

## Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Bauchmuskel-Trainers. Mit diesem vielseitigen Gerät können Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskeln ganz einfach zu Hause trainieren.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihren neuen Bauchmuskel-Trainer optimal einsetzen können.

### Lieferumfang

- Türkammer
- Fußstütze
- Bedienungsanleitung

### Montage



#### HINWEIS:

*Der Bauchmuskel-Trainer ist passend für Türen von 14-58 mm Stärke.*

1. Öffnen Sie die Flügelmutter.
2. Stecken Sie die Schraube von unten durch eine der drei Öffnungen.
3. Befestigen Sie die Schraube mit der Flügelmutter und ziehen Sie diese fest an.

4. Drehen Sie die große Schraube im Uhrzeigersinn, bis die Türkammer fest an der Tür sitzt.



5. Schließen Sie die Tür. Ihr Bauchmuskel-Trainer ist nun einsatzbereit.

### Übungen



#### **ACHTUNG!**

***Achten Sie unbedingt darauf, dass die Tür fest geschlossen ist und niemand die Tür öffnen kann, während Sie Ihre Übungen machen.***

Nun können Sie eine große Anzahl von Übungen mit dem Bauchmuskel-Trainer machen. Klemmen Sie dabei die Füße unter die Fußstütze des Bauchmuskel-Trainers. Auf diese Weise fallen Ihnen die Übungen leichter und Sie bauen Ihre Bauch- und Rückenmuskeln schonend auf.

### Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Alle Änderungen und Reparaturen an dem Gerät oder Zubehör dürfen nur durch den Hersteller oder von durch ihn ausdrücklich hierfür autorisierte Personen durchgeführt werden.
- Öffnen Sie das Produkt nie eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von Feuchtigkeit und extremer Hitze.
- Tauchen Sie das Produkt niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

## Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi cette barre de porte. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

## Contenu

- Pince pour porte
- Repose-pied
- Mode d'emploi

## Montage



### NOTE :

*La barre de porte convient pour les portes de 14 à 58 mm d'épaisseur.*

1. Dévissez la vis papillon.
2. Insérez une vis à travers l'une des trois ouvertures en passant par le dessous.
3. Fixez la vis à l'aide de la vis papillon et serrez-les fermement.
4. Tournez la grande vis dans le sens horaire jusqu'à ce que la pince de porte soit fermement fixée à la porte.



5. Fermez la porte. La barre de porte est prête à l'emploi.

## Exercices



### ATTENTION !

***Assurez-vous que la porte est bien fermée et que personne ne peut l'ouvrir pendant que vous faites vos exercices.***

Coincez vos pieds sous le repose-pied de la barre. De cette façon, vous facilitez les exercices et risquez moins de vous abîmer le dos.

## Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez précieusement ce mode d'emploi afin de pouvoir le consulter en cas de besoin. Transmettez-le le cas échéant à l'utilisateur suivant.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente !
- Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Respectez les consignes de sécurité pendant l'utilisation.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !
- Toute modification ou réparation de l'appareil ou de ses accessoires doit être effectuée exclusivement par le fabricant ou par un spécialiste dûment autorisé.
- N'ouvrez jamais l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peut l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Conservez le produit hors de la portée et de la vue des enfants.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur.