

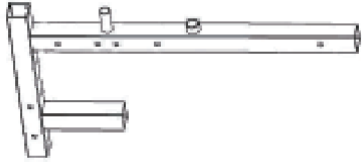

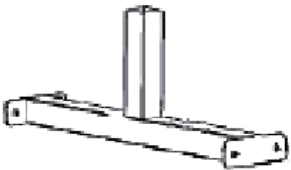

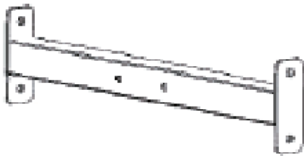




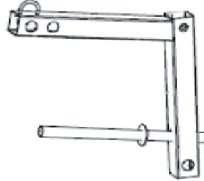





WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG




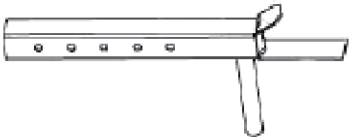
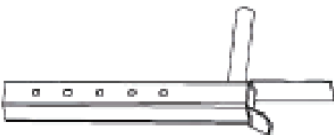


PACKING DETAILS: TOTAL 2 BOXES


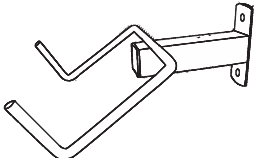

BOX-1/2

NO.	PARTS	QTY
A		2
C		1
D		1
E		1
F		2
Q		3

NO.	PARTS	QTY
L		1
N		1
O		1
R		1
S		1
V		1
B		1

BOX-2/2

NO.	PARTS	QTY
G1		1
H		2
I		2
J1		1
J2		1
K		1
M		1

NO.	PARTS	QTY
G2		1
P		1
U		1
S	HARDWARE	1

INHALT

SICHERHEITSINFORMATIONEN	1
TEILEÜBERSICHT	3
TEILEÜBERSICHT-FORTSETZUNG.....	4
TEILEÜBERSICHT-FORTSETZUNG.....	5
MONTAGE	6
PFLEGE UND WARTUNG	12
BEGINNEN IHRES TRAININGS	13
ENTSORGUNG	14

SICHERHEITSINFORMATIONEN

WICHTIG - Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage oder Verwendung vollständig durch.

Dieses Trainingsgerät wurde für die optimale Sicherheit entworfen. Es gelten jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beim Betreiben eines Trainingsgeräts. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie dieses Gerät montieren, bedienen oder verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgende Sicherheitsvorkehrung.

Montage

- Stellen Sie sicher, dass Sie über alle auf den Seiten 3-5 aufgeführten Teile und Werkzeuge verfügen.
- Nehmen Sie alle Verbindungsteile aus den Plastikbeuteln und trennen Sie sie in ihre jeweiligen Gruppen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montageumfeld fern, Kleinteile können beim Verschlucken ein Erstickenrisiko darstellen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über genügend Platz für das Sortieren der Teile verfügen, bevor Sie beginnen.
- Die Montage dieses Geräts wird am besten von 2 Personen durchgeführt
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich an seine endgültige Stelle (innerhalb desselben Raums).
- Die freistehenden Geräte müssen auf einem stabilen und ebenen Boden montiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst

Verwendung

- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder und Haustiere stets von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.
- Falsches oder übermäßiges Training kann Verletzungen verursachen
- Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät angemessen zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
- Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. **UNTERBRECHEN** Sie das Training, wenn Sie Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit verspüren. Bei Auftreten eines dieser Probleme, sollten Sie **SOFORT IHREN ARZT AUFSUCHEN**, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Führen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer Dehnungsübungen aus, um sich aufzuwärmen.
- Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß überprüft wird. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder das Gerät während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche erzeugt, **UNTERBRECHEN SIE!** Verwenden Sie das Gerät erst wieder, sobald das Problem behoben wurde.

- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts angemessene Bekleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, das sich im Gerät verfangen oder die Bewegungen einschränken oder verhindern könnte.
- Bevor Sie mit einem Trainings- oder Konditionsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren persönlichen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie eine vollständige körperliche Untersuchung benötigen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie trainiert haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 Metern vorhanden sein.
- Eltern sowie andere Personen, die für Kinder verantwortlich sind, müssen sich bewusst sein, dass das Spielen an den Geräten gefährlich sein und zu möglichen Verletzungen führen kann. Kinder dürfen nicht unbeaufsichtigt mit dem Gerät allein gelassen werden.
- Ihr Produkt ist für den Einsatz unter sauberen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung an zu kalten oder feuchten Stellen, da dies Korrosion und anderen damit verbundenen Probleme verursachen kann, die sich außerhalb unserer Kontrolle befinden.
- Dieses Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Geräts, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Wenden Sie stets die richtigen Hebetekniken und/oder nehmen Sie Hilfe in Anspruch.

TEILEÜBERSICHT

1) 1 × M12 × 75 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe



2) 3 × M10 × 75 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe



3) 14 × M10 × 70 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe



4) 3 × M10 × 65 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe



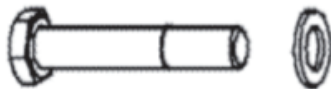
5) 4 × M10 × 25 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe



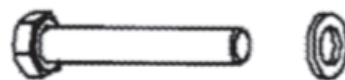
6) 2 × M10 × 20 Schraube und Unterlegscheibe



7) 2 × M8 × 65 Schraube und Unterlegscheibe



8) 4 × M8 × 45 Schraube und Unterlegscheibe



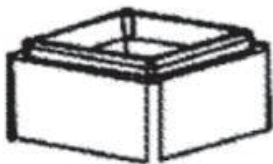
9) 6 × M8 × 20 Schraube und Unterlegscheibe



10) 6 × Fußabdeckung 50 mm



11) 6 × Rohrbuchse



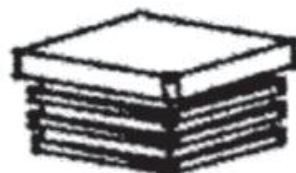
12) 5 × Rohrstopfen 50mm





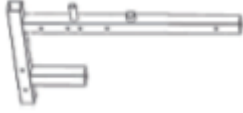


















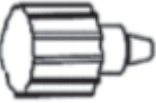
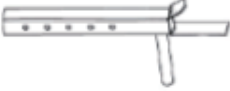



