

(EN) USER MANUAL: REBBLO - MULTIFUNCTIONAL AB TRAINER (2107061)

TABLE OF CONTENT

1. Package contents
2. Safety instructions
3. Installing and using the product
4. Cleaning and maintenance
5. Specifications
6. Storage & transportation

1. PACKAGE CONTENTS

- Multifunctional ab trainer
- Set of screws
- Lock nut
- Pull pin
- User manual

2. SAFETY INSTRUCTIONS

 The following precautions must always be taken in consideration before using the "Multifunctional ab trainer", hereinafter referred to as the 'device'.

EXPLANATION OF USED ICONS

	Remark! Follow the instructions in the user manual!
	Warning! Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!
	Warning! Risk of suffocation. Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!
	Warning! Risk of suffocation Warning for swallowing small parts. Warning for potential risk of death and/or serious irreversible injury!
	CE marking Indicates that the product sold in Europe has been assessed to meet high safety, health, and environmental protection requirements.
	Instructions for protecting the environment (WEEE, the waste electrical and electronic equipment directive)

General information

- Read the instructions for use carefully and keep them safe. If you give this device to other people, please also pass on this manual.
- Only use this device in accordance with the instructions in this user manual.
- This device can be used by children from the age of 14 years, as well as persons with diminished physical, sensory, or mental abilities, or people with little experience and knowledge if they are supervised or instructed about its safe use, provided they also understand the potential risks of such use. Keep unsupervised children away from the device.
- Keep the device out of the reach of children below the age of 14 years.
- This device is intended for domestic or similar use, not for professional use.



WARNING! Do not leave packaging material lying around carelessly. This may become dangerous playing material for children. Risk of suffocation!



DANGER because small parts may be swallowed. The screws, lock nut and pull pin are small parts that could be swallowed. Keep these parts away from children under the age of 36 months.

General Safety information and instructions

- This device is not a toy and should be kept under strict supervision to prevent children from using the device as a toy.
- Do not allow children to clean or maintain this device unsupervised.
- Never allow children or pets to use domestic appliances as toys or without supervision. Children are unable to judge the hazards associated with incorrectly using electric appliances.
- Children and pets in the vicinity of the device must always be supervised by an adult.
- Consider the following precautions before assembling and operating the device.
- Assemble the device exactly as described in the instruction manual.
- Check all screws, nuts, and other connections before using the device for the first time and make sure that the device is in a safe position.
- Set up the device in a dry, stable, and level place and keep it away from moisture and water.
- To avoid dirt, etc., place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board, etc.) under the device in the area where it is assembled.
- Place the device on a flat, stable surface, in a place where it is not slippery, and the device cannot fall over.
- Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the device.
- The free area must exceed 1 meter in all directions from points where the device is touched in the training area, and the free area must also include an area for emergency dismount. The size of the free area can be shared if devices are placed adjacent to each other.



WARNING! Before starting your workout, visit your doctor for a health check-up. He can determine the maximum exertion to which you may expose yourself and give you precise information about the correct posture during training, the targets of your training and your diet.

- Over-exercising may result in serious irreversible injury or potential risk of death. Stop exercising immediately if you feel faint.
- If you experience nausea, dizziness, chest pain or other abnormal symptoms, immediately stop your workout and consult a doctor.
- It is advised to start a vigorous work out 40 minutes after consuming a meal.
- Make sure that only one person uses the device at a time. The maximum user weight is 100 kg.
- To avoid muscular pain and strain, start each workout by warming up and finish each workout by cooling down. Remember to stretch at the end of the workout.
- Keep your hands, feet and other body parts, hair, clothing, jewelry, and other objects away from the moving parts.
- Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training on the device. Your training shoes should be appropriate for this device.
- You must stop the device completely when trying to dismount.
- Clean the device thoroughly after use (see "cleaning and maintenance").
- When in use and when stored, do not place anything else on top of the device.
- Avoid locations subject to vibrations, cold or humidity.
- Do not expose the device to direct sunlight, heat sources, excessive humidity, or corrosive environments.
- Do not place the device under any mechanical stress.
- Improper use of the device could damage the product.
- Please handle the device carefully. Impacts or falls, even from a low height, can damage the device.
- Do not use the device if any part is damaged or defective.
- Pay particular attention to the wearing parts, e.g. foam grip, end caps and screws that often touch the ground or connection points.
- The safety level offered by this device can only be maintained if wear

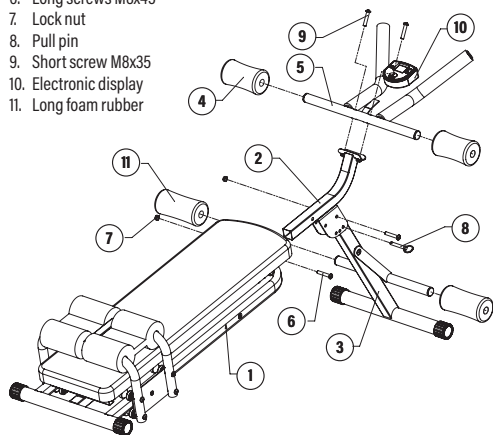
- parts are checked and repaired on a regular basis. Replace defective components immediately and/or keep the device out of use until repair.
- Do not attempt to disassemble or repair the device or modify it in any manner.
- The device must be serviced if it has been damaged in any way, i.e. objects have fallen into it; it has been exposed to rain or moisture; it has been dropped or does not operate properly.
- Do not use abrasive cleaning solvents to clean the device.
- Do not use foreign objects to clean the device.
- The device is only suitable for private use, indoors.
- This device is intended for domestic purposes only, not for professional use.
- The device can only be used for its intended purpose.
- The warranty will expire immediately if damage has been caused by non-compliance with this user manual. The manufacturer accepts no liability for damage caused by non-compliance with the user manual, negligent use or use which does not comply with the conditions of this user manual.

3. INSTALLING AND USING THE DEVICE

Open the packaging carefully before taking out the device. Make sure the device is complete and undamaged. If any components are missing or damaged, contact the vendor and do not use the product. Retain the packaging or recycle it in accordance with local regulations.

Parts & features of the device

1. Main body & seat
2. Handlebar frame
3. Front support frame
4. Short foam rubber
5. Front bar
6. Long screws M8x45
7. Lock nut
8. Pull pin
9. Short screw M8x35
10. Electronic display
11. Long foam rubber



First use

- Remove the device and accessories from the box. Remove any stickers, protective film or plastic from the device.
- Before using the device for the first time, clean the base with a damp cloth.
- Thoroughly dry the device.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these could damage the device.

Assembling

⚠ WARNING!

Assemble the device in the given order.

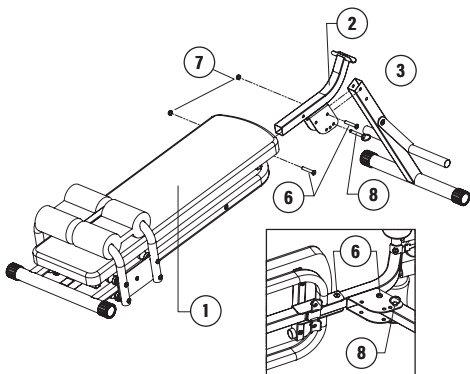
- Carry and move the device with at least two persons.
- Place the device on a firm, dry level surface and protect it from moisture

and water.

- Place the device on a protective base to prevent damage to the floor surface.
- Allow at least 100 cm of clearance around the device.
- Refer to the illustrations for the correct assembly of the device.

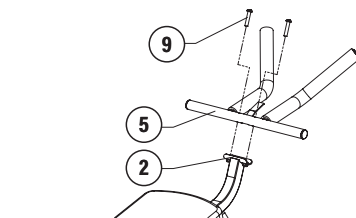
STEP 1

- Insert the handlebar frame (2) into the U-shaped iron piece of the main body (1), aligning both openings with each other. Fit the long screws (6) through the opening, screw on the lock nut on the other side (7) and secure it.
- Install the front support frame (3) onto the handlebar frame (2) by aligning the openings and fit the long screws (6) through the openings. Screw on the lock nut on the other side (7) and secure it.
- Align the opening of the handle bar frame (2) and the second opening on the front support frame (3) and fit the lock pin (8) through.
- The handlebar frame (2) has three angles, that can be adjusted with the three openings. The first opening is for a light workout, the second opening for a moderate workout and the third opening for a high intensity workout



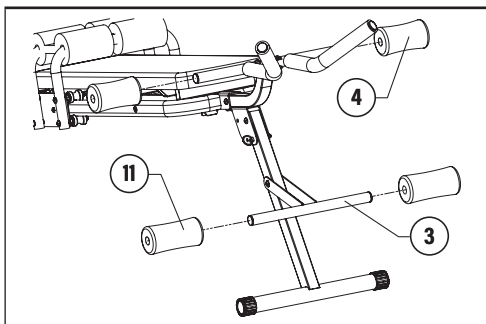
STEP 2

- Align the openings of the front bar (5) with the openings on top of the handlebar frame (2), fit the two short screws (9) through both openings and secure them.



