



LEG TRAINER

GR-MG70

USER MANUAL

BEDIENUNGSANLEITUNG | INSTRUKCJA OBSŁUGI
NÁVOD K POUŽITÍ | MANUEL D'UTILISATION
ISTRUZIONI PER L'USO | MANUAL DE INSTRUCCIONES

HIGH PERFORMANCE

INHALT | CONTENU | CONTENT | CONTENUTO | CONTENIDO | TREŚĆ | OBSAH

DEUTSCH	3
ENGLISH	6
POLSKI	8
ČESKY	11
FRANÇAIS	13
ITALIANO	16
ESPAÑOL	18

PRODUKTNAME	BEINTRAINER
PRODUCT NAME	LEG TRAINER
NAZWA PRODUKTU	TRENAŻER NÓG
NÁZEV VÝROBKU	POSILOVACÍ STROJ NA NOHY
NOM DU PRODUIT	POSTE POUR LES JAMBES
NOME DEL PRODOTTO	ATTREZZO PER ALLENARE LE GAMBE
NOMBRE DEL PRODUCTO	APARATO PARA ENTRENAMIENTO DE PIERNAS
MODELL	GR-MG70
PRODUCT MODEL	
MODEL PRODUKTU	
MODEL VÝROBKU	
MODÈLE	
MODELLO	EXPONDO POLSKA SP. Z O.O. SP. K.
MODELO	
IMPORTEUR	
IMPORTER	
IMPORTER	
DOVOZCE	UL. NOWY KISIELIN-INNOWACYJNA 7, 66-002 ZIELONA GÓRA POLAND, EU
IMPORTATEUR	
IMPORTATORE	
IMPORTADOR	
ADRESSE VON IMPORTEUR	
IMPORTER ADDRESS	
ADRES IMPORTERA	
ADRESA DOVOZCE	
ADRESSE DE L'IMPORTATEUR	
INDIRIZZO DELL'IMPORTATORE	
DIRECCIÓN DEL IMPORTADOR	

DE BEDIENUNGSANLEITUNG

TECHNISCHE DATEN

Parameter	Werte
Produktname	Beintrainer
Modell	GR-MG70
Abmessungen [Breite x Tiefe x Höhe; mm]	1455x548x1458
Maximales Benutzergewicht [kg]	130

1. ALLGEMEINE BESCHREIBUNG

Diese Anleitung ist als Hilfe für eine sichere und zuverlässige Nutzung gedacht. Das Produkt wurde strikt nach den technischen Vorgaben und unter Verwendung modernster Technologien und Komponenten sowie unter Wahrung der höchsten Qualitätsstandards entworfen und angefertigt.

VOR INBETRIEBNAHME MUSS DIE ANLEITUNG GENAU DURCHGELESEN UND VERSTANDEN WERDEN.

Für einen langen und zuverlässigen Betrieb des Geräts muss auf die richtige Handhabung und Wartung entsprechend den in dieser Anleitung angeführten Vorgaben geachtet werden. Die in dieser Anleitung angegebenen technischen Daten und die Spezifikation sind aktuell. Der Hersteller behält sich das Recht vor, im Rahmen der Verbesserung der Qualität Änderungen vorzunehmen.

ERLÄUTERUNG DER SYMBOLE



Gebrauchsanweisung beachten.



ACHTUNG! WARNUNG! oder HINWEIS!, um auf bestimmte Umstände aufmerksam zu machen (allgemeines Warnzeichen).



HINWEIS! In der vorliegenden Anleitung sind Beispielsbilder vorhanden, die von dem tatsächlichen Aussehen des Produkt abweichen können.

Die originale Anweisung ist die deutschsprachige Fassung. Sonstige Sprachfassungen sind Übersetzungen aus der deutschen Sprache.

2. NUTZUNGSSICHERHEIT



ACHTUNG! Lesen Sie alle Sicherheitshinweise und alle Anweisungen durch. Die Nichtbeachtung der Warnungen und Anweisungen kann zu schweren Verletzungen bis hin zum Tod führen.

Die Begriffe „Gerät“ oder „Produkt“ in den Warnungen und Beschreibung des Handbuchs beziehen sich auf BEINTRAINER.

- Halten Sie Ihren Arbeitsplatz sauber und gut beleuchtet. Unordnung oder schlechte Beleuchtung kann zu Unfällen führen. Handeln Sie vorausschauend, beobachten Sie, was getan wird, und nutzen Sie Ihren gesunden Menschenverstand bei der Verwendung des Gerätes.
- Bei Zweifeln, ob das Produkt ordnungsgemäß funktioniert, oder wenn Schäden festgestellt werden, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst des Herstellers.

- Das Produkt darf nur vom Hersteller repariert werden. Reparieren Sie es nicht selbst!
- Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Sicherheitsinformationsaufkleber. Falls die Aufkleber unleserlich sind, sollten diese erneuert werden.
- Bewahren Sie die Gebrauchsanleitung für den weiteren Gebrauch auf. Sollte das Gerät an Dritte weitergegeben werden, muss die Gebrauchsanleitung mit ausgehändigt werden.
- Verpackungselemente und kleine Montageteile außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Halten Sie das Gerät von Kindern und Tieren fern.
- Es ist nicht gestattet, das Gerät im Zustand der Ermüdung, Krankheit, unter Einfluss von Alkohol, Drogen oder Medikamenten zu betreiben, wenn das die Fähigkeit das Gerät zu bedienen, einschränkt.
- Das Gerät darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen und geistigen Fähigkeiten oder ohne entsprechende Erfahrung und entsprechendes Wissen bedient werden. Dies ist nur unter Aufsicht einer für die Sicherheit zuständigen Person und nach einer Einweisung in die Bedienung der Maschine gestattet.
- Das Gerät darf nur von körperlich geeigneten Personen bedient werden, die zu ihrem Benutzen fähig und entsprechend geschult sind und die diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben und im Rahmen der Sicherheit und des Gesundheitsschutzes am Arbeitsplatz geschult wurden.
- Seien Sie aufmerksam und verwenden Sie Ihren gesunden Menschenverstand beim Betreiben des Gerätes. Ein Moment der Unaufmerksamkeit während der Arbeit kann zu schweren Verletzungen führen.
- Überschätzen Sie Ihre Fähigkeiten nicht. Sorgen Sie für einen sicheren Stand während der Arbeit. Dies gibt Ihnen eine bessere Kontrolle über das Gerät im Falle unerwarteter Situationen.
- Tragen Sie keine weite Kleidung oder Schmuck. Das Gerät ist kein Spielzeug. Kinder sollten in der Nähe des Geräts unter Aufsicht stehen, um Unfälle zu vermeiden.
- Nicht verwendete Werkzeuge sind außerhalb der Reichweite von Kindern sowie von Personen aufzubewahren, welche weder das Gerät noch die Anleitung kennen. In den Händen unerfahrener Personen können diese Geräte eine Gefahr darstellen.
- Halten Sie das Gerät stets in einem einwandfreien Zustand. Prüfen Sie vor jeder Inbetriebnahme, ob am Gerät und seinen beweglichen Teilen Schäden vorliegen (defekte Komponenten oder andere Faktoren, die den sicheren Betrieb der Maschine beeinträchtigen könnten). Im Falle eines Schadens muss das Gerät vor Gebrauch in Reparatur gegeben werden.
- Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern.
- Reparatur und Wartung von Geräten dürfen nur von qualifiziertem Fachpersonal und mit Originalersatzteilen durchgeführt werden. Nur so wird die Sicherheit während der Nutzung gewährleistet.
- Um die Funktionsfähigkeit des Gerätes zu gewährleisten, dürfen die werkmäßig montierten Abdeckungen oder Schrauben nicht entfernt werden.

- s) Beachten Sie bei Transport zwischen Lager und Bestimmungsort und Handhabung des Gerätes die Grundsätze für Gesundheits- und Arbeitsschutz des Landes, in dem das Gerät verwendet wird.
- t) Das Gerät muss regelmäßig gereinigt werden, damit sich nicht dauerhaft Schmutz festsetzt.
- u) Das Gerät ist kein Spielzeug. Reinigung und Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durch eine erwachsene Person durchgeführt werden.
- v) Es ist untersagt, in den Aufbau des Geräts einzugreifen, um seine Parameter oder Konstruktion zu ändern.
- w) Geräte von Feuer – und Wärmequellen fernhalten.
- x) Überlasten Sie das Gerät nicht.
- y) Ein Überschreiten des maximal zulässigen Benutzergewichts kann zu Schäden am Produkt führen.
- z) Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit Übungen beginnen, um festzustellen, dass es keine gesundheitlichen Bedenken gibt.
- aa) Vor der Verwendung des Multifunktionsbank-Bauchtrainers immer Aufwärmübungen durchführen.
- bb) Wenn Sie während des Trainings störende Symptome verspüren, z. B. Schmerzen in der Brust, Schwindel, Atemnot usw., hören Sie sofort mit dem Training auf und suchen Sie einen Arzt auf.
- cc) Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, trockene und ebene Oberfläche, wobei darauf zu achten ist, dass ein Freiraum von mindestens 1,5 m um den Multifunktionsbank-Bauchtrainer eingehalten wird.
- dd) Das Gerät darf von Personen über 140 cm Körpergröße verwendet werden.
- ee) Denken Sie daran, dass übermäßige Anstrengung zu ernsthaften Verletzungen führen kann, daher sollten Sie Ihre Fähigkeiten nicht überschätzen und entsprechend den Empfehlungen Ihres Trainers oder Arztes trainieren.
- ff) Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch visuell, dass das Gerät keine Beschädigungen aufweist, die die sichere Verwendung beeinträchtigen, und ob die Elemente fest angebracht sind.
- gg) Es wird nicht empfohlen, das Gerät bei schlechten Wetterbedingungen zu verwenden.



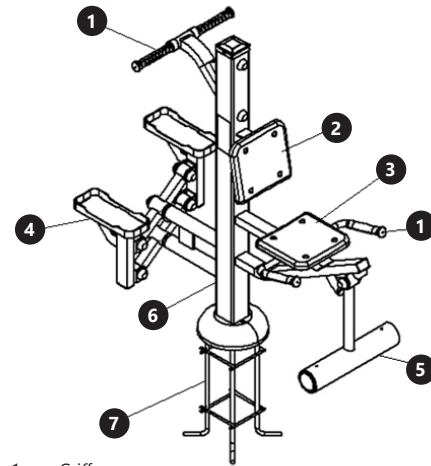
ACHTUNG! Obwohl das Gerät mit dem Gedanken an die Sicherheit entworfen wurde, besitzt es bestimmte Schutzmechanismen. Trotz der Verwendung zusätzlicher Sicherheitselemente besteht bei der Bedienung immer noch ein Verletzungsrisiko. Es wird empfohlen, bei der Nutzung Vorsicht und Vernunft walten zu lassen.

3. NUTZUNGSBEDINGUNGEN

Das Gerät dient dem Training der Beine.

Für alle Schäden bei nicht sachgemäßer Verwendung haftet allein der Betreiber.

3.1. GERÄTEBESCHREIBUNG



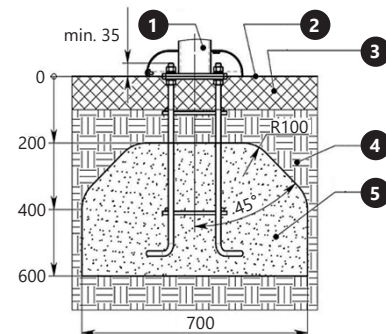
1. Griff
2. Rückenlehne
3. Sitz
4. Fußpedal
5. Trainingsquerbalken
6. Baumast
7. Fundamentanker

AUFBAU DES GERÄTES

1. Wählen Sie einen Ort, an dem das Gerät installiert werden soll - mit einer ebenen Fläche und einem Freiraum von 1,5 m.
2. Graben Sie die Ankerlöcher.
3. Setzen Sie die Dübel in das Loch ein und gießen Sie den Beton ein, wobei Sie etwa 200 mm Platz zwischen dem Fundament und dem Boden lassen. Es ist zu beachten, dass die Dübel bis zu einer Höhe von ca. 35 mm über die Bodenoberfläche hinausragen sollten. Wenn die Installation auf einem sandigen Untergrund erfolgt, sollte ein zusätzliches Fundament unter den Beton gelegt werden, um eine ausreichende Dämpfung zu gewährleisten.

