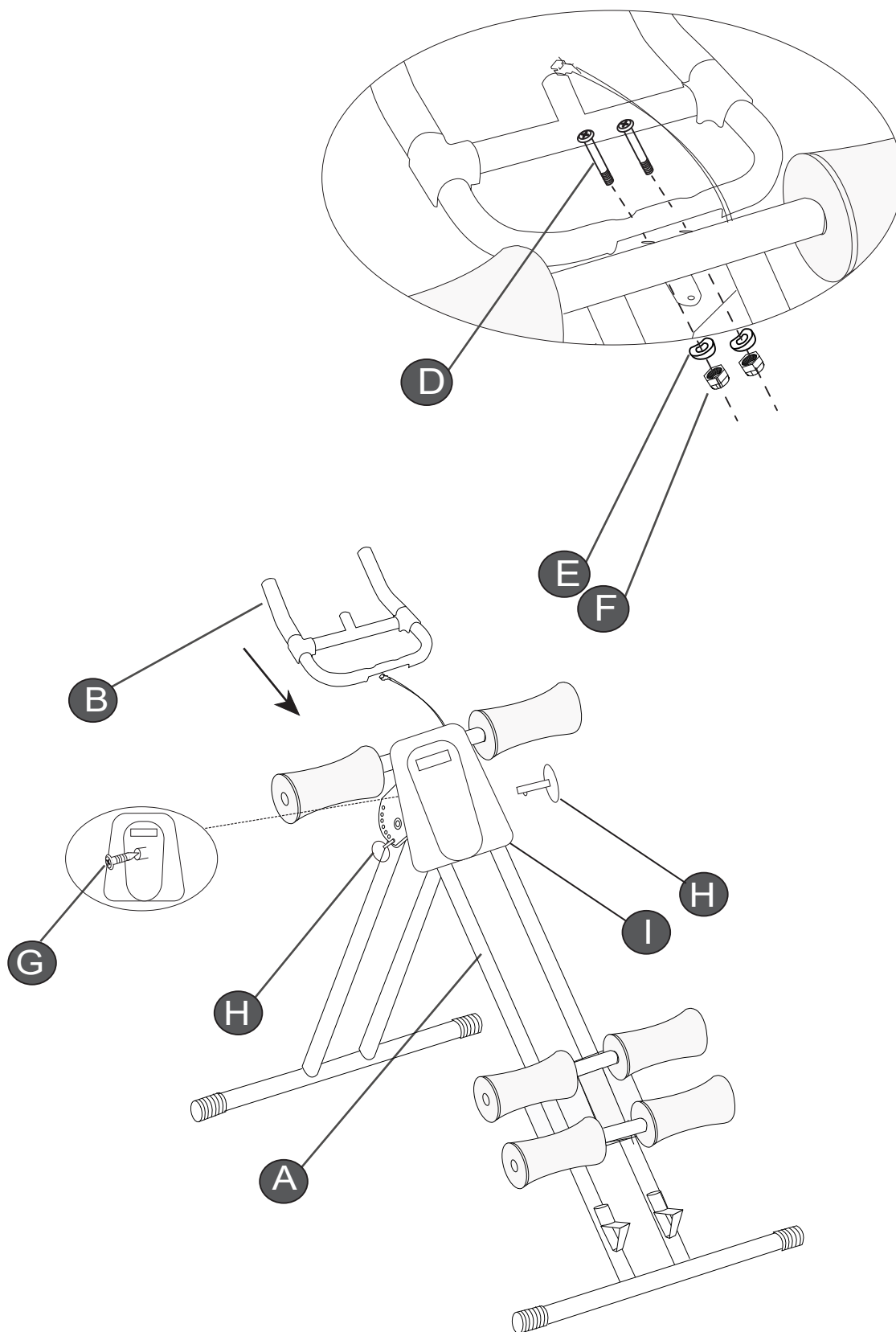


De acuerdo con las especificaciones de la normativa europea de aplicación, este símbolo advierte que este aparato no debe desecharse junto con residuos orgánicos. Los aparatos viejos contienen diversos materiales con alto potencial de reciclaje, que pueden volver a utilizarse, potenciando así prácticas de cuidado de la salud ambiental y la salud humana. Por ello, debe seguir los procedimientos de desecho de aparatos usados para su recogida y posterior reciclaje, dejándolos en los contenedores disponibles a este efecto o llevándolos al establecimiento donde los adquirió, que se ocupará de su tratamiento adecuado.

### PARTS LIST/STÜCKLISTE/PARTS LIST/LISTADO DE PIEZAS

<p><b>A</b></p>  <p>1pc</p>	<p><b>B</b></p>  <p>1pc</p>	<p><b>C</b></p>  <p>1pc</p>	
<p><b>D</b></p>  <p>M8x63</p> <p>2pcs</p>	<p><b>E</b></p>  <p>M8</p> <p>2pcs</p>	<p><b>F</b></p>  <p>M8</p> <p>2pcs</p>	<p><b>G</b></p>  <p>ST3.8x20</p> <p>1pc</p>
<p><b>H</b></p>  <p>2pcs</p>	<p><b>I</b></p>  <p>1pc</p>	<p><b>J</b></p>  <p>1pc</p>	<p><b>K</b></p>  <p>1pc</p>

1



2