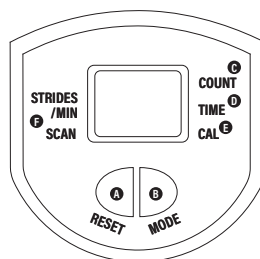
STEP 3

- Fit the two short foam rubbers (4) around the tube on the side of the front bar (5).
- Fit the two long foam rubbers (11) around the tube on the side of the front support frame (3).



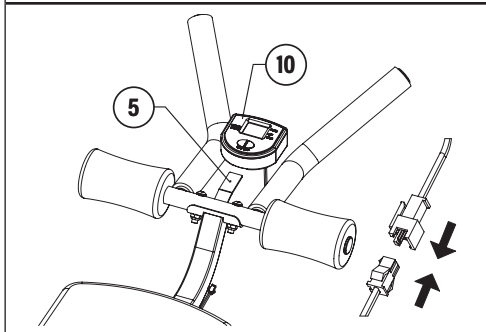
Electronic display panel

- A. Reset button
- B. Mode button
- C. Count meter
- D. Time mode
- E. Calorie mode
- F. Strides per minute mode



STEP 4

- Fit the electronic display onto the front bar (5) by connecting the wires.

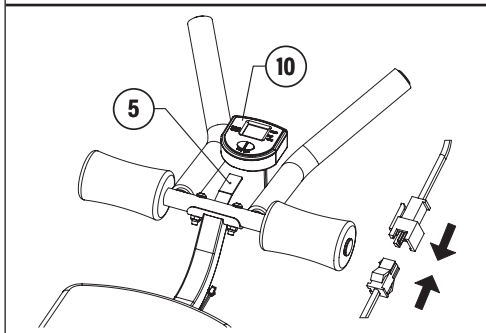


Using the electronic display

- To power ON the display press either the reset (A) or mode button (B). The electronic display will power ON in the last selected mode and accumulated data.
- The count meter (C) is always on.
- You can switch between 3 different modes by pressing the mode button (B). Time mode (D) will start counting the time you have been using the device. Calorie mode (E) will start counting the calories you have burned. Strides per minute mode (F) will count the strides per minute.
- Reset the accumulated data on the electronic display with the reset button (A).
- The electronic display will automatically switch off when you are not using the device.

STEP 5

- Open the battery cover at the back of the electronic display (10) by pressing the battery compartment lock and lifting the cover.
- Insert 1x AA batteries per battery compartment (not included), observing the polarities in the battery compartment.
- Put the battery covers back on the battery compartment and press down until it clicks in place.



How to use

Note! Before each use, check the product for wear and/or damage and only use the product if it is in perfect condition..

1.



2.



3.



4.



4. CLEANING AND MAINTENANCE

- Clean the device after every use.
- Never immerse the device in water or any other liquid.
- Clean the device with a damp cloth.
- Never use aggressive or abrasive cleaning materials, a scouring sponge or steel wool; these damage the device and will scratch and damage the surface of the device.
- Thoroughly dry the device.
- Regularly check that all screws and nuts are tightened securely.
- If necessary, lubricate the joints.
- Store the device in a dry place

5. SPECIFICATIONS

- Weight: 10 kg
- Dimensions: 120 x 41 x 70 cm
- Weight limit: 100 kg

6. STORAGE & TRANSPORTATION

- When storing the device, it should first be cleaned in accordance with this user manual. The device should be stored in its original packaging.
- Always store the device in a dry and well-ventilated room and beyond the reach of children.
- Protect the device against vibrations and shocks during transport.

All contents and specifications mentioned in this manual are subject to change without prior notice.

INSTRUCTIONS FOR PROTECTING THE ENVIRONMENT

(WEEE, the waste electrical and electronic equipment directive, applicable in EU member states)



Your product has been manufactured using high quality materials and components which can be recycled and used again. At the end of its service life, this product cannot be disposed of in normal domestic waste but must be taken to a special collection point for recycling electrical and electronic equipment. This is indicated in the user manual and in the packaging by the crossed-out wheel dust bin symbol. Used raw materials are suitable for recycling.

You can ask your local competent council about the location of your nearest collection point.

By recycling used appliances or raw materials, you are playing an important role in protecting our environment.

Correct disposal ensures that waste electrical and electronic equipment (which may contain hazardous substances) is recycled and reused appropriately. It helps avoid potential damage to the environment and human health, wildlife and to preserve natural resources.

Batteries:

Do not dispose batteries in your household waste. Dispose of batteries by taking them to your local recycling station. Contact your local competent government offices for details.



Following information is only valid for EU member states.

If the battery contains more than the values of lead (Pb), mercury (Hg) and/or cadmium (Cd) as defined in the Battery Directive (2006/66/EC), then the chemical symbols for Pb, Hg and/or Cd will appear below the crossed-out wheel dust bin symbol.

Mascot Online BV

Veluwezoom 32
1327 AH Almere
The Netherlands
www.mascot-online.nl

(NL) GEBRUIKERSHANDLEIDING: REBBLO - MULTIFUNCTIONELE BUIKSPIERTRAINER (2107061)

INHOUDSOPGAVE:

1. Inhoud verpakking
2. Veiligheidsinstructies
3. Installatie en gebruik van het product
4. Reiniging en onderhoud
5. Specificaties
6. Opslag en transport

1. INHOUD VERPAKKING

- Multifunctionele buikspiertrainer
- Schroevenset
- Borgmoer
- Trekpen
- Gebruikershandleiding

2. VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

 Tref altijd de volgende voorzorgsmaatregelen voordat u gebruik maakt van de 'multifunctionele buikspiertrainer', hierna het 'apparaat' genoemd.

UITLEG VAN DE GEBRUIKTE PICTOGRAMMEN

	Opmerking! Volg de instructies in deze gebruikershandleiding!
	Waarschuwing! Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!
	Waarschuwing! Kans op verstikking. Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!
	Waarschuwing! Kans op verstikking Waarschuwing voor het inslikken van kleine onderdelen. Waarschuwing voor mogelijk levensgevaar en/of ernstig blijvend letsel!
	CE-markering Geeft aan dat het product dat in Europa wordt verkocht, voldoet aan hoge eisen op het gebied van veiligheid, gezondheid en milieubescherming.
	Milieuvoorschriften (AEEA, de richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur)

Algemene informatie

- Lees deze instructies vóór gebruik goed door en bewaar ze op een veilige plaats. Als u dit apparaat aan iemand anders geeft, geef deze handleiding daar dan bij.
- Gebruik dit apparaat uitsluitend volgens de instructies in deze gebruikershandleiding.
- Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen vanaf 14 jaar, evenals door personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of mensen met weinig ervaring en kennis, mits zij worden begeleid of geïnstrueerd over het veilige gebruik ervan en ook de potentiële risico's van dergelijk gebruik begrijpen. Houd kinderen die niet in de gaten worden gehouden uit de buurt van het apparaat.
- Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen jonger dan 14 jaar.

- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijke doeleinden of vergelijkbaar gebruik, niet voor professioneel gebruik.



WAARSCHUWING! Laat verpakkingsmateriaal niet onbeheerd rondslingeren. Het kan gevaar opleveren wanneer kinderen ermee spelen. Kans op verstikking!



GEVAAR omdat kleine onderdelen kunnen worden ingeslikt. De bouten, borgmoer en trekpen zijn kleine onderdelen die kunnen worden ingeslikt. Houd deze onderdelen uit de buurt van kinderen jonger dan 3 jaar.