Nach dem Aushärten:

4. Lösen Sie die Schrauben an den Ankern.
5. Setzen Sie das Gerät auf die Dübel und ziehen Sie es mit Schrauben fest.



1. Baumast
2. Oberflächenniveau
3. Betonabdeckung (stoßdämpfende Oberfläche)
4. Boden
5. Beton

3.2. ARBEIT MIT DEM GERÄT

Übungen mit Pedalen:

1. Steigen Sie auf die Pedale.
2. Greifen Sie die Griffe.
3. Drücken Sie abwechselnd das linke und das rechte Pedal.

Übungen auf dem Sitz:

1. Setzen Sie sich auf den Sitz.
2. Fassen Sie die seitlichen Griffe an.
3. Legen Sie Ihre Beine unter die Trainingsstange.
4. Heben Sie die Beine zusammen mit der Querstange an und senken Sie sie abwechselnd ab.

3.3. REINIGUNG UND WARTUNG

- a) In Hinblick auf technische Effizienz und zur Vorbeugung vor Schäden sollte das Gerät regelmäßig überprüft werden.
- b) Zum Reinigen ist ein weicher, feuchter Lappen zu verwenden.
- c) Zum Reinigen darf man keine scharfen und/oder Metallgegenstände (z.B. Drahtbürste oder Metallschaber) benutzen, weil diese die Oberfläche des Materials, aus dem das Gerät hergestellt ist, beschädigen können.
- d) Schmieren Sie regelmäßig die beweglichen Teile des Geräts.

EN USER MANUAL

TECHNICAL DATA

Parameter description	Parameter value
Product name	Leg trainer
Model	GR-MG70
Dimensions [Width x Depth x Height; mm]	1455x548x1458
Maximum weight of the user [kg]	130

1. GENERAL DESCRIPTION

The user manual is designed to assist in the safe and trouble-free use of the device. The product is designed and manufactured in accordance with strict technical guidelines, using state-of-the-art technologies and components. Additionally, it is produced in compliance with the most stringent quality standards.

DO NOT USE THE DEVICE UNLESS YOU HAVE THOROUGHLY READ AND UNDERSTOOD THIS USER MANUAL.

To increase the product life of the device and to ensure trouble-free operation, use it in accordance with this user manual and regularly perform maintenance tasks. The technical data and specifications in this user manual are up to date. The manufacturer reserves the right to make changes associated with quality improvement.

LEGEND



Read instructions before use.



WARNING! or **CAUTION!** or **REMEMBER!**
Applicable to the given situation. (general warning sign)

PLEASE NOTE! Drawings in this manual are for illustration purposes only and in some details it may differ from the actual product.

The original operation manual is in German. Other language versions are translations from German.

2. USAGE SAFETY

ATTENTION! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions may result in serious injury or even death.

The terms „device“ or „product“ are used in the warnings and instructions to refer to LEG TRAINER.

- Make sure the workplace is clean and well lit. A messy or poorly lit workplace may lead to accidents. Try to think ahead, observe what is going on and use common sense when working with the device.
- If you are unsure about whether the product is operating correctly or if you find damage, please contact the manufacturer's service centre.
- Only the manufacturer's service centre may make repairs to the product. Do not attempt to make repairs yourself!
- Regularly inspect the condition of the safety labels. If the labels are illegible, they must be replaced.

- Please keep this manual available for future reference. If this device is passed on to a third party, the manual must be passed on with it.
- Keep packaging elements and small assembly parts in a place not available to children.
- Keep the device away from children and animals.
- Do not use the device when tired, ill or under the influence of alcohol, narcotics or medication which can significantly impair the ability to operate the device.
- The device is not designed to be handled by persons (including children) with limited mental and sensory functions or persons lacking relevant experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or they have received instruction on how to operate the device.
- The device can be handled only by physically fit persons who are capable of handling it, properly trained, familiar with this manual and trained within the scope of occupational health and safety.
- When working with the device, use common sense and stay alert. Temporary loss of concentration while using the device may lead to serious injuries.
- Do not overestimate your abilities. When using the device, keep your balance and remain stable at all times. This will ensure better control over the device in unexpected situations.
- Do not wear loose clothing or jewellery. The device is not a toy. Children must be supervised to ensure that they do not play with the device.
- When not in use, store in a safe place, away from children and people not familiar with the device who have not read the user manual. The device may pose a hazard in the hands of inexperienced users.
- Keep the device in perfect technical condition. Before each use check for general damage and especially check for cracked parts or elements and for any other conditions which may impact the safe operation of the device. If damage is discovered, hand over the device for repair before use.
- Keep the device out of the reach of children.
- Device repair or maintenance should be carried out by qualified persons, only using original spare parts. This will ensure safe use.
- To ensure the operational integrity of the device, do not remove factory-fitted guards and do not loosen any screws.
- When transporting and handling the device between the warehouse and the destination, observe the occupational health and safety principles for manual transport operations which apply in the country where the device will be used.
- Clean the device regularly to prevent stubborn grime from accumulating.
- The device is not a toy. Cleaning and maintenance may not be carried out by children without supervision by an adult person.
- It is forbidden to interfere with the structure of the device in order to change its parameters or construction.
- Keep the device away from sources of fire and heat.
- Do not overload the device.
- Exceeding the maximum permissible user weight can damage the product.
- Before you start training, consult a doctor in order to make sure there are no health counterindications.