13) 2 × Rohrstopfen 45 mm



14) 4 × Rohrstopfen 38 mm



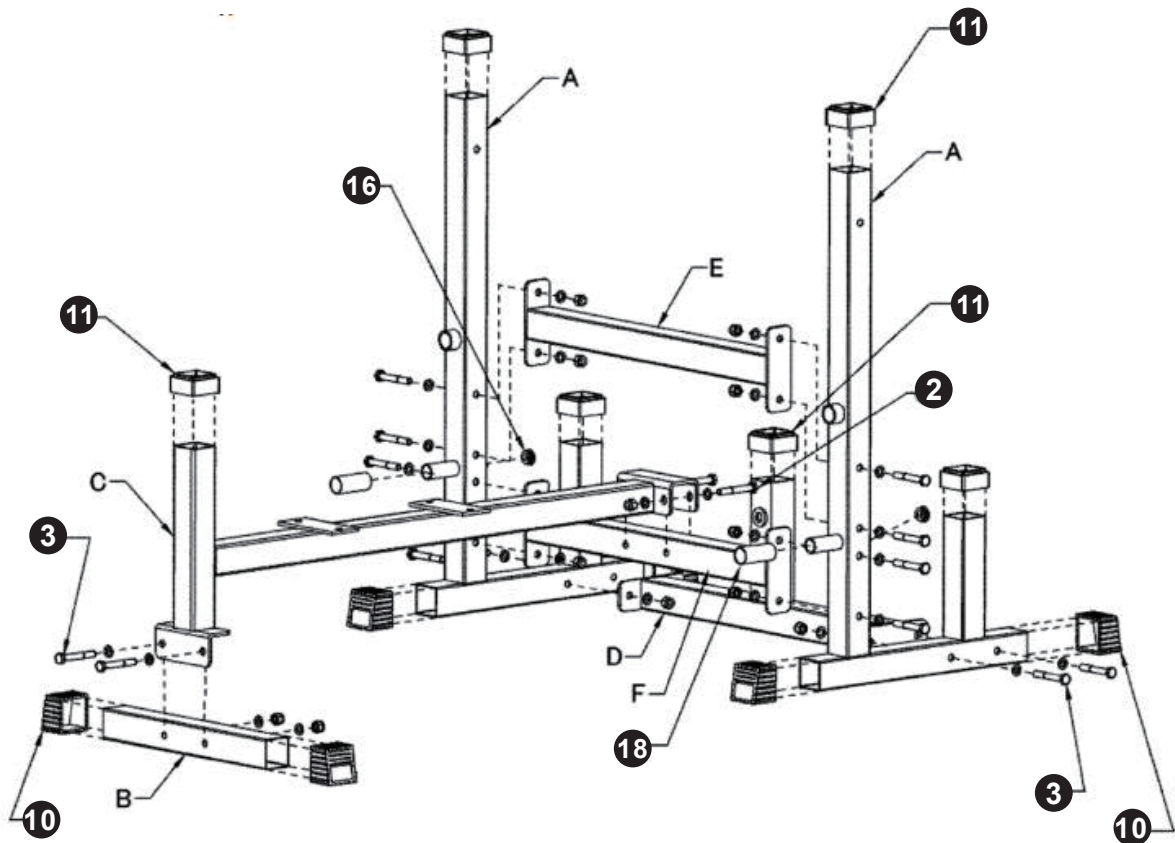
TEILEÜBERSICHT-FORTSETZUNG

15) 4 × Rohrstopfen 60 × 30 mm 	16) 15 × Rohrstopfen ∅25 mm 	A) 2 × Rückenständerrahmen 	B) 1 × Vorderes Rahmenrohr 
17) 1 × Gummiabdeckung ∅25 mm 	18) 2 × Gummiabdeckung ∅ 25×65 mm 	C) 1 × Hauptrahmen 	D) 1 × Hinteres Rahmenrohr 
19) 3 × Federklemme 	20) 3 × ∅25 mm Pufferscheibe 	E) 1 × Verbindungsrohr 1 	F) 2 × Verbindungsrohr 2 
21) 2 × Handgriff 	22) 8 × Schaumstoffrolle 	G1) 1 × Linker Schmetterlingsarm 	G2) 1 × Rechter Schmetterlingsarm 
23) 2 × Dreikant-Griff 	24) 1 × Gradeinstellschraube 	H) 1 × Kurzer Schaumstoffschlauch 	I) 2 × Schmetterlingsarm- Stift 
25) 2 × Sperrklinke 	26) 2 × Einstellbarer Druckstift 	J1) 1 × Einstellbares Rohr links 	J2) 1 × Einstellbares Rohr rechts 
27) 2 × Behälterschnalle 	28) 1 × Riemenscheibe und Buchse 		

MONTAGE

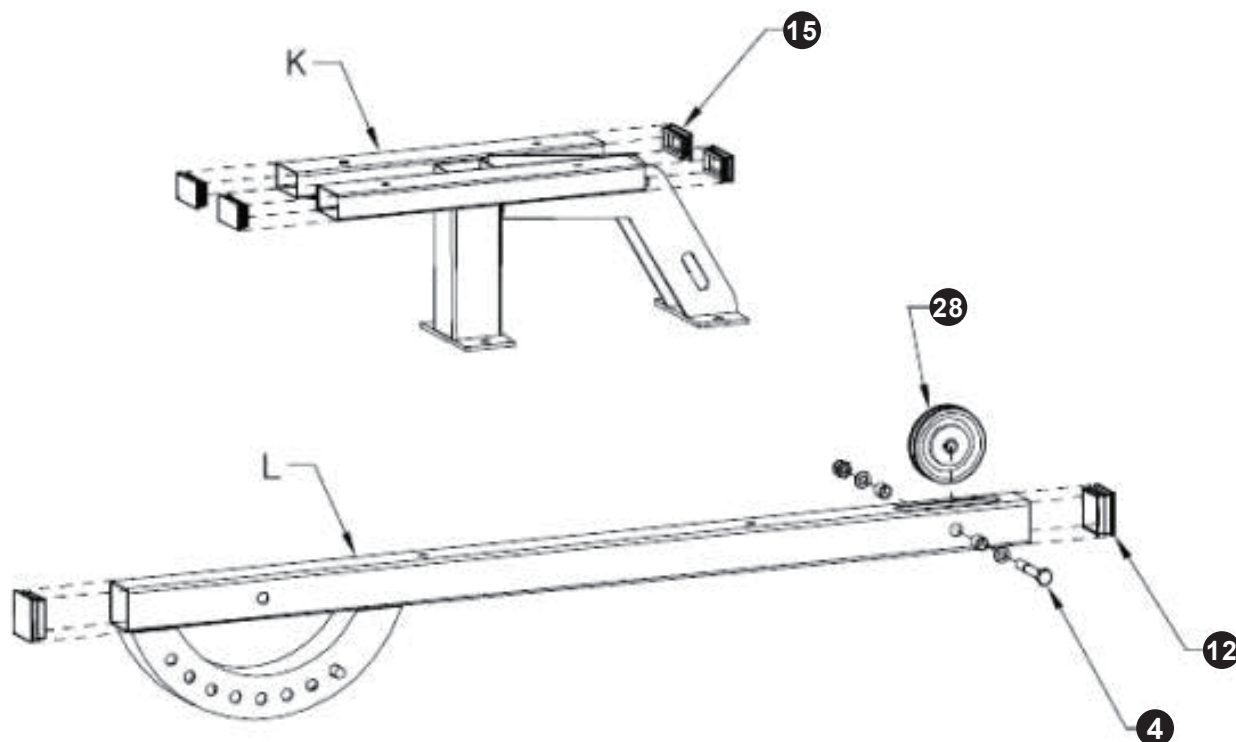
Schritt 1:

- Montieren Sie 2 x Fußabdeckungen (10), Rohrbuchse (11) und Gummiabdeckung (18) an A.
- Montieren Sie 2 x Fußabdeckungen (10) an B.
- Montieren Sie 1 x Rohrbuchse (11) an C und D.
- Montieren Sie 14 x M10x70-Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (3) und 2 x M10x75-Schrauben (2).