Algemene veiligheidsvoorschriften en -instructies

- Dit apparaat is geen speelgoed. Houd kinderen altijd in de gaten om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen.
- Laat kinderen dit apparaat niet zonder toezicht schoonmaken of onderhouden.
- Zorg ervoor dat kinderen of huisdieren nooit gaan spelen met huishoudelijke apparatuur; houd altijd toezicht. Kinderen zijn niet in staat de gevaren te beoordelen die gepaard gaan met onjuist gebruik van elektrische apparaten.
- Kinderen en huisdieren die zich in de buurt van het apparaat bevinden, moeten altijd door een volwassene in de gaten worden gehouden.
- Neem de volgende voorzorgsmaatregelen in acht voordat u het apparaat monteert en gebruikt.
- Monteer het apparaat precies zoals beschreven in de gebruikershandleiding.
- Controleer alle schroeven, moeren en andere verbindingen voordat u het apparaat voor de eerste keer gebruikt en zorg ervoor dat het apparaat veilig staat.
- Plaats het apparaat op een droge, stabiele en vlakke plaats en houd het uit de buurt van vocht en water.
- Om vuil, enz. te voorkomen, moet u het apparaat plaatsen op een geschikte ondergrond (zoals een rubber mat, een houten plank, enz.) in het gebied waar het wordt gemonteerd.
- Plaats het apparaat op een stabiele en vlakke ondergrond, op een plek waar het niet glad is en het apparaat niet kan omvallen.
- Verwijder alle voorwerpen binnen een straal van 2 meter van het apparaat voordat u met een training begint.
- De vrije ruimte moet in alle richtingen meer dan 1 meter bedragen vanaf de punten in het trainingsgebied waar het apparaat wordt aangeraakt. De vrije ruimte moet ook een ruimte bevatten waar u in geval van nood kunt afstappen. De grootte van de vrije ruimte kan worden gedeeld als apparaten naast elkaar worden geplaatst.
-  **WAARSCHUWING!** Voordat u met trainen begint, is het verstandig om uw huisarts te bezoeken voor een gezondheidscontrole. Deze kan de maximale inspanning bepalen waaraan u zichzelf kunt blootstellen en u nauwkeurige informatie geven over de juiste houding tijdens de training, de doelen van de training en uw dieet.
- Overtraining kan leiden tot ernstig blijvend letsel of mogelijk zelfs levensgevaar. Stop onmiddellijk met trainen als u zich slap voelt.
- In geval van misselijkheid, duizeligheid, pijn op de borst of een ander lichamelijke ongemak, moet u onmiddellijk stoppen met uw workout en een arts raadplegen.
- Het wordt aangeraden een intensieve work-out 40 minuten na het nuttigen van een maaltijd te starten.
- Zorg ervoor dat het apparaat slechts door één persoon tegelijk wordt gebruikt. Het maximale gebruikersgewicht is 100 kg.
- Om spierpijn en -kramp te voorkomen, moet u elke workout beginnen met opwarmen en eindigen met afkoelen. Vergeet niet om aan het einde van de workout te rekken en strekken.
- Houd uw handen, voeten en andere lichaamsdelen, haar, kleding, sieraden en andere voorwerpen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Draag op het apparaat sportkleding en -schoenen die geschikt zijn voor fitnesstraining. Uw sportschoenen dienen geschikt te zijn voor dit apparaat.
- Het apparaat moet volledig tot stilstand zijn gekomen, voordat u er vanaf stapt.
- Maak het apparaat na gebruik grondig schoon (zie 'Reiniging en

onderhoud').

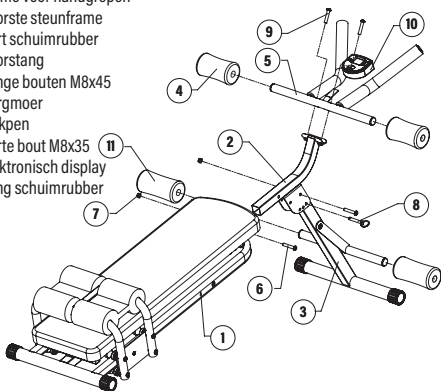
- Plaats tijdens gebruik en opslag niets boven op het apparaat.
- Vermijd locaties die blootstaan aan trillingen, vrieskou of vochtigheid.
- Bescherm het apparaat tegen direct zonlicht, warmtebronnen, overmatige vochtigheid en corrosieve omgevingen.
- Zorg ervoor dat het apparaat niet wordt blootgesteld aan enige mechanische belasting.
- Het apparaat kan beschadigd raken als het verkeerd wordt gebruikt.
- Ga voorzichtig met het apparaat om. Het apparaat kan beschadigd raken door een stoot of val, zelfs van een geringe hoogte.
- Gebruik het apparaat niet wanneer onderdelen daarvan beschadigd of defect zijn.
- Let vooral op slijtage-gevoelige onderdelen, zoals de schuimrubberen handgrepen, de einddoppen en de schroeven die vaak de grond of de verbindingpunten raken.
- Het veiligheidsniveau dat dit apparaat biedt, kan alleen worden gehandhaafd als slijtage-gevoelige onderdelen regelmatig worden gecontroleerd en gerepareerd. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het apparaat niet tot het is gerepareerd.
- Probeer het apparaat niet te demonteren, te repareren of anderszins aan te passen.
- Het apparaat moet worden gerepareerd als er sprake is van enige vorm van schade. Dit moet gebeuren wanneer er bijvoorbeeld voorwerpen in het apparaat zijn gevallen, het apparaat is blootgesteld aan regen of vocht, het apparaat is gevallen of het apparaat niet goed functioneert.
- Gebruik geen schurende schoonmaakmiddelen om het apparaat te reinigen.
- Gebruik geen vreemde voorwerpen om het apparaat schoon te maken.
- Het apparaat is uitsluitend geschikt voor privégebruik, binnenshuis.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijke doeleinden, niet voor professioneel gebruik.
- Het apparaat mag alleen worden gebruikt voor het beoogde doel.
- De garantie komt direct te vervallen in geval van schade als gevolg van het niet in acht nemen van deze gebruikershandleiding. De fabrikant aanvaardt geen aansprakelijkheid voor schade als gevolg van het niet in acht nemen van de gebruikershandleiding, onzorgvuldig gebruik of gebruik dat niet overeenstemt met de voorwaarden in deze gebruikershandleiding.

3. INSTALLATIE EN GEBRUIK VAN HET APPARAAT

Open de verpakking voorzichtig en haal het apparaat eruit. Controleer of het apparaat volledig en onbeschadigd is. Mochten er onderdelen beschadigd zijn of ontbreken, neem dan contact op met de verkoper en gebruik het product niet. Bewaar de verpakking of recycle deze zoals voorgeschreven door lokale regelgeving.

Onderdelen en functies van het apparaat

1. Hoofdframe en zitting
2. Frame voor handgrepen
3. Voorste steunframe
4. Kort schuimrubber
5. Voorstang
6. Lange bouten M8x45
7. Borgmoer
8. Trekpen
9. Korte bout M8x35
10. Elektronisch display
11. Lang schuimrubber



Eerste gebruik

- Haal het apparaat en de accessoires uit de doos. Verwijder eventuele stickers, beschermfolie of plastic van het apparaat.
- Voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt, moet u de voet reinigen met een vochtige doek.
- Droog het apparaat goed af.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurpons of staalwol. Deze kunnen het apparaat beschadigen.

Montage



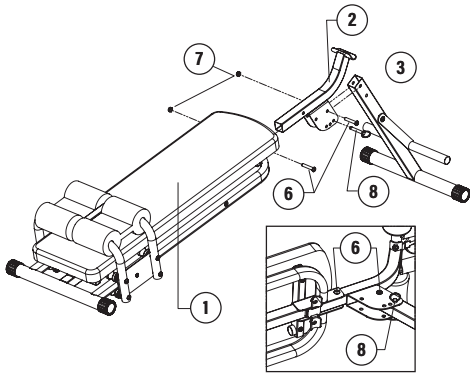
WAARSCHUWING!

Monteer het apparaat in de aangegeven volgorde.

- Draag en verplaats het apparaat met ten minste twee personen.
- Plaats het apparaat op een stevige, droge en vlakke ondergrond en bescherm het tegen vocht en water.
- Om beschadiging van de vloer te voorkomen, kunt u het apparaat op een extra bescherm laag plaatsen.
- Houd rondom het apparaat een bewegingsruimte vrij van ten minste 100 cm.
- Raadpleeg de afbeeldingen voor de juiste montage van het apparaat.

