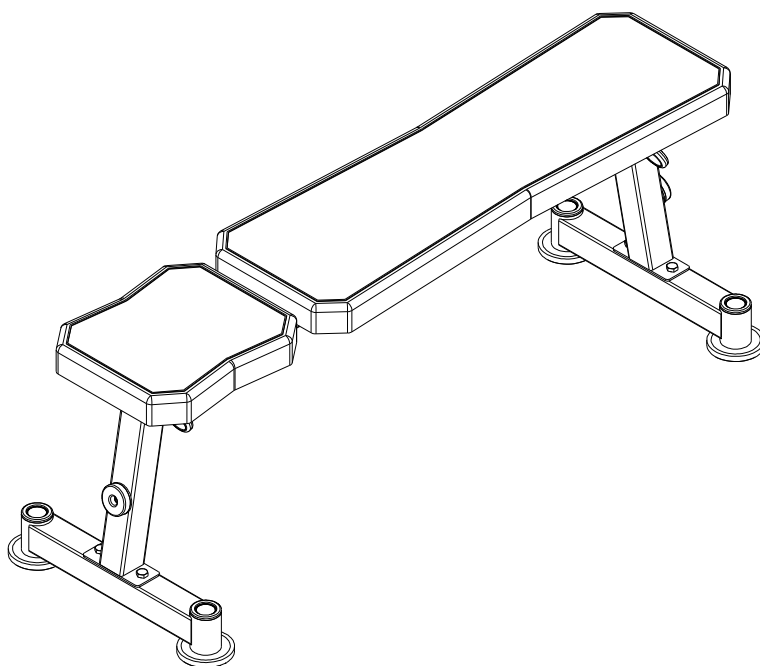


P30



Index

EN

1 SAFETY INSTRUCTION	3
2 INSTALLATION DIAGRAM	4

NL

1 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN.....	5
2 INSTALLATIE DIAGRAM.....	7

1 SAFETY INSTRUCTION

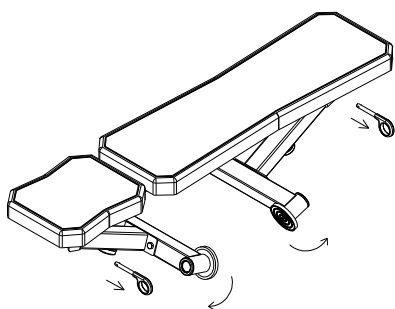
Before you start training on your home Exercise bench, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare parts delivery.

- Please wear the clothes, which are suitable for training to avoid it being enwrapped.
- Follow the steps of the assembly instructions carefully.
- Very important - Please check that you had assembled the bench in correct way, and examine it frequently.
- The screw tight, please fix it tightly.
- For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/ or keep the equipment out of use until repair.
- For repairs, use only original parts.
- In case of repair, please ask your dealer for advice.
- Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the home exerciser.
- Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.
- For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- The home exerciser is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.
- Place the bench on an even, non-slippery surface. Do not use this equipment on an uneven ground.
- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise program. He or she can advise on the kind of training and which impact is suitable.

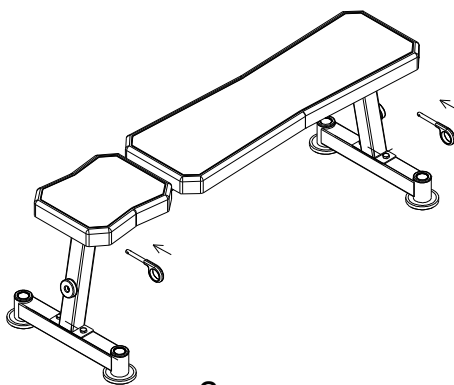
Warning!!! Incorrect/excessive training can cause health injuries.

- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The safety level of this equipment can be maintained only if it is checked regularly for all assembly procedure mentioned in the assembly instruction sheet.
- Please check regularly for the tightening knobs to notice any irregular wear.
- A healthy diet is as important as training.