- Always do a warm up before you start using the device.
- In case you feel distressing symptoms such as chest pain, dizziness, short breath, etc. during training, you should immediately stop the training and consult a doctor.
- Put the device on a stable, dry and flat surface, taking care to keep a minimum space of 1,5 m around the device.
- The minimum height of the user of the device is 140 cm or more.
- You must remember that excessive effort may lead to serious injuries, so you should not overestimate your abilities and exercise according to the recommendations of your trainer or doctor.
- Before each use, visually check that the device is not damaged in any way which might affect safety of use and that all the elements are firmly attached.
- It is not recommended to use the device in bad weather conditions.



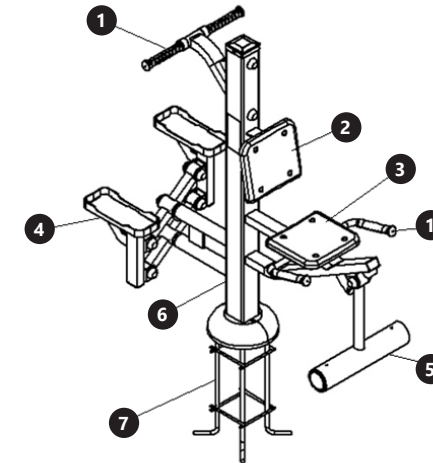
ATTENTION! Despite the safe design of the device and its protective features, and despite the use of additional elements protecting the operator, there is still a slight risk of accident or injury when using the device. Stay alert and use common sense when using the device.

3. USE GUIDELINES

The device is used to train the legs.

The user is liable for any damage resulting from unintended use of the device.

3.1. DEVICE DESCRIPTION



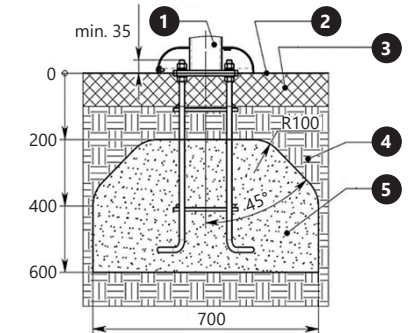
- handle
- backrest
- seat
- pedal
- training crossbar
- construction pole
- foundation anchors

ASSEMBLING THE APPLIANCE

- Choose a place where the device is to be installed remembering about even surface and keep a free space of 1.5 m around it.
- Dig the anchor holes.
- Put the anchors into the holes and pour concrete, leaving about 200 mm of space between the foundation and the ground level. Please note that the anchors should protrude above the ground surface up to a height of about 35 mm. If the installation is on a sandy surface, an additional foundation should be laid under the concrete to provide adequate cushioning.

After curing:

- Unscrew the bolts on the anchors.
- Place the device on the anchors and tighten with screws.



- construction pole
- surface level
- concrete covering (shock-absorbing surface)
- ground level
- concrete

3.2. DEVICE USE

Exercises using pedals:

- Step on the pedals.
- Grasp the handlebars.
- Alternately press the left and right pedal.

Exercises on the seat:

- Sit on the seat.
- Grasp the handles at the sides.
- Place your legs under the training bar.
- Raise the legs along with the crossbar and drop your right and left leg alternately.

3.3. CLEANING AND MAINTENANCE

- The device must be regularly inspected to check its technical efficiency and spot any damage.
- Use a soft, damp cloth for cleaning.
- Do not use sharp and/or metal objects for cleaning (e.g. a wire brush or a metal spatula) because they may damage the surface material of the appliance.
- Regularly lubricate the moving parts of the machine.