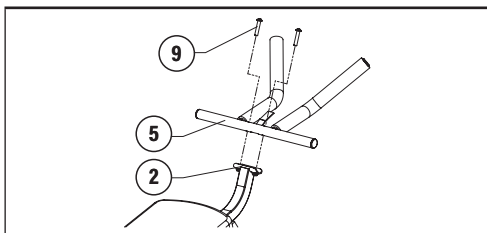
STAP 1

- Plaats het frame voor de handgrepen (2) in het U-vormige ijzeren deel van het hoofdframe (1) en zorg dat de openingen over elkaar liggen. Steek de lange bouten (6) door de openingen en draai de borgmoeren (7) vast op de bouten.
- Plaats het voorste steunframe (3) op het frame voor de handgrepen (2) en zorg dat de openingen over elkaar liggen. Steek de lange bouten (6) door de openingen. Draai de borgmoeren (7) vast op de bouten.
- Zorg dat de opening van het frame voor de handgrepen (2) over de tweede opening van het voorste steunframe (3) ligt en steek de trekpen (8) door de openingen.
- Het frame voor de handgrepen (2) heeft drie hoekstanden, die kunnen worden ingesteld met de drie openingen. De eerste opening is voor een lichte work-out, de tweede opening voor een gemiddelde work-out en de derde opening voor een intensieve work-out



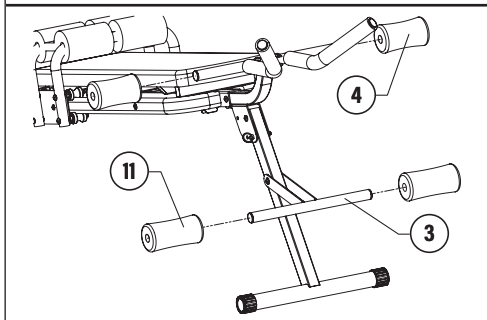
STAP 2

- Zorg dat de openingen van de voorstang (5) en de openingen aan de bovenkant van het frame voor de handgrepen (2) over elkaar liggen, steek de twee korte schroeven (9) door beide openingen en maak ze vast.



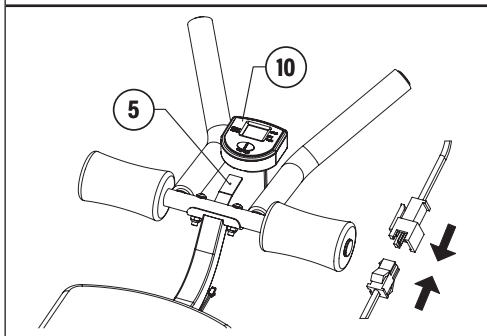
STAP 3

- Schuif de twee korte stukken schuimrubber (4) over de buis aan de zijkant van de voorstang (5).
- Schuif de twee lange stukken schuimrubber (11) over de buis aan de zijkant van het voorste steunframe (3).



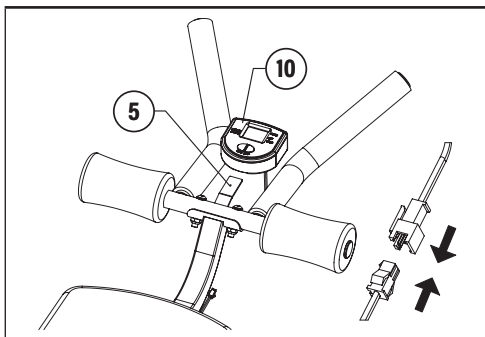
STAP 4

- Plaats het elektronisch display op de voorstang (5) en sluit de draden aan.



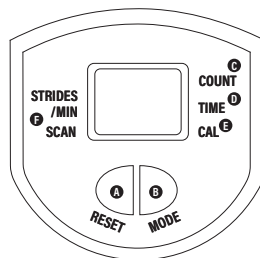
STAP 5

- Open het batterijdeksel aan de achterkant van het elektronische display (10) door op de vergrendeling van het batterijvakje te drukken en het deksel op te tillen.
- Plaats 1 AA-batterij (niet meegeleverd) in elk batterijvakje en let daarbij op de polariteit in het batterijvakje.
- Plaats het batterijdeksel terug op het batterijvakje en druk het omlaag totdat het vastklikt.



Electronic display panel

- A. Reset-knop
- B. Mode knop
- C. Teller
- D. Tijdmodus
- E. Calorieënmodus
- F. Bewegingen per minuut-modus



Het elektronische display gebruiken

- Druk op de Reset-knop (A) of de Mode-knop (B) om het display in te schakelen. Het elektronische display gaat aan in de laatst geselecteerde modus en toont de laatst verzamelde gegevens.
- De teller (C) staat altijd aan.
- U kunt wisselen tussen drie verschillende modi door op de Mode-knop (B) te drukken. In de tijdmodus (D) wordt bijgehouden hoe lang u het apparaat gebruikt. In de calorieënmodus (E) wordt bijgehouden hoeveel calorieën u hebt verbruikt. In de bewegingen per minuut-modus (F) wordt het aantal bewegingen per minuut bijgehouden.
- Gebruik de Reset-knop (A) om de verzamelde gegevens op het elektronische display te resetten.
- Het elektronische display wordt automatisch uitgeschakeld als u het apparaat niet gebruikt

HOE TE GEBRUIKEN?

Let op! Controleer het product voor elk gebruik op slijtage en/of beschadiging en gebruik het product alleen als het in perfecte staat is.

1.



2.



3.



4.



4. REINIGING EN ONDERHOUD

- Maak het apparaat na elk gebruik schoon.
- Dompel het apparaat nooit onder in water of een andere vloeistof.
- Reinig het apparaat met een vochtige doek.
- Gebruik nooit agressieve of schurende schoonmaakmiddelen, een schuurspons of staalwol. Dit kan het apparaat beschadigen en het oppervlak van het apparaat krassen en beschadigen.
- Droog het apparaat goed af.
- Controleer regelmatig of alle bouten en moeren stevig zijn aangedraaid.
- Smeer indien nodig de verbindingen.
- Berg het apparaat op een droge plaats op.

5. SPECIFICATIES

- Gewicht: 10 kg
- Afmetingen: 120 x 41 x 70 cm
- Max. gewicht: 100 kg

6. OPSLAG EN TRANSPORT

- Voordat u het apparaat opbergt, moet u het eerst reinigen zoals beschreven in deze gebruikershandleiding. Bewaar het apparaat in de oorspronkelijke verpakking.
- Berg het apparaat altijd op in een droge, goed geventileerde ruimte, buiten bereik van kinderen.
- Bescherm het apparaat tijdens transport tegen trillingen en schokken.

Alle in deze handleiding vermelde informatie en specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

MILIEUVOORSCHRIFTEN

(AEEA, de richtlijn voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur die in EU-lidstaten van kracht is)



Dit product is vervaardigd van kwalitatief hoogwaardige materialen en onderdelen die gerecycled en opnieuw gebruikt kunnen worden. Aan het einde van de levensduur mag dit product niet afgevoerd worden met het normale huisafval. In plaats daarvan moet het worden ingeleverd bij een inzamelpunt voor afgedankte elektrische en elektronische apparatuur. Dit wordt in de handleiding en op de verpakking weergegeven door de afvalcontainer met een kruis erdoor. De gebruikte grondstoffen kunnen worden gerecycled.

Informeer bij uw gemeente waar het dichtstbijzijnde inzamelpunt is.

Door gebruikte apparatuur of grondstoffen te recycleren, levert u een belangrijke bijdrage aan het beschermen van het milieu. Correcte verwijdering zorgt ervoor dat afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (die gevaarlijke stoffen kan bevatten) op de juiste manier wordt gerecycled en hergebruikt. Dit helpt mogelijke schade aan het milieu en de gezondheid van de mens en wilde dieren te voorkomen, en de natuurlijke hulpbronnen in stand te houden.

Batterijen:

Gooi batterijen nooit weg bij het huishoudelijk afval. Breng lege batterijen naar het lokale inzamelpunt voor recycling. Neem contact op met uw gemeente voor nadere informatie.



Pb, Hg, Cd

De volgende informatie geldt alleen voor EU-lidstaten.

Als de batterij de in de richtlijn inzake batterijen en accu's (2006/66/EG) vermelde waarden van lood (Pb), kwik (Hg) en/of cadmium (Cd) overschrijdt, worden de chemische symbolen voor Pb, Hg en/of Cd weergegeven onder de afvalcontainer met een kruis erdoor.

Mascot Online BV

Veluwezoom 32

1327 AH Almere

Nederland

www.mascot-online.nl

(FR) MODE D'EMPLOI : REBBLO - APPAREIL ABDOMINAL MULTIFONCTION (2107061)

TABLE DES MATIÈRES

1. Contenu du paquet
2. Consignes de sécurité
3. Installation et utilisation du produit
4. Nettoyage et entretien
5. Spécifications
6. Entreposage et transport

1. CONTENU DU PAQUET

- Appareil abdominal multifonction
- Vis
- Écrou de verrouillage
- Goupille de traction
- Mode d'emploi

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

 Les précautions suivantes doivent toujours être observées avant l'utilisation de « l'appareil abdominal multifonction », ci-après dénommé « l'appareil ».