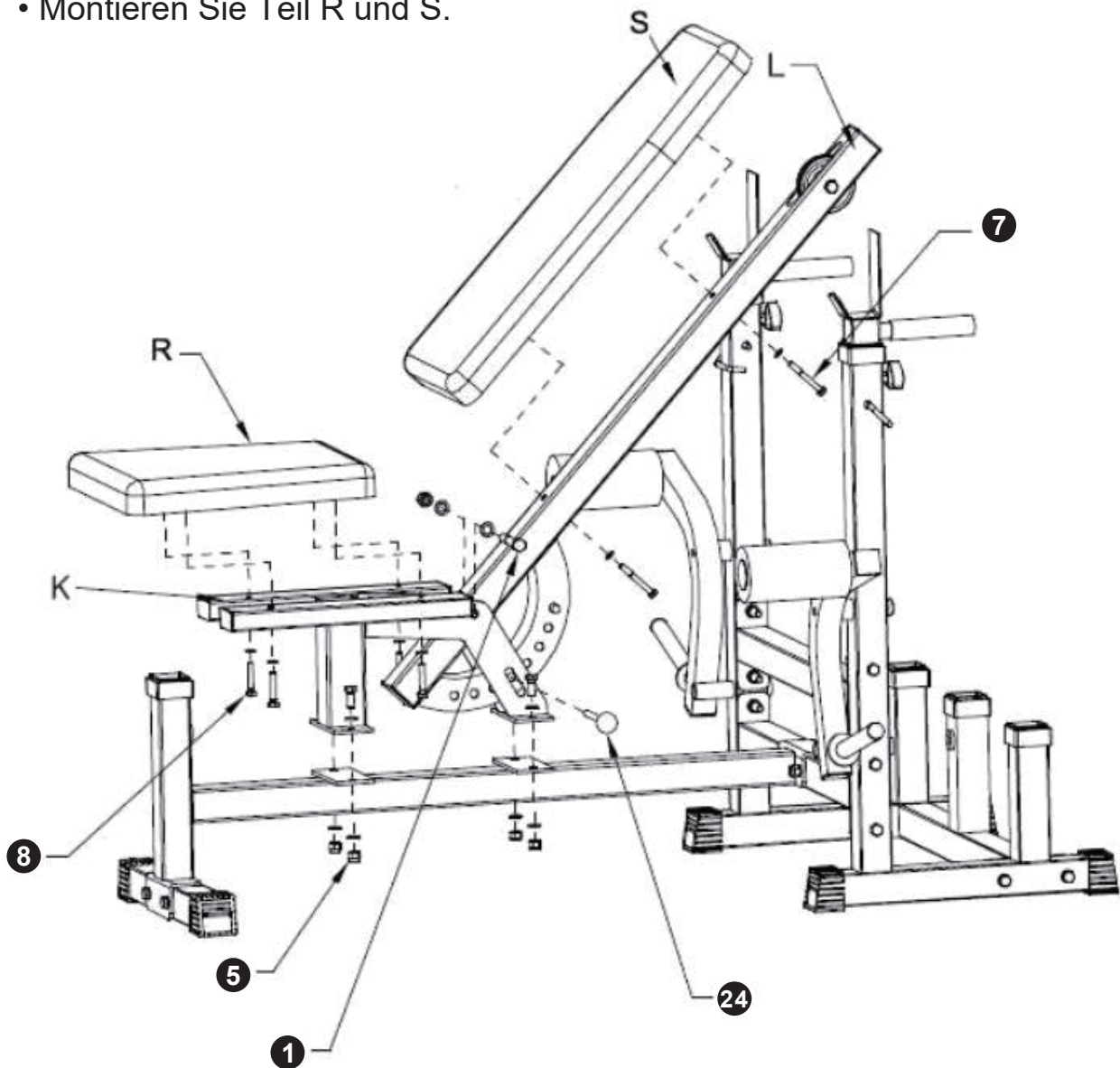
Schritt 3:

- Montieren Sie 4 x 60x30 Rohrstopfen (15) auf K.
- Montieren Sie 2 x 50x50 Rohrstopfen (12) und 1 x Riemenscheibe (28), Schraube M10x65, Mutter und Unterlegscheibe (4).



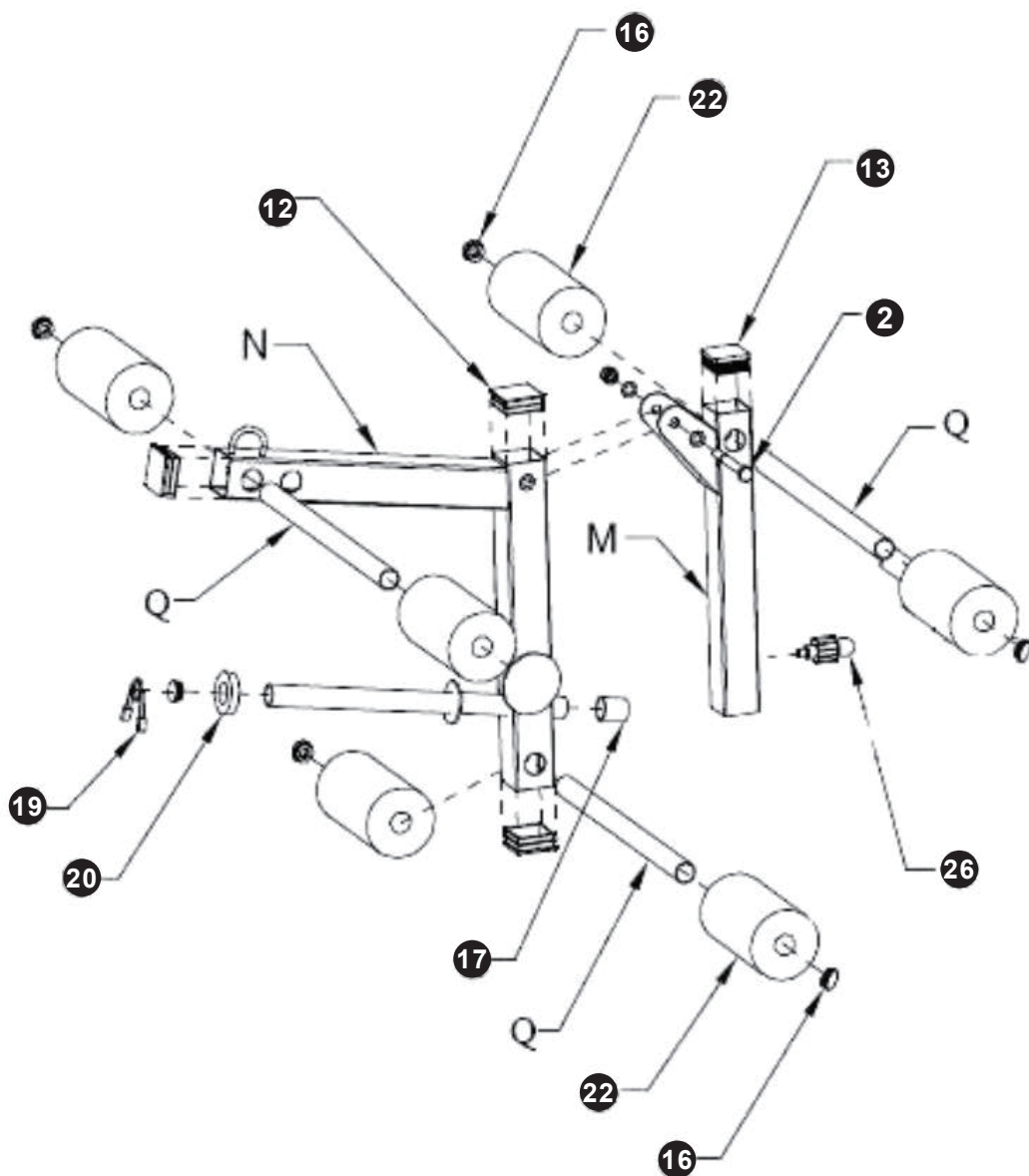
Schritt 4:

- Montieren Sie das Sitzkissen anhand 4 x M8x45 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (8) an K.
- Montieren Sie die Rückenlehne an L anhand 2 x M8x65 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (7).
- Montieren Sie die Teile L und K anhand 4 x M10x25-Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (5), 1 x M12x75-Schraube, Mutter und Unterlegscheibe (1) und der Grad-Einstellschraube (24).
- Montieren Sie Teil R und S.