PL INSTRUKCJA OBSŁUGI

DANE TECHNICZNE

Opis parametru	Wartość parametru
Nazwa produktu	Trenażer nóg
Model	GR-MG70
Wymiary [Szerokość x Głębokość x Wysokość; mm]	1455x548x1458
Maksymalna waga użytkownika [kg]	130

1. OGÓLNY OPIS

Instrukcja przeznaczona jest do pomocy w bezpiecznym i niezawodnym użytkowaniu. Produkt jest zaprojektowany i wykonany ściśle według wskazań technicznych przy użyciu najnowszych technologii i komponentów oraz przy zachowaniu najwyższych standardów jakości.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO PRACY NALEŻY DOKŁADNIE PRZECZYTAĆ I ZROZUMIEĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ.

Dla zapewnienia długiej i niezawodnej pracy urządzenia należy dbać o jego prawidłową obsługę oraz konserwację zgodnie ze wskazówkami zawartymi w tej instrukcji. Dane techniczne i specyfikacje zawarte w tej instrukcji obsługi są aktualne. Producent zastrzega sobie prawo dokonywania zmian związanych z podwyższeniem jakości.

OBJAŚNIENIE SYMBOLI



Przed użyciem należy zapoznać się z instrukcją.



UWAGA! lub **OSTRZEŻENIE!** lub **PAMIĘTAJ!** opisująca daną sytuację (ogólny znak ostrzegawczy).



UWAGA! Ilustracje w niniejszej instrukcji obsługi mają charakter poglądowy i w niektórych szczegółach mogą różnić się od rzeczywistego wyglądu produktu.

Instrukcją oryginalną jest niemiecka wersja instrukcji. Pozostałe wersje językowe są tłumaczeniami z języka niemieckiego.

2. BEZPIECZEŃSTWO UŻYTKOWANIA



UWAGA! Przeczytać wszystkie ostrzeżenia dotyczące bezpieczeństwa oraz wszystkie instrukcje. Niezastosowanie się do ostrzeżeń i instrukcji może spowodować ciężkie obrażenia ciała lub śmierć.

Termin „urządzenie” lub „produkt” w ostrzeżeniach i w opisie instrukcji odnosi się do TRENAŻERA DO NÓG.

- Utrzymywać porządek w miejscu pracy i dobre oświetlenie. Nieporządek lub złe oświetlenie może prowadzić do wypadków. Należy być przewidującym, obserwować co się robi i zachowywać rozsądek podczas używania urządzenia.
- W razie wątpliwości czy produkt działa poprawnie lub stwierdzenia uszkodzenia należy skontaktować się z serwisem producenta.

- Naprawę produktu może wykonać wyłącznie serwis producenta. Nie wolno dokonywać napraw samodzielnie!
- Należy regularnie sprawdzać stan naklejek z informacjami dotyczącymi bezpieczeństwa. W przypadku gdy, naklejki są nieczytelne należy je wymienić.
- Zachować instrukcję użytkowania w celu jej późniejszego użycia. W razie, gdyby urządzenie miało zostać przekazane osobom trzecim, to wraz z nim należy przekazać również instrukcję użytkowania.
- Elementy opakowania oraz drobne elementy montażowe należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Urządzenie trzymać z dala od dzieci i zwierząt.
- Niedozwolone jest obsługiwanie urządzenia w stanie zmęczenia, choroby, pod wpływem alkoholu, narkotyków lub leków, które ograniczają w istotnym stopniu zdolności obsługi urządzenia. Urządzenie nie jest przeznaczone do tego, by było użytkowane przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonych funkcjach psychicznych, sensorycznych i umysłowych lub nieposiadające odpowiedniego doświadczenia i/lub wiedzy, chyba że są one nadzorowane przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo lub otrzymają od niej wskazówki dotyczące tego, jak należy obsługiwać urządzenie.
- Urządzenia mogą obsługiwać osoby sprawne fizycznie, zdolne do jego obsługi i odpowiednio wyszkolone, które zapoznały się z niniejszą instrukcją oraz zostały przeszkolone w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy.
- Należy być uważnym, kierować się zdrowym rozsądkiem podczas pracy urządzeniem. Chwila nieuwagi podczas pracy, może doprowadzić do poważnych obrażeń ciała.
- Nie należy przeceniać swoich możliwości. Utrzymywać balans i równowagę ciała przez cały czas pracy. Umożliwia to lepszą kontrolę nad urządzeniem w nieoczekiwanych sytuacjach.
- Nie należy nosić luźnej odzieży ani biżuterii. Urządzenie nie jest zabawką. Dzieci powinny być pilnowane, aby nie bawiły się urządzeniem.
- Nieużywane urządzenia należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci oraz osób nieznających urządzenia lub tej instrukcji obsługi. Urządzenia są niebezpieczne w rękach niedoświadczonych użytkowników.
- Utrzymywać urządzenie w dobrym stanie technicznym. Sprawdzać przed każdą pracą czy nie posiada uszkodzeń ogólnych lub związanych z elementami ruchomymi (pęknięcia części i elementów lub wszelkie inne warunki, które mogą mieć wpływ na bezpieczne działanie urządzenia). W przypadku uszkodzenia, oddać urządzenie do naprawy przed użyciem.
- Urządzenie należy chronić przed dziećmi.
- Naprawa oraz konserwacja urządzeń powinna być wykonywana przez wykwalifikowane osoby przy użyciu wyłącznie oryginalnych części zamiennych. Zapewni to bezpieczeństwo użytkownika.
- Aby zapewnić zaprojektowaną integralność operacyjną urządzenia, nie należy usuwać zainstalowanych fabrycznie osłon lub odkręcać śrub.