EXPLICATION DES ICÔNES UTILISÉES

	Remarque ! Suivez les instructions dans le manuel d'utilisation !
	Avertissement ! Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !
	Avertissement ! Risque d'étouffement. Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !
	Avertissement ! Risque d'étouffement Comprend de petites pièces qui peuvent être avalées. Avertissement pour risque de mort et/ou blessures graves et irréversibles !
	Marquage CE Indique que le produit vendu en Europe a été évalué afin de répondre à des exigences élevées en matière de sécurité, de santé et de protection de l'environnement.
	Consignes pour la protection de l'environnement (DEEE, la directive relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques)

Informations générales

- Lisez attentivement le mode d'emploi et conservez-le en lieu sûr. Si vous remettez cet appareil à une autre personne, transmettez-lui également ce mode d'emploi.
- Utilisez cet appareil uniquement en respectant les consignes de ce mode d'emploi.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants dès l'âge de 14 ans, ainsi que par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou des personnes ayant peu d'expérience et de connaissance s'ils sont supervisés et informés concernant son usage en toute sécurité, et à condition qu'ils comprennent également les risques potentiels d'une telle utilisation. Éloignez de l'appareil les enfants sans surveillance.

- Tenir l'appareil hors de portée des enfants de moins de 14 ans.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire, et pas à un usage professionnel.



AVERTISSEMENT ! Ne laissez pas traîner le matériel d'emballage. Celui-ci pourrait être dangereux si des enfants jouent avec. Risque de suffocation !

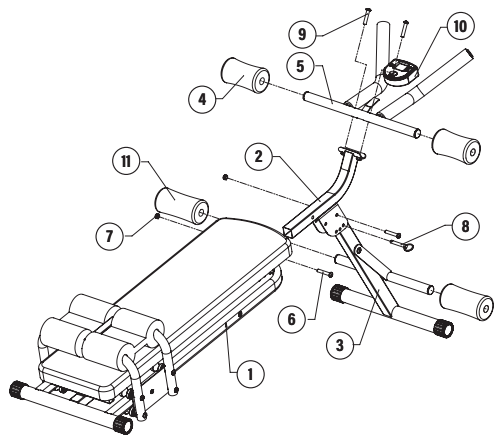


DANGER car de petites pièces peuvent être avalées. Les vis, l'écrou de verrouillage et la goupille de traction sont de petites pièces qui pourraient être avalées. Tenez celles-ci hors de portée des enfants de moins de 36 mois.

Informations de sécurité et instructions générales

- Ce produit n'est pas un jouet et doit être surveillé pour éviter que les enfants jouent avec celui-ci.
 - Ne permettez pas à des enfants sans surveillance de nettoyer ou d'entretenir cet appareil.
 - Ne laissez jamais des enfants ou des animaux domestiques utiliser des appareils ménagers en guise de jouet sans surveillance. Les enfants ne peuvent pas reconnaître les risques liés à une utilisation incorrecte d'appareils électriques.
 - Les enfants se trouvant à proximité de l'appareil doivent toujours être surveillés par un adulte.
 - Prenez en considération les précautions suivantes avant d'assembler et d'utiliser l'appareil.
 - Assemblez l'appareil exactement comme décrit dans le manuel d'utilisation.
 - Vérifiez toutes les vis, écrous et autres connexions avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, et assurez-vous que l'appareil se trouve dans une position sûre.
 - Installez l'appareil dans un endroit sec, stable et plan et gardez-le à l'abri de l'humidité et de l'eau.
 - Pour éviter de le salir, etc., placez une base adaptée (p.ex. tapis en caoutchouc, planche de bois, etc.) sous l'appareil dans la zone où il est assemblé.
 - Posez l'appareil sur une surface stable et plane, à un endroit non glissant où il ne risque pas de se renverser.
 - Avant d'entamer l'entraînement, retirez tous les objets dans un rayon de 2 mètres par rapport à l'appareil.
 - La zone libre doit dépasser de 1 mètre dans toutes les directions, à partir des points où l'appareil est touché dans la zone d'entraînement, et la zone libre doit également inclure une zone pour une descente d'urgence de l'appareil. Cette zone libre peut être partagée si des appareils sont placés les uns à côté des autres.
-  **AVERTISSEMENT !** Avant de débuter votre entraînement, consultez votre médecin pour un bilan de santé. Il/elle peut déterminer l'effort maximal auquel vous pouvez vous exposer et il/elle peut vous fournir des informations précises sur la posture correcte pendant l'entraînement, les objectifs de votre entraînement et votre régime alimentaire.
- Un surentraînement peut causer des blessures graves et irréversibles ou un risque de mort. Arrêtez immédiatement les exercices en cas de sensation de douleur.
 - En cas de nausées, vertige, douleur thoracique ou autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre entraînement et consultez un médecin.
 - Il est conseillé de commencer un entraînement intensif 40 minutes après avoir mangé un repas.
 - Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise l'appareil. Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
 - Pour éviter des douleurs et tensions musculaires, démarrez chaque entraînement par un échauffement et terminez chaque entraînement par une phase de récupération. N'oubliez pas de vous étirer à la fin de l'entraînement.
 - Gardez vos mains, pieds et autres parties du corps, cheveux, vêtements, bijoux et autres objets loin des pièces en mouvement.
 - Portez des vêtements et chaussures qui conviennent pour l'entraînement de remise en forme sur l'appareil. Vos chaussures de sport doivent être appropriées pour cet appareil.

- L'appareil doit être arrêté complètement lorsque vous essayez de descendre du vélo.
- Après l'utilisation, nettoyez méticuleusement l'appareil (voir « Nettoyage et entretien »).
- En cours d'utilisation et pendant l'entreposage, ne placez rien d'autre sur l'appareil.
- Évitez les endroits soumis à des vibrations, au froid ou à l'humidité.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil, des sources de chaleur, une humidité excessive ou un milieu corrosif.
- N'exposez pas l'appareil à des contraintes mécaniques.
- Une utilisation inappropriée de l'appareil pourrait l'endommager.
- Manipulez l'appareil avec précaution. Tout choc ou chute, même de faible hauteur, peut endommager l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil si une partie de l'appareil est endommagée ou défectueuse.
- Faites particulièrement attention aux pièces d'usure, p. ex. la poignée en mousse, les bouchons d'extrémité et les vis qui touchent souvent le sol ou les points de connexion.
- Le niveau de sécurité offert par cet appareil peut être maintenu uniquement si les pièces d'usure sont contrôlées et réparées régulièrement. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou maintenez l'appareil hors service jusqu'à leur réparation.
- N'essayez pas de démonter, de réparer ou de modifier l'appareil de quelque manière que ce soit.
- L'appareil doit être réparé s'il est endommagé de quelque manière que ce soit, p. ex. si des objets sont tombés dans l'appareil, s'il a été exposé à la pluie ou à l'humidité, s'il est tombé ou s'il ne fonctionne pas correctement.
- N'utilisez pas de produits abrasifs pour nettoyer l'appareil.
- N'utilisez pas d'objets étrangers pour nettoyer l'appareil.
- Cet appareil est uniquement prévu pour un usage privé, en intérieur.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique seulement et pas à un usage professionnel.
- L'appareil doit uniquement être utilisé aux fins prévues.
- La garantie sera immédiatement annulée si les dommages sont causés par le non-respect du mode d'emploi. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages causés par le non-respect du mode d'emploi, une utilisation négligente ou une utilisation qui ne respecte pas les conditions du mode d'emploi.



Première utilisation

- Sortez l'appareil et les accessoires de la boîte. Retirez tout autocollant, film de protection ou plastique de l'appareil.
- Avant d'utiliser l'appareil pour la première fois, nettoyez le socle à l'aide d'un chiffon humide.
- Séchez soigneusement l'appareil.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de la paille de fer ; cela peut endommager l'appareil.

Assemblage

AVERTISSEMENT !

- Assemblez l'appareil dans l'ordre indiqué.
- Transportez et déplacez l'appareil avec au minimum deux personnes.
- Placez l'appareil sur une surface ferme, sèche et plane et protégez-le contre l'humidité et l'eau.
- Placez l'appareil sur une base protectrice afin d'éviter d'endommager la surface du sol.
- Laissez au minimum 100 cm de dégagement autour de l'appareil.
- Reportez-vous aux illustrations pour l'assemblage correct de l'appareil.