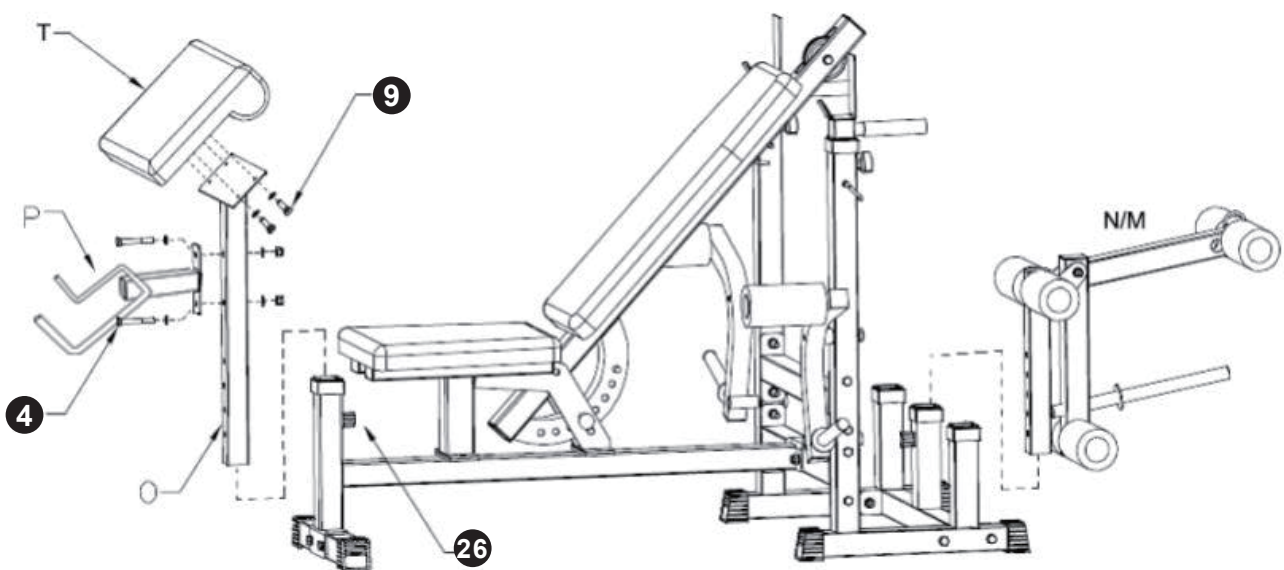
Schritt 5:

- Fügen Sie Q in M ein und montieren Sie 2 x Schaumstoffrollen (22) und Ø 25 mm Rohrstopfen (16) und 1 x 45x45 Rohrstopfen (13).
- Fügen Sie 2 x Q, 4 x Schaumstoffrollen (22), 5 x Ø 25 mm Rundrohrstopfen (16) ein.
- Montieren Sie M und N anhand 1 x M10x75 Schraube, Mutter und Unterlegscheibe (2).
- Fügen Sie M in den Hauptteil ein und stellen Sie die Höhe anhand dem Druckstift (26) ein.



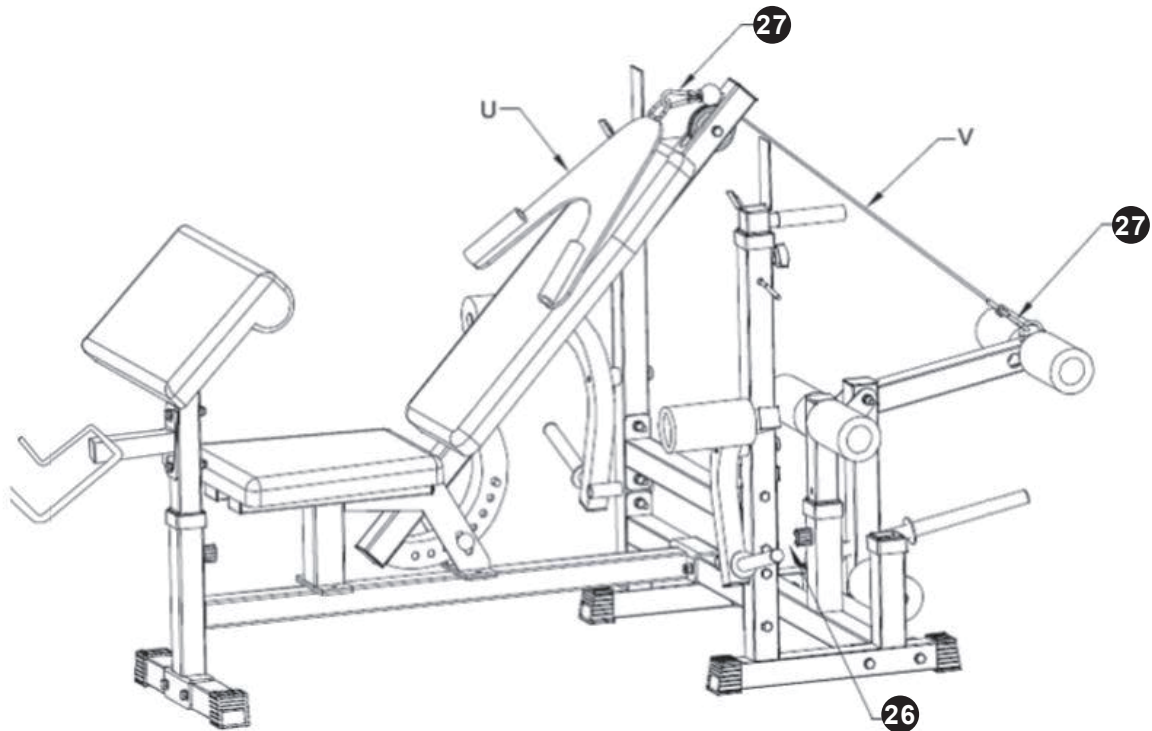
Schritt 6:

- Montieren Sie P und T an Teil O anhand 2 x M10x65 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (4) und 4 x M8x20 Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben (9).
- Stellen Sie die Höhe mit dem Druckstift (26) ein nach dem Einfügen in Teil O.



Schritt 7: Montieren des hochfahrenden Steuerteils:

- Befestigen Sie die Behälterschnalle (27) an den beiden Enden, wenn Sie das Kabel (V) verwenden. Die Behälterschnalle verbindet die Schulterstütze (U) und das Kabel (V).
- Befestigen Sie den Winkel der Rückenlehne anhand des Druckstifts (26).



PFLEGE UND WARTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf eventuell aufgetretene Verschleißerscheinungen. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß an den Seilen, Riemenscheiben und Verbindungsstellen überprüft wird.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um dem vorzeitigen Verschleiß vorzubeugen.
3. Überprüfen Sie alle Teile und befestigen Sie sie, bevor Sie das Gerät verwenden. Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Achten Sie insbesondere auf die verschleißanfälligen Komponenten.
4. Das Gerät kann mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie **keine** Lösungsmittel oder scheuernde Reinigungsmittel.

BEGINNEN IHRES TRAININGS

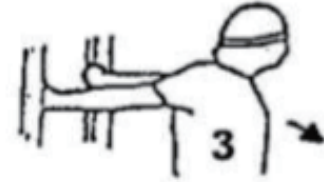
Beginnen Sie Ihr Training mit einer Dehnungsübung. Siehe die untenstehenden Abbildungen. Wiederholen Sie jede Übung 3 Mal.



Strecken Sie jeden Arm 15 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 25 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



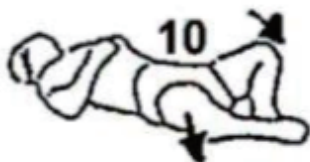
Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang



Strecken Sie jedes Bein ca. 25 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 30 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 5 Sekunden lang



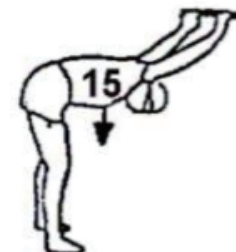
Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Strecken Sie jedes Bein ca. 25 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 20 Sekunden lang



Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang

ENTSORGUNG



Gemäß der europäischen Abfallverordnung 2012/19/EU weist dieses Symbol auf dem Produkt oder auf der Verpackung darauf hin, dass dieses Produkt nicht als Hausmüll behandelt werden darf. Stattdessen sollte es an der entsprechenden Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeliefert werden. Indem Sie sicherstellen, dass dieses Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird, tragen Sie dazu bei, mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, die andernfalls durch unsachgemäße Abfallbehandlung dieses Produkts verursacht werden könnten. Weitere Informationen zum Recycling dieses Produkts erhalten Sie bei Ihrer Gemeindeverwaltung oder Ihrem Hausmüll-Entsorgungsdienst.



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENUTI

INFORMAZIONI DI SICUREZZA	1
PANORAMICA DELLE PARTI	3
CONTINUAZIONE PANORAMICA DELLE PARTI	4
CONTINUAZIONE PANORAMICA DELLE PARTI	5
ASSEMBLAGGIO.....	6
CURA E MANUTENZIONE.....	12
INIZIARE IL VOSTRO ALLENAMENTO.....	13
SMALTIMENTO	14

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply when ever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment. In particular, note the following safety precaution.

