

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieses Produktes.
Bitte lesen Sie die aufgeführten Sicherheits-
und Trainingshinweise, damit Sie das Produkt
optimal einsetzen können.

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.pearl.de

Klicken Sie einfach unten auf der Seite auf
den Link **Support (Handbücher, FAQs,
Treiber & Co.)**. Geben Sie anschließend
im Suchfeld die Artikelnummer ein.

Trainingshinweise

1. Überanstrengen Sie sich nicht. Wenige, sauber durchgeführte Übungen sind effektiver als viele, unsauber ausgeführte Übungen. Regelmäßiges Training ist erfolgreicher als ab und zu harte Sitzungen.
2. Vergessen Sie das Atmen nicht. Halten Sie die Luft niemals an. Wenn es anstrengend wird, atmen Sie langsam und kontrolliert aus.
3. Stellen Sie sich einen Trainingsplan auf und befolgen Sie diesen stets.
4. Wärmen Sie sich vor jedem Training auf, um Verletzungen zu vermeiden. Dehnen Sie Ihre Muskeln vor und nach dem Training.
5. Setzen Sie sich realistische Ziele und verfolgen Sie diese kontinuierlich. Sie werden sich schnell besser fühlen.

Sicherheitshinweise

Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
Behandeln Sie das Produkt sorgfältig.
Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi cet article. Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement les consignes de sécurité et les instructions d'entraînement.

Instructions d'entraînement

1. Ne vous surmenez pas. Quelques exercices peu nombreux mais bien effectués sont plus efficaces que de nombreux exercices mal réalisés. Un entraînement régulier donne plus de résultat que des sessions intenses et ponctuelles.
2. N'oubliez pas de respirer correctement. Ne retenez jamais votre souffle. Lorsque cela devient fatigant et difficile, respirez lentement, de façon contrôlée et régulière.
3. Établissez un planning d'entraînement et respectez-le.
4. Échauffez-vous avant chaque entraînement afin d'éviter d'éventuelles blessures. Faites des étirements avant et après l'entraînement.
5. Fixez-vous des objectifs réalistes et suivez-les de manière continue. Vous vous sentirez mieux rapidement.

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- 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.
- Le démontage ou la modification du produit affecte sa sécurité. Attention, risque de blessure !
- Manipulez le produit avec précaution.
- N'exposez pas le produit à une chaleur extrême.
- Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- 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 !