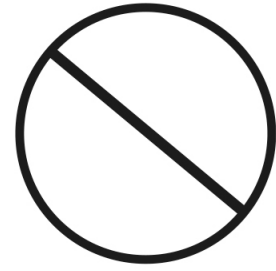


WARNUNG

SIE ODER ANDERE PERSONEN KÖNNEN ERNSTHAFT VERLETZT WERDEN, WENN SIE DIE SICHERHEITSHINWEISE AUF DEM GERÄT ODER IN DIESER ANLEITUNG NICHT BEACHTEN.



- 1) Suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie dieses oder ein anderes Trainingsprogramm beginnen.** Ihr Arzt sollte Sie in der Festlegung Ihres Zielpulses unter Berücksichtigung Ihres Alters und Fitnesszustandes beraten. Einige Übungen sind evtl. nicht für Jedermann geeignet. Dies ist besonders wichtig für Menschen über 35 Jahre, schwangere Frauen, oder Personen mit Gesundheitsproblemen. **Wenn Sie Medikamente nehmen, welche Ihren Puls beeinflussen, sollten Sie Ihren Arzt befragen.**
- 2) Beginnen Sie Ihr Training langsam.** Auch wenn Sie ein erfahrener Sportler sind, starten Sie mit dem Anfängerprogramm und machen Sie sich zuerst mit den Übungen vertraut, bevor Sie mit dem Fortgeschrittenen-Training beginnen.
- 3) Vermeiden Sie Übertraining mit diesem oder einem anderen Trainingsplan.** Hören Sie auf Ihren Körper und reagieren Sie auf evtl. Veränderungen. Sie müssen lernen guten Schmerz wie "Ermüdung" von schlechtem Schmerz wie z.B. von Verletzungen zu unterscheiden.
Wenn Sie irgendwelche Schmerzen oder Spannungen in der Brust, einen ungewöhnlichen Puls, Schwindel oder Kurzatmigkeit bekommen beenden Sie sofort Ihr Training und suchen Sie einen Arzt auf.
- 4) Wärmen Sie sich vor jedem Übungsprogramm** durch Übungen mit sehr geringem Widerstand auf.
- 5) Überprüfen Sie das Gerät vor JEDEM Gebrauch.** Trainieren Sie nie mit dem Gerät, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- 6) Passen sie beim Besteigen und Verlassen des Gerätes auf.** Stellen Sie das Gerät auf einem festen und ebenen Untergrund. Folgen Sie den Instruktionen des Videos und den Anweisungen auf Seite 44 bis 82 für eine saubere Übungstechnik.
- 7) Benützen Sie das Gerät NUR für den vorgesehenen Gebrauch wie er in dieser Anleitung beschrieben ist. Verändern Sie das Gerät nicht und benutzen Sie ausschließlich Zubehör, welches vom Hersteller empfohlen wird.**
- 8) Halten Sie hinter und vor dem Gerät ausreichend Abstand.** Halten Sie Kinder, Haustiere und Möbel fern, wenn Sie trainieren.
- 9) Tragen Sie passende Kleidung beim Training.** Trainingskleidung sollte die nötige Bewegungsfreiheit bieten. Tragen Sie bequeme Sportschuhe mit rutschfester Sohle.
- 10) DIESES GERÄT IST NICHT FÜR KINDER GEEIGNET.** Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der Spieltrieb der Kinder zu Situationen führen kann, für welches das Trainingsgerät nicht ausgelegt ist.
Um Verletzungen zu vermeiden, halten Sie dieses und jedes andere Fitnessgerät von Kindern fern. Folgen Sie diesen Regeln:
 - Halten Sie Kindern aus den Räumen fern, in welchen Ihre Trainingsgeräte stehen.
 - Bewahren Sie Trainingsgeräte in einem abschließbaren Raum auf.
 - Achten Sie darauf, wo Ihre Kinder sind, während Sie trainieren.
 - Tragen Sie keine Kopfhörer während Ihres Trainings.
- 11) Atmen Sie normal,** niemals die Luft während einer Übung anhalten. Sie sollten in der Lage sein, während Ihrer Übung eine Unterhaltung zu führen.
- 12) Nach dem Training abwärmen,** mit 5 bis 10 Minuten langsamen Laufen und anschließenden Dehnübungen.
- 13) Behinderte Menschen sollten eine ärztliche Zustimmung haben** bevor sie mit diesem Trainingsgerät trainieren. Während dem Training sollten sie beaufsichtigt werden.
- 14) Nur eine Person sollte dieses Gerät benutzen. Niemals mehrere Personen gleichzeitig.**
- 15) Halten Sie niemals Körperteile oder andere Gegenstände in die Nähe des Gerätes, während es benutzt wird.**

Achten Sie darauf, dass beim Aufbau und der Benutzung keine Finger oder Hände in bewegliche Teile geraten.