Assembly

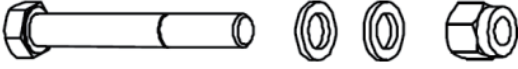





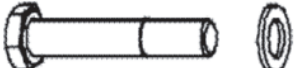
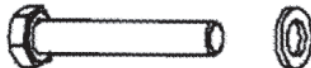


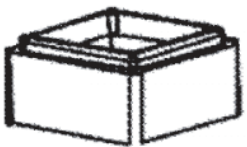


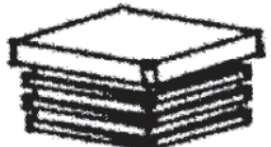
- Ensure you have all the parts and tools listed on pages 3-5.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting
- The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly

Using



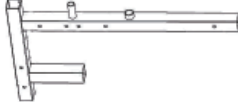
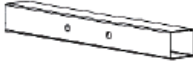

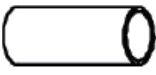

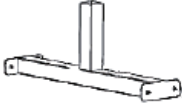



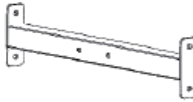




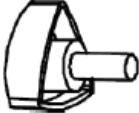




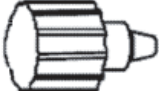
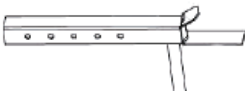
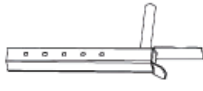
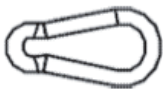
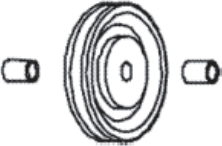
- Do not use the equipment near water or outdoors.
- Always keep unsupervised children and pets away from the equipment. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- Incorrect or excessive training may result in injury
- Before starting any exercise programme, you should consult you doctor to determine if you have any physical or health conditions which could cause a risk to your health 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.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. **STOP** exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light headedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- 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. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, **STOP!** 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.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet. For Safety, the equipment should have at least 0.5meters of free space all around it.
- Parents and others responsible for children must be aware that playing on the equipment could be dangerous and lead to possible injury. Children must not be left unattended with the equipment.

- Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.
- This 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.




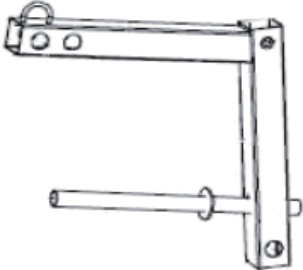

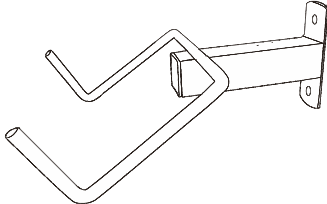


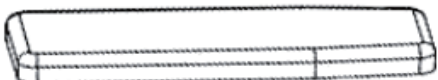
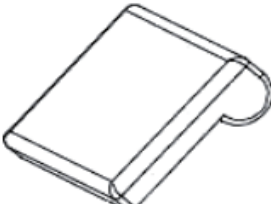


PARTS OVERVIEW

<p>1) 1x M12x75 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>2) 3x M10x75 Bolt, Nut and Washer</p> 
<p>3) 14x M10x70 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>4) 3x M10x65 Bolt, Nut and Washer</p> 
<p>5) 4x M10x25 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>6) 2x M10x20 Bolt and Washer</p> 
<p>7) 2x M8x65 Bolt and Washer</p> 	<p>8) 4x M 8x45 Bolt and Washer</p> 
<p>9) 6x M8x20 Bolt and Washer</p> 	<p>10) 6x Foot Cover 50 mm</p> 
<p>11) 6x Tube Bushing</p> 	<p>12) 5x Tube Plug 50 mm</p> 
<p>13) 2x Tube Plug 45 mm</p> 	<p>14) 4x Tube Plug 38 mm</p> 

PARTS OVERVIEW CONTINUED

<p>15) 4x Tube Plug 60 x 30 mm</p> 	<p>16) 15x Tube Plug Ø 25 mm</p> 	<p>A) 2x Back Stand Frame</p> 	<p>B) 1x Front Base Tube</p> 
<p>17) 1x Rubber Cover Ø 25 mm</p> 	<p>18) 2x Rubber Cover Ø 25x65 mm</p> 	<p>C) 1x Main Frame</p> 	<p>D) 1x Back Base Tube</p> 
<p>19) 3x Spring Clip</p> 	<p>20) 3x Ø 25 mm Buffer Washer</p> 	<p>E) 1x Connect Tube 1</p> 	<p>F) 2x Connect Tube 2</p> 
<p>21) 2x Grip Handle</p> 	<p>22) 8x Foam Roller</p> 	<p>G1) 1x Left Butterfly Arm</p> 	<p>G2) 1x Right Butterfly Arm</p> 
<p>23) 2x Triangle Handle</p> 	<p>24) 1x Degree Adjusting Bolt</p> 	<p>H) 2x Short Foam Tube</p> 	<p>I) 2x Butterfly Arm Pin</p> 
<p>25) 2x Lock Catch</p> 	<p>26) 2x Adjusting Popper Pin</p> 	<p>J1) 1x Adjustable Tube Left</p> 	<p>J2) 1x Adjustable Tube Right</p> 
<p>27) 2x Gourd Buckle</p> 	<p>28) 1x Pulley and Bushing</p> 		