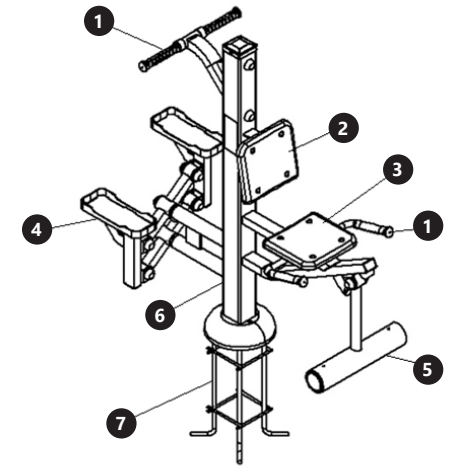
- Przy transportowaniu i przenoszeniu urządzenia z miejsca magazynowania do miejsca użytkowania należy uwzględnić zasady bezpieczeństwa i higieny pracy przy ręcznych pracach transportowych obowiązujących w kraju, w którym urządzenia są użytkowane.
 - Należy regularnie czyścić urządzenie, aby nie dopuścić do trwałego osadzenia się zanieczyszczeń. Urządzenie nie jest zabawką. Czyszczenie i konserwacja nie mogą być wykonywane przez dzieci bez nadzoru osoby dorosłej.
 - Zabrania się ingerowania w konstrukcję urządzenia celem zmiany jego parametrów lub budowy.
 - Trzymać urządzenia z dala od źródeł ognia i ciepła.
 - Nie należy przeciążać urządzenia.
 - Przekroczenie maksymalnej dopuszczalnej wagi użytkownika może spowodować uszkodzenie produktu.
 - Zawsze należy wykonać rozgrzewkę przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia.
 - W przypadku odczuwania podczas ćwiczeń niepokojących symptomów np. bólu w klatce piersiowej, zawrotów głowy, braku tchu itp. należy bezzwłocznie przerwać trening oraz skonsultować się z lekarzem.
 - Urządzenie ustawić na stabilnej, suchej i płaskiej powierzchni, dbając o zachowanie minimalnego odstępu 1,5 m wolnej przestrzeni wokół.
 - Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia stanu zdrowia.
 - Z urządzeń mogą korzystać osoby o wzroście powyżej 140 cm.
 - Należy pamiętać, że nadmierny wysiłek może prowadzić do poważnych kontuzji, dlatego nie wolno przeceniać swoich możliwości i ćwiczyć zgodnie z zaleceniami trenera lub lekarza.
 - Przed każdym użyciem należy wizualnie sprawdzić, czy urządzenie nie zawiera żadnych uszkodzeń wpływających na bezpieczeństwo użytkowania oraz czy elementy są stabilnie przymocowane.
 - Nie zaleca się korzystać z urządzenia podczas złych warunków atmosferycznych.
- UWAGA!** Pomimo iż urządzenie zostało zaprojektowane tak aby było bezpieczne, posiadało odpowiednie środki ochrony oraz pomimo użycia dodatkowych elementów zabezpieczających użytkownika, nadal istnieje niewielkie ryzyko wypadku lub odniesienia obrażeń w trakcie pracy z urządzeniem. Zaleca się zachowanie ostrożności i rozsądku podczas jego użytkowania.