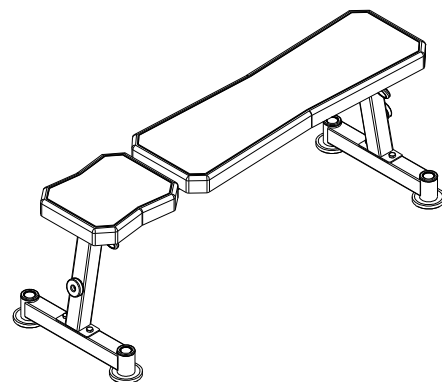
2 INSTALLATION DIAGRAM



1



2



3

1 VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

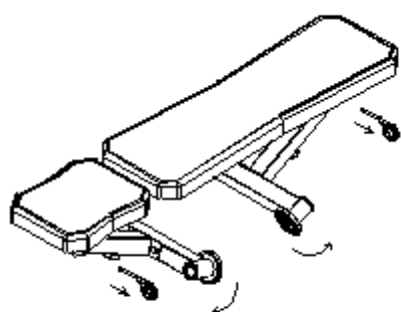
Lees voor u begint te trainen op uw trainingsbank de gebruiksaanwijzing aandachtig door. Bewaar de gebruiksaanwijzing voor informatie, in geval van reparatie en voor de levering van reserveonderdelen.

- Draag kleding, die geschikt is voor de training, om te voorkomen dat het wordt omwikkeld.
- Volg de stappen van de montagehandleiding zorgvuldig.
- Zeer belangrijk - Controleer of u de bank op de juiste manier heeft gemonteerd, en controleer het regelmatig.
- De schroef kan losraken, fixt u deze stevig vast.
- Gebruik voor de montage alleen geschikt gereedschap en vraag zo nodig om hulp bij de montage.
- Controleer voor de eerste training en om de 1-2 maanden of alle verbindingselementen goed vastzitten en in de
- juiste toestand verkeren. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of houd het apparaat buiten gebruik tot reparatie.
- Gebruik voor reparaties alleen originele onderdelen.
- Vraag in geval van reparatie uw dealer om advies.
- Vermijd het gebruik van agressieve schoonmaakmiddelen bij het reinigen van de hometrainer.
- Zorg ervoor dat de training pas begint na correcte montage en inspectie van het toestel.
- Let bij alle verstelbare onderdelen op de maximale standen waarop ze kunnen worden ingesteld/vastgezet.
- De hometrainer is ontworpen voor volwassenen. Zorg ervoor dat kinderen het alleen onder toezicht van een volwassene.
- Plaats de bank op een vlakke, niet gladde ondergrond. Gebruik dit apparaat niet op een oneffen ondergrond.
- Zorg ervoor dat de aanwezigen op de hoogte zijn van mogelijke gevaren, bijv. beweegbare onderdelen tijdens de training.
- Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Hij of zij kan u adviseren over het soort training en welke impact geschikt is.
- Waarschuwing!!! Onjuiste/overmatige training kan gezondheidsletsel veroorzaken.
- Volg de adviezen voor een juiste training op zoals beschreven in de trainingsinstructies.
- Het veiligheidsniveau van dit apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op alle montageprocedures
- die in het montage-instructieblad staan vermeld.

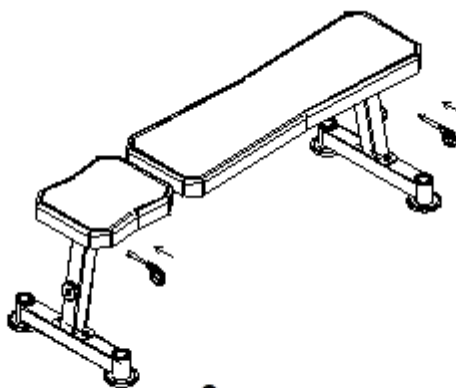
P30

-
- Controleer regelmatig de aandraaiknoppen om onregelmatige slijtage op te merken.
 - Een gezonde voeding is even belangrijk als training.

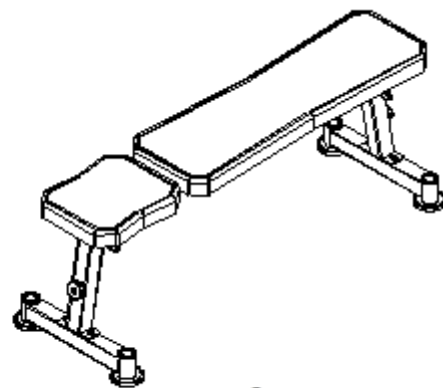
2 INSTALLATIE DIAGRAM



1



2



3