ÉTAPE 1 :

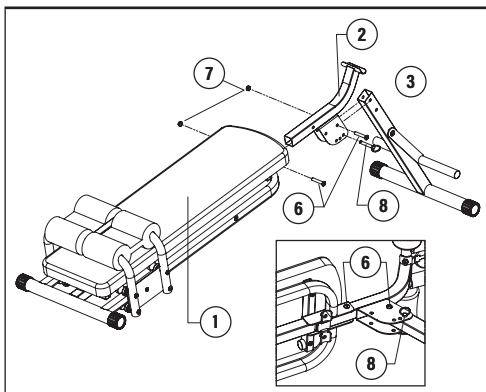
- Insérez le cadre de la poignée (2) dans la pièce en métal en forme de U située sur le composant principal (1), en alignant les deux orifices l'un sur l'autre. Passez les longues vis (6) dans l'orifice, vissez l'écrou de verrouillage de l'autre côté (7) et sécurisez-le.
- Installez le cadre de support avant (3) sur le cadre de la poignée (2) en alignant les orifices et faites passer les longues vis (6) dans les orifices. Vissez l'écrou de verrouillage de l'autre côté (7) et sécurisez-le.
- Alignez l'orifice du cadre de la poignée (2) et le deuxième orifice du cadre du support avant (3), puis faites passer la goupille de verrouillage (8).
- Le cadre de la poignée (2) a trois angles, pouvant être ajustés avec les trois orifices. Le premier correspond à un entraînement léger, le deuxième à un entraînement modéré et le troisième à un entraînement de haute intensité.

3. INSTALLATION ET UTILISATION DE L'APPAREIL

Ouvrez l'emballage avec précaution avant d'en sortir l'appareil. Assurez-vous que l'appareil est complet et en bon état. Si des pièces manquent ou sont endommagées, contactez le fournisseur et n'utilisez pas le produit. Conservez l'emballage ou recyclez-le conformément aux réglementations locales.

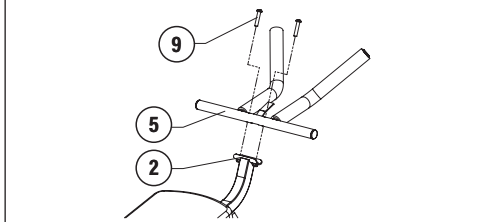
Pièces et fonctions de l'appareil

1. Composant principal et siège
2. Cadre de la poignée
3. Support frontal
4. Petit caoutchouc en mousse
5. Barre avant
6. Vis longues M8x45
7. Écrou de verrouillage
8. Goupille de traction
9. Vis courtes M8x35
10. Écran électronique
11. Long caoutchouc en mousse



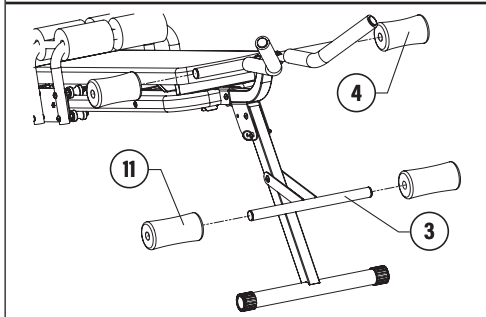
ÉTAPE 2 :

- Alignez les orifices de la barre avant (5) avec les orifices sur le dessus du cadre de la poignée (2), insérez les deux vis courtes (9) dans les deux orifices et sécurisez-les.



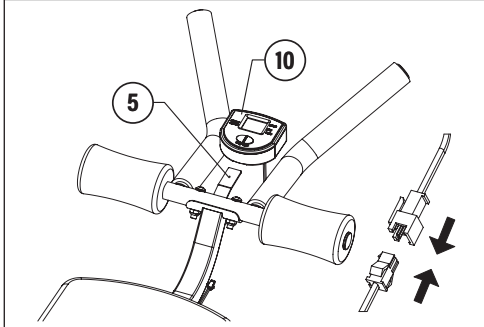
ÉTAPE 3 :

- Insérez les deux petits caoutchoucs en mousse (4) autour du tube sur le côté de la barre avant (5).
- Insérez les deux grands caoutchoucs en mousse (11) autour du tube sur le côté du cadre de support avant (3).



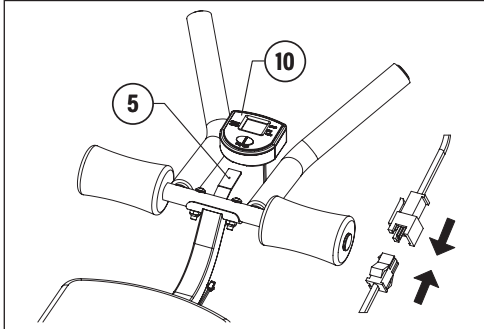
ÉTAPE 4 :

- Insérez l'écran électronique sur la barre avant (5) en branchant les fils.



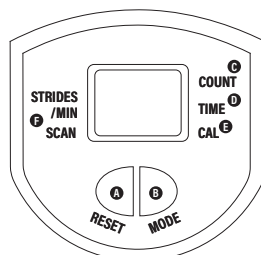
ÉTAPE 5

- Ouvrez le compartiment à piles à l'arrière de l'écran électronique (10) en appuyant sur le verrou du compartiment à piles et en soulevant le couvercle.
- Insérez 1 pile AA par compartiment (non incluses), en respectant les polarités indiquées.
- Remettez le couvercle du compartiment à piles et appuyez jusqu'à ce qu'il soit bien inséré.



Écran électronique

- A. Bouton de réinitialisation
- B. Bouton de mode
- C. Compte
- D. Mode Temps
- E. Mode Calories
- F. Mode Foulées par minute



Utilisation de l'écran électronique

- Pour allumer l'écran, appuyez sur le bouton de réinitialisation (A) ou le bouton de mode (B). L'écran électronique s'allume sur le dernier mode sélectionné et les données enregistrées.
- Le compteur (C) reste toujours actif.
- Vous pouvez basculer entre 3 modes différents en appuyant sur le bouton de mode (B). Le mode Temps (D) commence à compter le temps pendant lequel vous utilisez l'appareil. Le mode Calories (E) commence à compter les calories que vous avez brûlées. Le mode Foulées par minute (F) compte les foulées effectuées par minute.
- Remettez à zéro les données enregistrées sur l'écran électronique à l'aide du bouton de réinitialisation (A).
- L'écran électronique s'éteint automatiquement lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.

Utilisation

Remarque ! Avant chaque utilisation, vérifiez que l'appareil n'est pas usé et/ou endommagé et ne l'utilisez que s'il est en parfait état.

1.



2.



3.



4.



4. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- Nettoyez l'appareil après chaque utilisation.
- N'immergez jamais l'appareil dans de l'eau ou tout autre liquide.
- Nettoyez l'appareil avec un chiffon humide.
- N'utilisez jamais de produits de nettoyage agressifs ou abrasifs, d'éponge à récurer ou de la paille de fer ; ceux-ci endommagent l'appareil et sa surface.
- Séchez soigneusement l'appareil.
- Vérifiez régulièrement si toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés.
- Si nécessaire, lubrifiez les joints.
- Rangez l'appareil dans un endroit sec.

5. SPÉCIFICATIONS

- Poids : 10 kg
- Dimensions : 120 x 41 x 70 cm
- Charge maximale : 100 kg

6. ENTREPOSAGE ET TRANSPORT

- Avant d'entreposer l'appareil, celui-ci doit d'abord être nettoyé comme indiqué dans ce mode d'emploi. L'appareil doit être entreposé dans son emballage d'origine.
- Entrez l'appareil dans un endroit sec et bien aéré et hors de portée des enfants.
- Protégez l'appareil contre les vibrations et les chocs pendant le transport.

L'ensemble des contenus et spécifications mentionnés dans ce mode d'emploi sont susceptibles de modifications sans avis préalable.

CONSIGNES POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

(Directive DEEE - Déchets d'équipements électriques et électroniques, applicable dans les États membres de l'UE)



■ Votre produit a été fabriqué en utilisant des matériaux de haute qualité et des composants qui peuvent être recyclés et réutilisés. À la fin de sa durée de vie, cet appareil ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères, mais il doit être remis à un point de collecte spécial pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Ceci est indiqué dans le mode d'emploi et sur l'emballage par un conteneur de déchets barré d'une croix. Les matières premières utilisées peuvent être recyclées.

Renseignez-vous auprès de votre municipalité sur l'emplacement de votre point de collecte le plus proche.

En recyclant les appareils usagés ou les matières premières, vous jouez un rôle

important pour la protection de notre environnement.