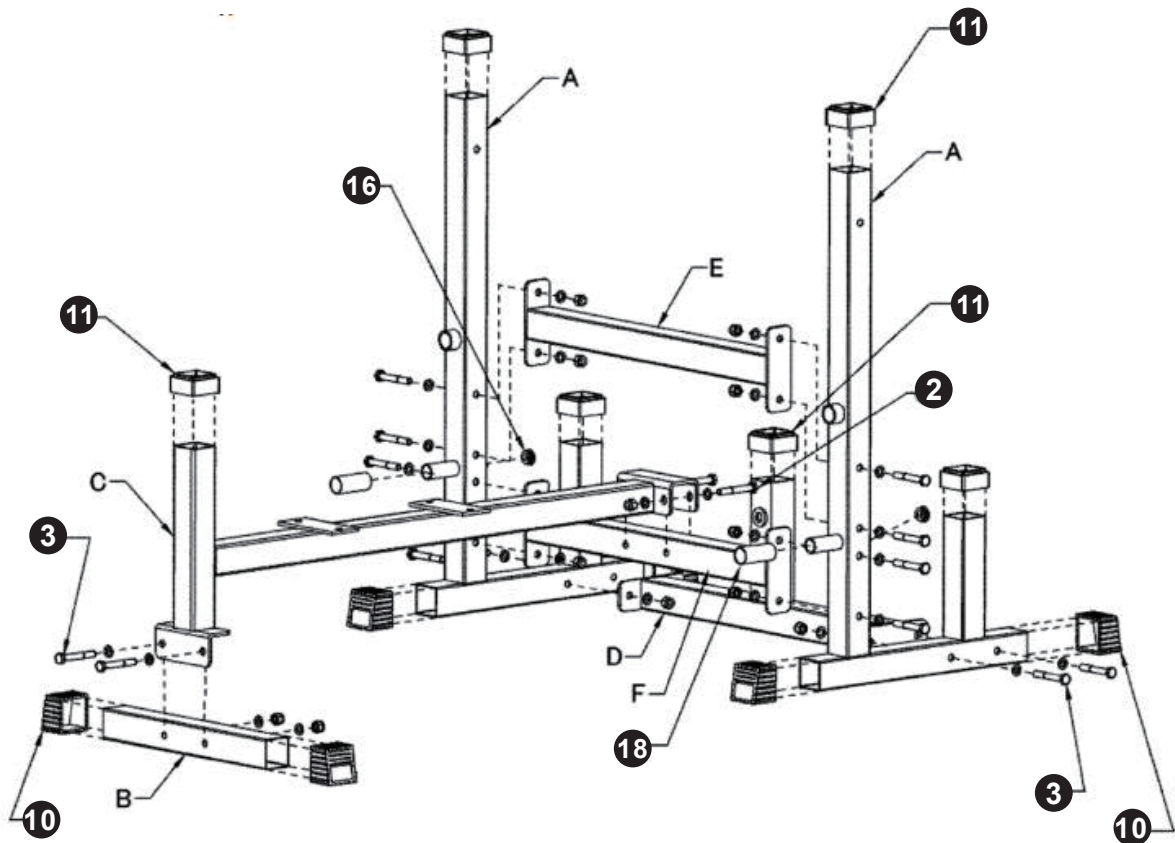
PARTS OVERVIEW CONTINUED

<p>K) 1x Seat Frame</p> 	<p>L) 1x Backrest Tube</p> 
<p>M) 1x Leg Adjustable Frame</p> 	<p>N) 1x Leg Extension Tube</p> 
<p>O) 1x Arm Curl Tube</p> 	<p>P)</p> 
<p>Q) 3x Foam Tube</p> 	<p>R) Seat Cover</p> 
<p>S) Seat Rover</p> 	<p>T) Arm Rest</p> 
<p>U) Shoulder Rest</p> 	<p>V) Cable 900 mm</p> 

ASSEMBLY

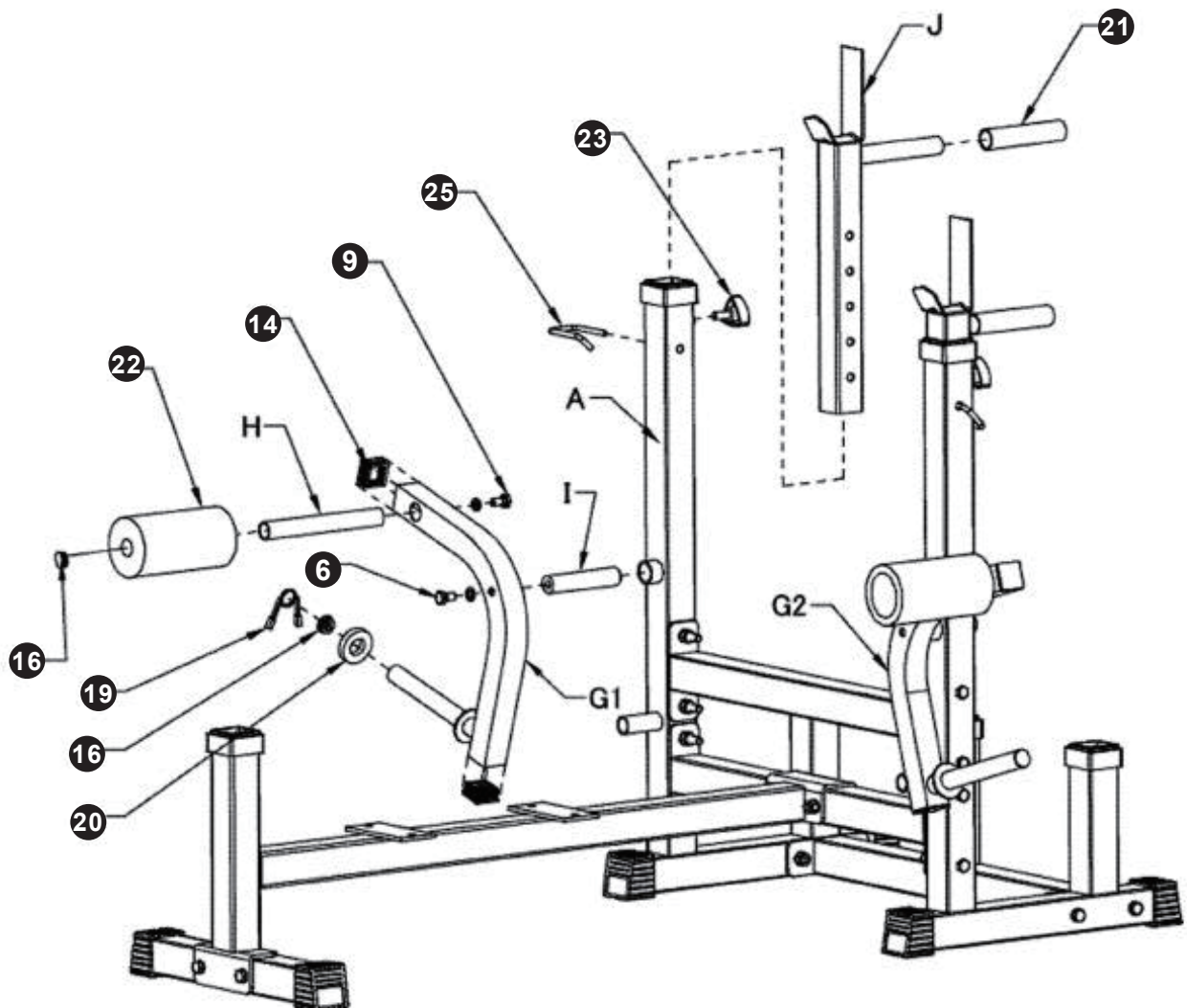
Step 1:

- Install 2 x foot covers (10), tube bushing (11) and rubber cover (18) on A.
- Install 2 x foot covers (10) on B.
- Install 1 x tube bushing (11) on C and D.
- Install 14 x M10x70 bolts, nuts, and washers (3) and 2 x M10x75 bolts (2).



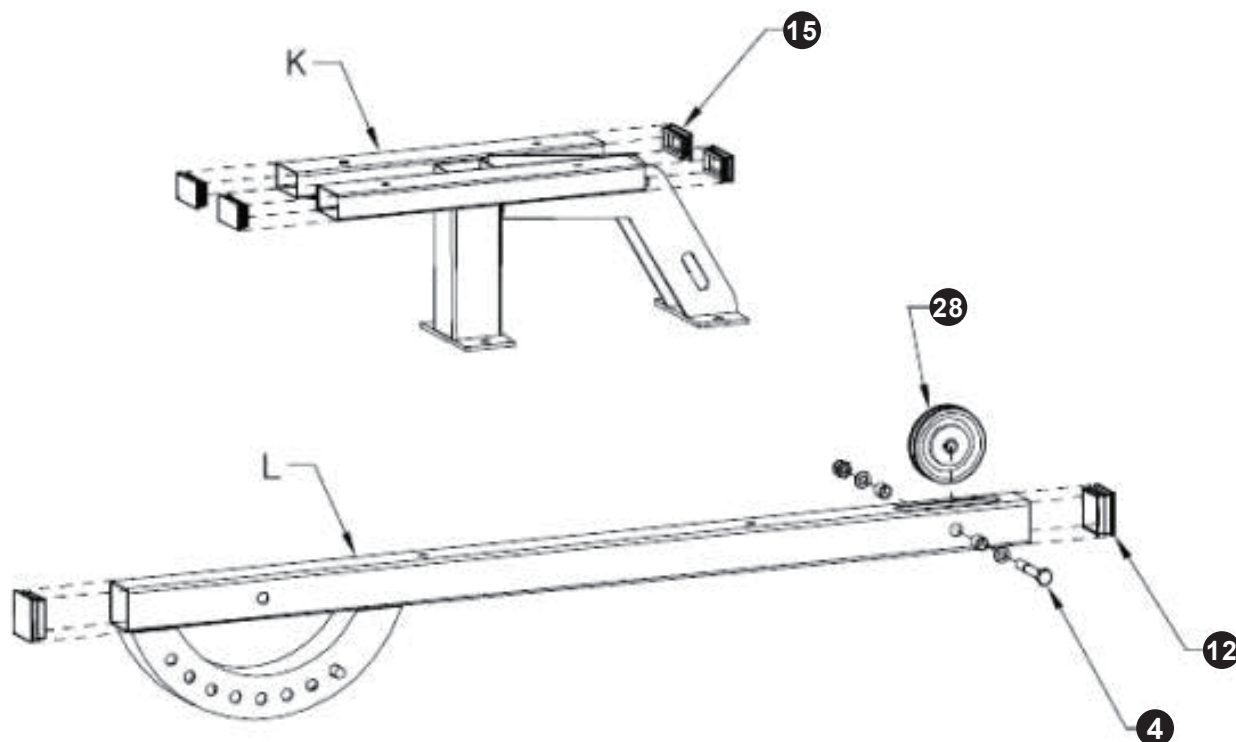
Step 2:

- Install 2 x 38mm tube plugs (14) and 1 x 25 tube plug (16) and spring clip (19) on G1 and G2.
- Install H and I on G1 and G2 with 1 x M8x20 bolt and washer (9) and 1 x M10x20 bolt and washer (6).
- Install 25 x tube plug (16) and 2 x foam rollers (22) on H.
- Install 2 x grip handle covers (21) on J1 and J2.
- Install J1/J2 on A with 1 x lock catch (25) and triangle handle (23).



