

# Installationshinweise

---

- Überprüfen Sie, ob alle Teile (siehe Liste) vollständig und unbeschädigt sind. Sollten Sie während des Installationsprozesses Fragen haben, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice.
- Legen Sie alle Einzelteile in der richtigen Reihenfolge auf den Boden. Um Kratzer an den Teilen oder am Boden zu vermeiden, legen Sie die Teile auf Kartons oder eine Polsterung.
- Stellen Sie sicher, dass Sie ausreichend Platz (Durchmesser  $\geq 1$  m) für die Installation haben.
- Platzieren Sie den Hauptrahmen (für die spätere Installation und Nutzung) auf einer ebenen Fläche.
- Lesen Sie vor der Installation die Installationsanleitung sorgfältig durch und installieren Sie das Gerät entsprechend der Reihenfolge in der Abbildung.
- Das Gerät muss von einem Erwachsenen installiert werden. Falls nötig, holen Sie sich Hilfe von einer technisch versierten Person. Installieren Sie das Gerät sorgfältig und achten Sie auf Ihre Sicherheit, um Verletzungen durch unsachgemäßen Umgang mit Werkzeugen oder manuelle Tätigkeiten zu vermeiden.
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Arbeitsumgebung frei von Gefahren ist. Lassen Sie keine Werkzeuge herumliegen und achten Sie darauf, dass Verpackungsmaterialien sicher entsorgt werden, um Risiken wie Erstickungsgefahr durch Plastiktüten bei Kindern zu vermeiden.
- Die für die Installation erforderlichen Befestigungselemente sind in der Abbildung gekennzeichnet. Verwenden Sie diese ausschließlich gemäß den Anweisungen.
- Befestigen Sie zunächst alle Komponenten, ohne sie vollständig zu verschrauben, und überprüfen Sie anschließend, ob sie korrekt installiert sind.
- Verwenden Sie abschließend einen Universalschlüssel, um alle Schrauben vollständig zu befestigen, und überprüfen Sie, ob alle Verbindungen sicher verschlossen sind.
- Aus technischen Gründen behalten wir uns das Recht vor, bestimmte Montagearbeiten (z. B. das Anbringen von Rohrstopfen) vorzunehmen.
- Bewahren Sie die Ausrüstung bei Bedarf in der Originalverpackung für zukünftige Transporte auf.

# Wichtige Mitteilung



1. Die in diesem Handbuch enthaltenen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen dienen Ihrer sicheren und korrekten Nutzung des Produkts. Um die möglichen Gefahren durch unsachgemäße Verwendung für Sie oder andere klar zu kennzeichnen, werden Fehler entweder als „Warnung“ oder „Achtung“ eingestuft. Da jeder Punkt für Ihre Sicherheit von entscheidender Bedeutung ist, befolgen Sie bitte die Anweisungen genau. Etwaige Konsequenzen, die sich aus der Nichteinhaltung der Anweisungen ergeben, liegen in der Verantwortung des Nutzers.

2. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch nach dem Lesen an einem sichtbaren und leicht zugänglichen Ort auf, damit Sie jederzeit darauf zurückgreifen können.

## Warnung

**Bei körperlichen Beschwerden oder Einschränkungen konsultieren Sie bitte einen Arzt!**

**Die folgenden Personen sollten vor dem Training einen professionellen Arzt oder Sporttrainer konsultieren:**

Patienten mit Herzkrankheiten (z. B. Angina pectoris, Herzinfarkt), Emphysem, Diabetes, Erkrankungen mit Atembeschwerden (z. B. Asthma, chronische Bronchitis), degenerativer Arthritis, rheumatoider Arthritis, Gicht oder anderen körperlichen Abnormalitäten.

Ältere Menschen, die normalerweise wenig aktiv sind, sollten sich aus Sicherheitsgründen vor der Nutzung einer ärztlichen Untersuchung unterziehen (einschließlich der Diagnose, ob Bewegung gesundheitsschädlich ist), nachdem sie sich mit einem Arzt oder Sporttrainer beraten haben.

## Abnormale Reaktionen während oder nach dem Training:

Wenn Sie während oder nach dem Training Schwindel, Übelkeit oder andere ungewöhnliche körperliche Reaktionen verspüren, zwingen Sie sich nicht, weiterzumachen. Beenden Sie das Training sofort und konsultieren Sie einen Arzt oder Sporttrainer.

## Achtung

- Trainieren Sie nicht direkt nach einer Mahlzeit.
- Bestimmen Sie, wenn möglich, Ihr Training basierend auf Ihrer Herzfrequenz.
- Aufwärmen- Führen Sie vor Beginn des Trainings einige Lockerungs- oder Dehnübungen durch.
- Machen Sie nach dem Training Dehnübungen.

Aufgrund der Unterschiede in der Pulsfrequenz können die individuellen optimalen Herzfrequenzbereiche von den allgemeinen Werten abweichen. In solchen Fällen sollte das Training individuell angepasst werden. Für Anfänger wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, um die eigene Fitness einzuschätzen. Im Allgemeinen empfehlen wir, vor Beginn eines Fitnessprogramms einen Arzt zu konsultieren.