Le tri garantit que les déchets d'équipements électriques et électroniques (qui peuvent contenir des substances dangereuses) sont recyclés et réutilisés de manière appropriée. Le recyclage permet d'éviter les dommages potentiels à l'environnement et à la santé humaine, à la faune et à la flore sauvages et aux ressources naturelles.

Batterie :

Ne jetez pas les batteries dans les ordures ménagères. Pour jeter les batteries, remettez-les à la station de recyclage locale. Contactez les autorités locales compétentes pour plus de détails.



Les informations suivantes ne s'appliquent qu'aux pays membres de l'UE.

Si la batterie contient une quantité de plomb (Pb), de mercure (Hg) et/ou de cadmium (Cd) supérieure aux valeurs définies dans la directive sur les batteries (2006/66/CE), les symboles chimiques du Pb, du Hg et/ou du Cd doivent apparaître sous le symbole du conteneur barré.

Mascot Online BV

Veluwezoom 32

1327 AH Almere

Pays-Bas

www.mascot-online.nl

(DE) BEDIENUNGSANLEITUNG: REBBLO - MULTIFUNKTIONALER BAUCHTRAINER (2107061)

INHALTSVERZEICHNIS

1. Verpackungsinhalt
2. Sicherheitshinweise
3. Installation und Verwendung des Produkts
4. Reinigung und Wartung
5. Technische Daten
6. Lagerung und Transport

1. VERPACKUNGSGEHALT

- Multifunktionaler Bauchtrainer
- Satz Schrauben
- Sicherungsmutter
- Zugbolzen
- Bedienungsanleitung

2. SICHERHEITSHINWEISE

 Vor Gebrauch des „Multifunktionalen Bauchtrainers“ nachfolgend als „Gerät“ bezeichnet, müssen immer die folgenden Vorkehrungen getroffen werden.

ERKLÄRUNG VERWENDETER SYMBOLE

	Anmerkung! Folgen Sie den Anweisungen in der Bedienungsanleitung!
	Warnhinweis! Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!
	Warnhinweis! Erstickungsgefahr. Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!
	Warnhinweis! Erstickungsgefahr Warnung vor dem Verschlucken von kleinen Teilen. Warnung vor möglicher Lebensgefahr und/oder Gefahr von ernsthaften nicht heilbaren Verletzungen!
	CE-Kennzeichnung Weist darauf hin, dass das in Europa verkaufte Produkt bewertet worden ist, damit es die hohen Anforderungen bezüglich Sicherheit, Gesundheit und Umweltschutz zu erfüllt.
	Anweisungen zum Schutz der Umwelt (EEAG, Rückgewinnung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten)

Allgemeine Informationen

- Lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch und bewahren Sie sicher auf. Wenn Sie dieses Gerät an andere Personen weitergeben, geben Sie bitte auch diese Bedienungsanleitung mit.
- Verwenden Sie dieses Gerät nur entsprechend der Anweisungen in dieser Bedienungsanleitung.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren sowie von Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder von Personen mit wenig Erfahrung und Kenntnissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen werden, vorausgesetzt, sie sind sich der potenziellen Risiken einer solchen Verwendung bewusst. Kinder müssen vom Gerät

ferngehalten werden, wenn sie unbeaufsichtigt sind.

- Halten Sie das Gerät von Kindern unter 14 Jahren fern.
- Das Gerät ist nur für den häuslichen oder ähnlichen Gebrauch bestimmt, nicht für die professionelle Nutzung.



WARNHINWEIS! Lassen Sie kein Verpackungsmaterial achtlos herumliegen. Kinder könnten es als gefährliches Spielmaterial verwenden. Erstickungsgefahr!

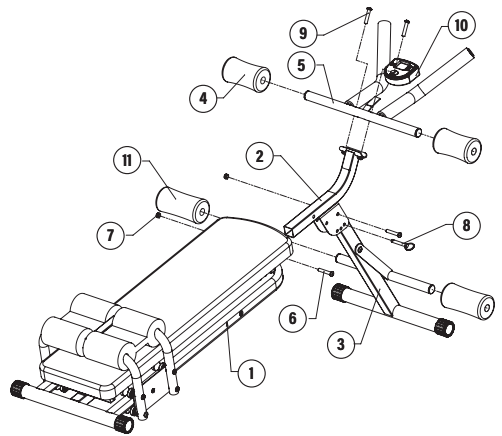


GEFAHR da Kleinteile verschluckt werden können. Schrauben, Sicherungsmutter und Zugbolzen sind Kleinteile, die verschluckt werden können. Bewahren Sie diese Teile außerhalb der Reichweite von Kindern unter 36 Monaten auf.

Allgemeine Sicherheitsinformationen und -anweisungen

- Dieses Gerät ist kein Spielzeug und sollte unter strenger Aufsicht gehalten werden, um zu verhindern, dass Kinder das Gerät als Spielzeug benutzen.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht ohne Aufsicht reinigen oder pflegen.
- Kinder oder Haustiere dürfen Haushaltsgeräte niemals als Spielzeug oder ohne Aufsicht benutzen. Kinder können Gefahren, die von einer falschen Benutzung elektrischer Geräte ausgehen, nicht einschätzen.
- Kinder, die sich in der Nähe des Gerätes aufhalten, müssen stets von einem Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und in Betrieb nehmen.
- Montieren Sie das Gerät so wie in der Bedienungsanleitung beschrieben.
- Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern und sonstigen Befestigungen, bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen und stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einer sicheren Position befindet.
- Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, stabilen und ebenen Ort auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Wasser fern.
- Um Verunreinigungen usw. zu vermeiden, legen Sie eine geeignete Unterlage (z. B. Gummimatte, Holzbrett usw.) in den Bereich, in dem das Gerät montiert wird.
- Stellen Sie das Gerät auf eine ebene, stabile Oberfläche, an einem Ort, an dem es nicht rutschig ist und das Gerät nicht umfallen kann.
- Entfernen Sie vor Trainingsbeginn alle Objekte in einem Radius von zwei Metern von dem Gerät.
- Der freie Bereich muss von den Kontaktpunkten des Geräts im Trainingsbereich in allen Richtungen mehr als einen Meter betragen und auch einen Bereich für den Notabstieg beinhalten. Die Größe des freien Bereichs kann geteilt werden, wenn Geräte nebeneinander aufgestellt werden.
- **WARNHINWEIS!** Lassen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings von Ihrem Arzt untersuchen. Er kann die maximale Belastung festlegen, der Sie sich aussetzen dürfen und Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings, die Ziele Ihres Trainings und Ihre Ernährung geben.
- Eine Überanstrengung kann zu schweren irreversiblen Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training sofort, wenn Sie sich schwach fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schwindel, Schmerzen im Brustkorb oder andere ungewöhnliche Symptome wahrnehmen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wir empfehlen, 40 Minuten nach der Einnahme einer Mahlzeit mit einem intensiven Training zu beginnen.
- Achten Sie darauf, dass jeweils nur eine Person das Gerät verwendet. Das maximale Nutzergewicht beträgt 100 kg.
- Um Muskelschmerzen und -belastungen zu vermeiden, beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase und beenden Sie jedes Training mit einer Abkühlphase. Denken Sie daran, sich am Ende des Trainings zu dehnen.
- Achten Sie darauf, Hände, Füße und andere Körperteile, Haare, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fernzuhalten.
- Ziehen Sie Trainingskleidung und Schuhe an, die für das Fitnesstraining am Gerät geeignet sind. Ihre Trainingsschuhe sollten für dieses Gerät geeignet sein.
- Sie müssen das Gerät vollständig stoppen, wenn Sie absteigen möchten.