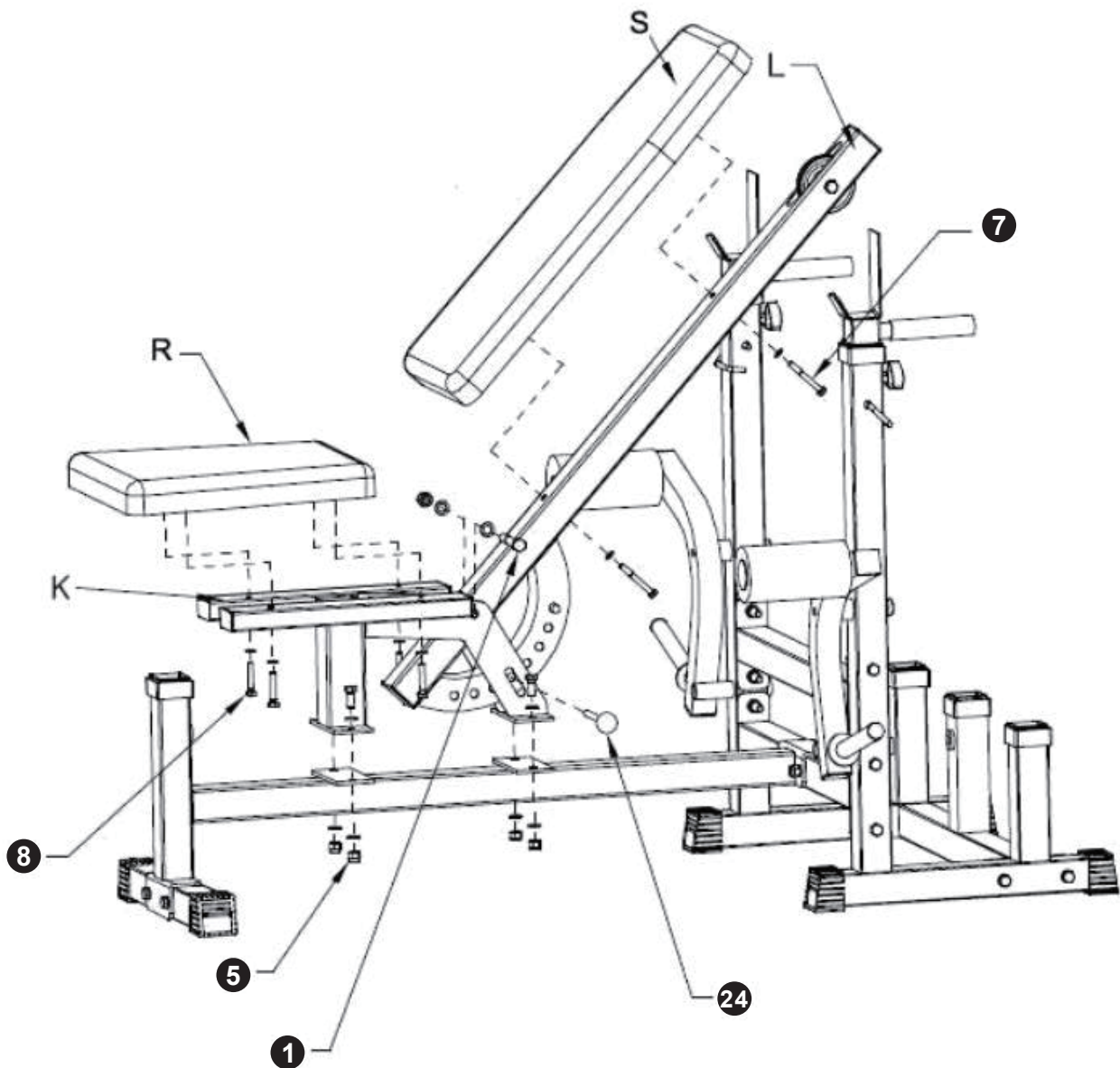
Step 3:

- Install 4 x 60x30 tube plugs (15) on K.
- Install 2 x 50x50 tube plugs (12) and 1 x pulley (28), M10x65 screw, nut, and washer (4).



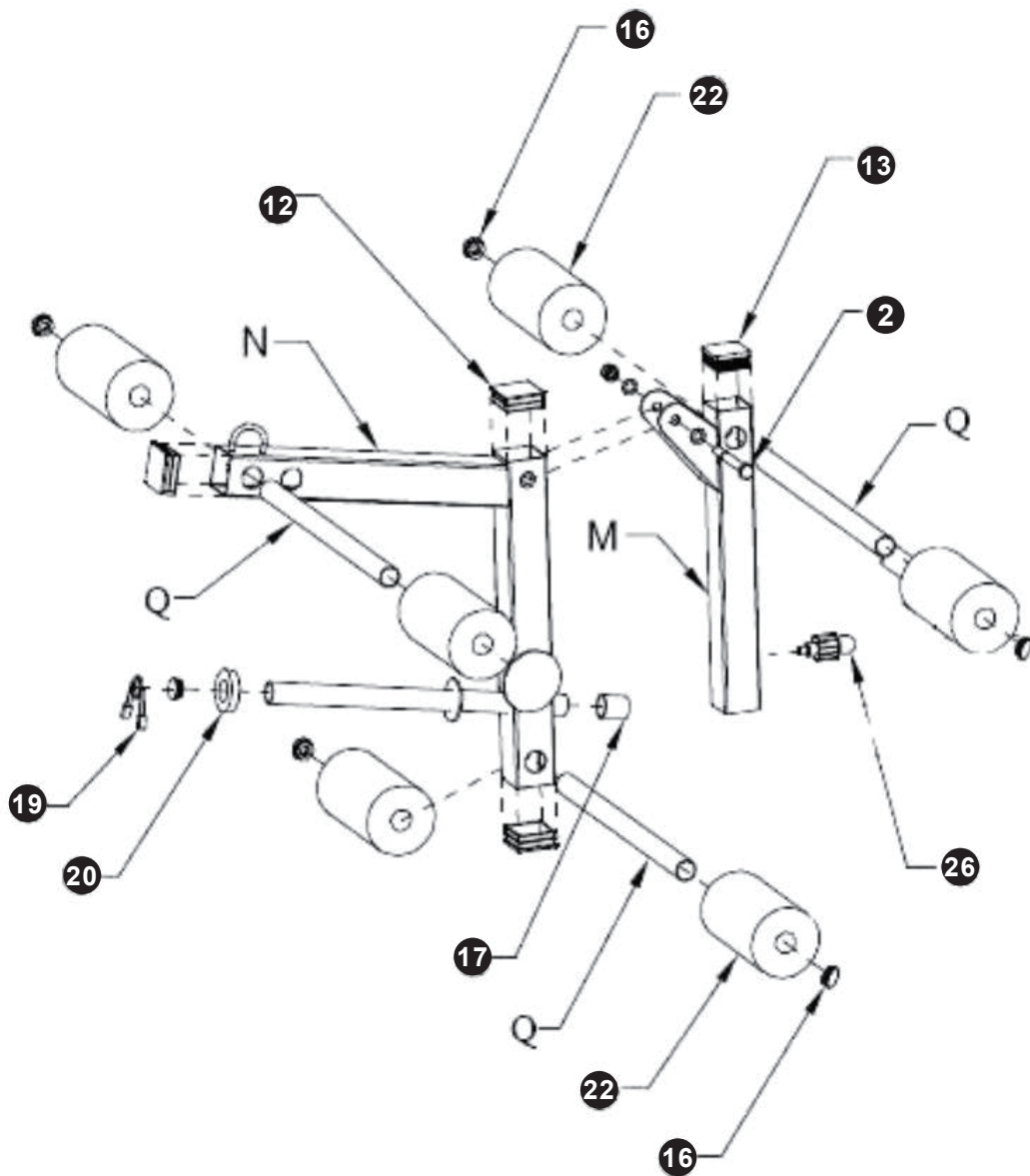
Step 4:

- Install the seat cushion on K with 4 x M8x45 screws, nuts, and washers (8).
- Install the backrest on L with 2 x M8x65 screws, nuts, and washers (7).
- Install parts L and K with 4 x M10x25 screws, nuts, and washers (5), 1 x M12x75 screw, nut, and washer (1) and the degree adjusting bolt (24).
- Install part R and S.



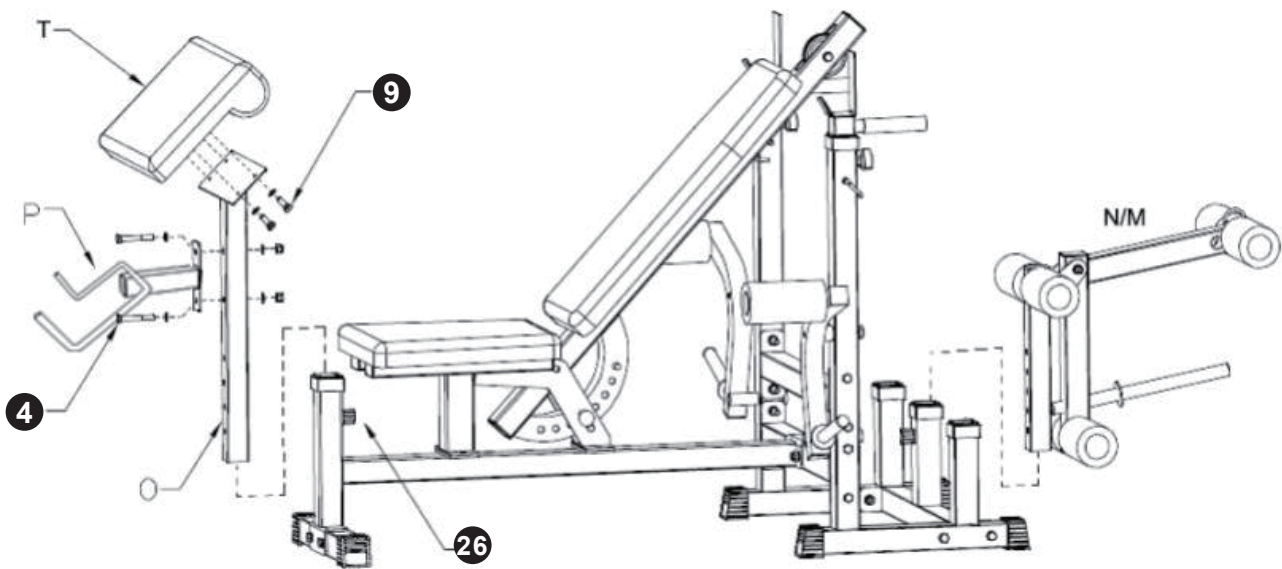
Step 5:

- Insert Q in M and install 2 x foam rollers (22) and \varnothing 25 mm tube plug (16) and 1 x 45x45 tube plug (13).
- Insert 2 x Q, 4 x foam rollers (22), 5 x \varnothing 25 mm round tube plugs (16).
- Install M and N with 1 x M10x75 screw, nut, and washer (2).
- Insert M in the main body and adjust the height with the popper pin (26).



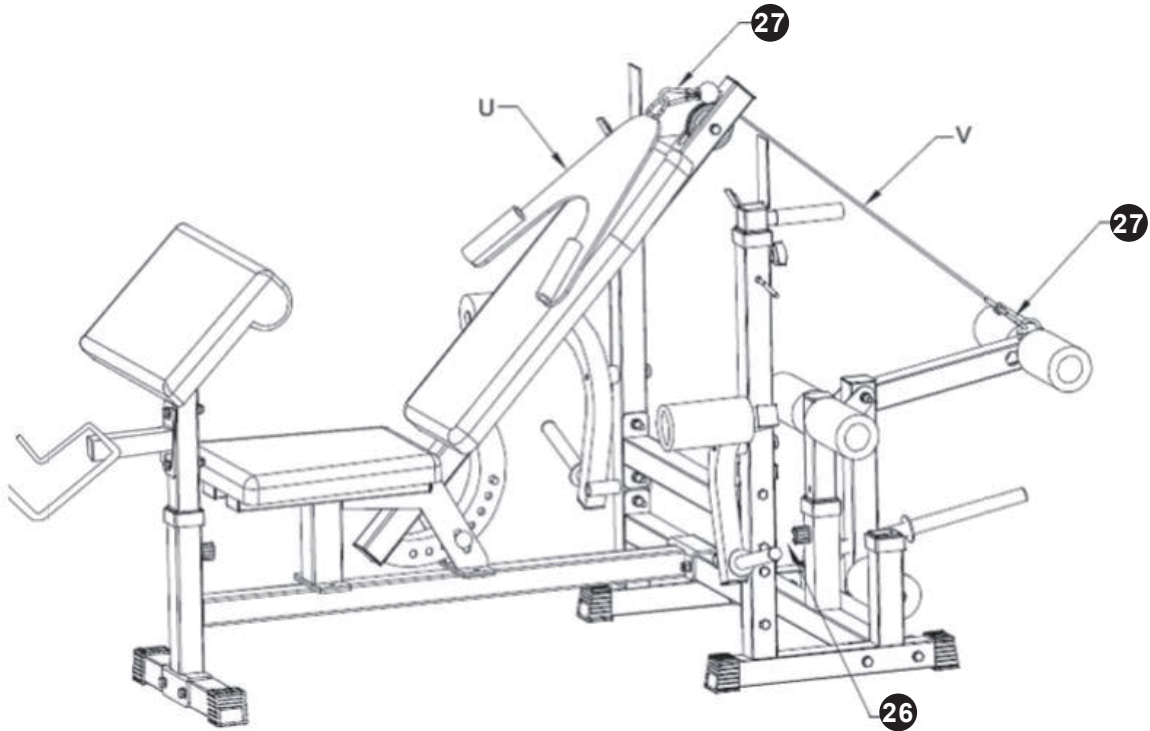
Step 6:

- Install P and T on part O with 2 x M10x65 screws, nuts, and washers (4) and 4 x M8x20 screws, nuts, and washers (9).
- Adjust the height with popper pin (26) after inserting into part O.



Step 7: Installation of the up raising control part:

- Fix the gourd buckles (27) on the two ends when using the cable (V).
The gourd buckle connects the shoulder rest (U) and the cable (V).
- Fix the angle of the backrest with the popper pin (26).



CARE AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.
4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. **Do not** use solvents or abrasive cleaners.

STARTING YOUR TRAINING

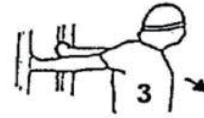
Start your training with an stretching exercise. Refer to the pictures below.
Repeat each exercise 3 times.



stretch each arm
15 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
25 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
30 seconds



Stretch every leg
approximately
25 seconds



hold this position
30 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
5 seconds



hold this position
20 seconds



Stretch every leg
approximately
25 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
15 seconds

DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead, it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.