- Machen Sie das Gerät nach dem Gebrauch gründlich sauber (siehe „Wartung und Reinigung“).
- Wenn es benutzt oder gelagert wird, legen Sie nichts oben auf das Gerät.
- Vermeiden Sie Orte mit Vibrationen, Kälte oder Feuchtigkeit.
- Setzen Sie das Gerät nicht direktem Sonnenlicht, Wärmequellen, übermäßiger Feuchtigkeit oder korrosiven Umgebungen aus.
- Setzen Sie das Gerät keiner mechanischen Beanspruchung aus.
- Eine missbräuchliche Verwendung kann das Produkt beschädigen.
- Bitte gehen Sie vorsichtig mit dem Gerät um. Aufpralle oder Stürze, selbst aus geringer Höhe, können das Gerät beschädigen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Teile beschädigt oder defekt sind.
- Achten Sie besonders auf die Verschleißteile, z. B. Schaumstoffgriff, Endkappen und Schrauben, die häufig den Boden oder Anschlussstellen berühren.
- Das Sicherheitsniveau, das dieses Gerät bietet, kann nur aufrechterhalten werden, wenn Verschleißteile regelmäßig überprüft und repariert werden. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus und/oder verwenden Sie das Gerät nicht, bis es repariert ist.
- Das Gerät sollte nicht demontiert, repariert oder auf irgendeine Art und Weise verändert werden.
- Das Gerät muss bei allen Schäden fachgerecht repariert werden, z. B. wenn Objekte darauf gefallen sind, es Regen oder Feuchtigkeit ausgesetzt war, es fallengelassen wurde oder wenn es nicht richtig funktioniert.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit Fremdkörpern.
- Das Gerät ist ausschließlich für die private Verwendung in Innenräumen geeignet.
- Dieses Gerät ist nur für den Haushalt bestimmt, nicht für den professionellen Gebrauch.
- Das Gerät darf nur für seinen vorgesehenen Zweck verwendet werden.
- Die Garantie erlischt sofort, wenn Schäden durch Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung verursacht wurden. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die aufgrund der Missachtung dieser Bedienungsanleitung, Fahrlässigkeit oder aufgrund von Anwendungen verursacht wurden, die nicht den Bedingungen in dieser Bedienungsanleitung entsprechen.



Erste Verwendung

- Nehmen Sie das Gerät und das Zubehör aus dem Karton. Entfernen Sie alle Aufkleber, Schutzfolien oder Kunststoff vom Gerät.
- Vor dem ersten Gebrauch des Geräts muss der Sockel mit einem feuchten Tuch abgewischt werden.
- Trocknen Sie das Gerät gründlich ab.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, einen Scheuerschwamm oder Stahlwolle, da diese das Gerät beschädigen können.

Montage

WARNHINWEIS!

- Montieren Sie das Gerät in der angegebenen Reihenfolge.
- Tragen und bewegen Sie das Gerät mit mindestens zwei Personen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine feste, trockene Fläche und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Wasser.
- Stellen Sie das Gerät auf eine schützende Unterlage, um Schäden auf dem Boden zu vermeiden.
- Lassen Sie mindestens 100 cm Platz um das Gerät.
- Beachten Sie die Abbildungen für die richtige Montage des Geräts.

SCHRITT 1

- Schieben Sie den Lenkerrahmen (2) in das U-förmige Eisenstück des Hauptgestells (1), so dass die beiden Öffnungen zueinander ausgerichtet sind. Schieben Sie die langen Schrauben (6) durch die Öffnung, schrauben Sie die Sicherungsmutter auf der anderen Seite (7) auf und ziehen Sie sie fest.
- Montieren Sie den vorderen Stützrahmen (3) auf den Lenkerrahmen (2), indem Sie die Öffnungen ausrichten und die langen Schrauben (6) durch die Öffnungen schieben. Schrauben Sie die Sicherungsmutter auf der anderen Seite (7) an und ziehen Sie sie fest.
- Richten Sie die Öffnung des Lenkerrahmens (2) und die zweite Öffnung am vorderen Stützrahmen (3) aus und führen Sie den Sicherungsstift (8) durch.
- Der Lenkerrahmen (2) hat drei Winkel, die über die drei Öffnungen eingestellt werden können. Die erste Öffnung ist für ein leichtes Training, die zweite Öffnung für ein moderates Training und die dritte Öffnung für ein sehr intensives Training.

3. INSTALLATION UND VERWENDUNG DES GERÄTS

Öffnen Sie die Verpackung vorsichtig, bevor Sie das Gerät herausnehmen. Stellen Sie sicher, dass das Gerät vollständig und unbeschädigt ist. Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, kontaktieren Sie den Lieferanten und verwenden Sie das Produkt nicht. Die Verpackung sollte aufbewahrt oder in Übereinstimmung mit den örtlichen Vorschriften recycelt werden.

Teile und Merkmale des Geräts

1. Hauptgestell und Sitzfläche
2. Lenkerrahmen
3. Vorderer Stützrahmen
4. Kurzer Schaumgummi
5. Vorderstange
6. Lange Schrauben M8x45
7. Sicherungsmutter
8. Zugbolzen
9. Kurze Schraube M8x35
10. Elektronisches Display
11. Langer Schaumgummi

Verwendung des elektronischen Displays

- Zum Einschalten des Displays drücken Sie die Taste zum Zurücksetzen (A) oder die Modus-Taste (B). Das elektronische Display wird im zuletzt ausgewählten Modus und mit den kumulierten Daten eingeschaltet.
- Der Zähler (C) ist immer eingeschaltet.
- Sie können zwischen 3 verschiedenen Modi wechseln, indem Sie die Modus-Taste (B) drücken. Der Trainingszeit-Modus (D) beginnt die Zeit zu messen, die Sie das Gerät verwendet haben. Der Kalorien-Modus (E) beginnt die Kalorien zu zählen, die Sie verbrannt haben. Der Trainingsschritte-pro-Minute-Modus (F) zählt die Trainingsschritte pro Minute.
- Setzen Sie die kumulierten Daten auf dem elektronischen Display mit der Taste zum Zurücksetzen (A) zurück.
- Das elektronische Display wird sich automatisch ausschalten, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.

Verwendung

Hinweis! Überprüfen Sie das Produkt vor jedem Gebrauch auf Verschleiß und/oder Beschädigung und verwenden Sie es nur, wenn es in einwandfreiem Zustand ist.

1.



2.



3.



4.



4. REINIGUNG UND WARTUNG

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder in eine andere Flüssigkeit.
- Reinigen Sie das Gerät mit einem feuchten Tuch.
- Verwenden Sie niemals aggressive oder scheuernde Reinigungsmittel, Scheuerschwamm oder Stahlwolle; dies beschädigt das Gerät und führt zu Kratzern und Schäden auf der Oberfläche des Geräts.
- Trocknen Sie das Gerät gründlich ab.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Ggf. die Gelenke schmieren.
- Lagern Sie das Gerät an einem trockenen Ort

5. TECHNISCHE DATEN

- Gewicht: 10 kg
- Maße: 120 x 41 x 70 cm
- Maximalgewicht: 100 kg

6. LAGERUNG & TRANSPORT

- Wenn Sie das Gerät aufbewahren, sollte es zuerst, wie in der Bedienungsanleitung beschrieben, gereinigt werden. Das Gerät sollte in der Originalverpackung aufbewahrt werden.
- Bewahren Sie das Gerät immer in einem trockenen und gut belüfteten Raum und außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Schützen Sie das Gerät während des Transports gegen Vibrationen und Stöße.

Die Änderung aller Inhalte und der technischen Daten in dieser Anleitung ist ohne vorherige Ankündigung vorbehalten.

ANWEISUNGEN ZUM SCHUTZ DER UMWELT

(EEAG, Rückgewinnung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten, In EU-Mitgliedsstaaten anzuwenden)



Ihr Produkt wurde aus qualitativ hochwertigen Materialien und Teilen hergestellt, die recycelt und wiederverwendet werden können. Am Ende seiner Lebensdauer darf dieses Produkt nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden, sondern muss zu einer speziellen Sammelstelle für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten gebracht werden. Dies wird in der Bedienungsanleitung und auf der Verpackung durch den durchgestrichenen Abfallbehälter angezeigt. Die verwendeten Rohstoffe sind recyclingfähig.

Sie können die nächstgelegene Sammelstelle bei Ihrer Gemeinde erfragen.

Durch das Recycling von Altgeräten oder Rohstoffen leisten Sie einen wertvollen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt.

Die ordnungsgemäße Entsorgung stellt sicher, dass Elektro- und Elektronik-Altgeräte (die gefährliche Stoffe enthalten können) in angemessener Weise recycelt und wiederverwendet werden. Es trägt dazu bei, potenzielle Schäden für die Umwelt, die menschliche Gesundheit und die Tierwelt zu vermeiden und die natürlichen Ressourcen zu erhalten.

Batterien:

Entsorgen Sie Batterien nicht im Hausmüll. Die Batterien können in Ihrem örtlichen Recyclingzentrum entsorgt werden. Wenden Sie sich für weitere Informationen an die zuständigen Behörden vor Ort.



Die folgenden Informationen gelten nur für EU-Mitgliedstaaten.

Wenn die Batterie mehr als die in der europäischen Batterierichtlinie (2006/66/EG) festgelegten Werte für Blei (Pb), Quecksilber (Hg) und/oder Cadmium (Cd) enthält, erscheinen die chemischen Symbole für Pb, Hg und/oder Cd unter dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne.

Mascot Online BV

Veluwezoom 32
1327 AH Almere
Niederlande
www.mascot-online.nl