3. ZASADY UŻYTKOWANIA

Urządzenie służy do treningu nóg.

Odpowiedzialność za wszelkie szkody powstałe w wyniku użytkowania niezgodnego z przeznaczeniem ponosi użytkownik.

3.1. OPIS URZĄDZENIA



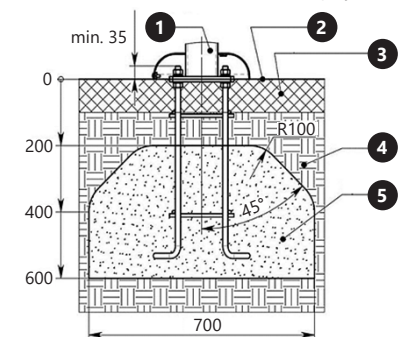
- rączki
- oparcie
- siedzisko
- pedały
- poprzeczka treningowa
- słup konstrukcyjny
- kotwy fundamentowe

MONTAŻ URZĄDZENIA

- Wybrać miejsce, gdzie zainstalowane ma być urządzenie – o równej powierzchni oraz z zachowaniem 1,5 m wolnej przestrzeni wokół.
- Wykopać dziury na kotwy.
- Wsadzić kotwy w dziurę i zalać betonem zostawiając około 200 mm przestrzeni pomiędzy fundamentem a poziomem gruntu. Należy pamiętać, że kotwy powinny wystawać ponad powierzchnię gruntu na wysokość około 35 mm. Jeśli montaż odbywa się na płaskowej nawierzchni, pod beton należy umieścić dodatkowy fundament, aby zapewnić odpowiednią amortyzację.

Po utwardzeniu:

- Odkręcić śruby na kotwach.
- Umieścić urządzenie na kotwach i przykręcić śrubami.



1. słup konstrukcyjny
2. poziom powierzchni
3. przykrycie betonu (powierzchnia amortyzująca)
4. ziemia
5. beton

3.2. PRACA Z URZĄDZENIEM

Ćwiczenia z pedałami:

1. Stańć na pedałach.
2. Chwycić rączki.
3. Naprzemiennie naciskać na lewy i prawy pedał.

Ćwiczenia na siedzisku:

1. Usiąść na siedzisku.
2. Chwycić rączki po bokach.
3. Umieścić nogi pod poprzeczką treningową.
4. Podnosić nogi wraz z poprzeczką i upuszczać na zmianę.

3.3. CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

- a) Należy wykonywać regularne przeglądy urządzenia pod kątem jego sprawności technicznej oraz wszelkich uszkodzeń.
- b) Do czyszczenia należy używać miękkiej, wilgotnej ściereczki.
- c) Do czyszczenia nie wolno używać ostrych i/lub metalowych przedmiotów (np. drucianej szczotki lub metalowej łopatki) ponieważ mogą one uszkodzić powierzchnię materiału, z którego wykonane jest urządzenie.
- d) Należy regularnie smarować ruchome części urządzenia.

CZ NÁVOD K OBSLUZE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Popis parametru	Hodnota parametru
Název výrobku	Posilovací stroj na nohy
Model	GR-MG70
Rozměry [Šířka x Hloubka x Výška; mm]	1455x548x1458
Maximální hmotnost uživatele [kg]	130

1. VŠEOBECNÝ POPIS

Návod slouží jako nápověda pro bezpečné a spolehlivé používání výrobku. Výrobek je navržen a vyroben přesně podle technických údajů za použití nejnovějších technologií a komponentů a za dodržení nejvyšších jakostních norem.

PŘED ZAHÁJENÍM PRÁCE SI DŮKLADNĚ PŘEČTĚTE TENTO NÁVOD A UJISTĚTE SE, ŽE JSTE POCHOPILI VŠECHNY POKYNY.

Pro zajištění dlouhého a spolehlivého fungování zařízení pravidelně provádějte revize a údržbu v souladu s pokyny uvedenými v tomto návodu. Technické údaje a specifikace uvedené v návodu jsou aktuální. Výrobce si vyhrazuje právo provádět změny za účelem zvýšení kvality.

VYSVĚTLENÍ SYMBOLŮ



Před použitím výrobku se seznamte s návodem.



UPOZORNĚNÍ! nebo VAROVÁNÍ! nebo PAMATUJTE! popisující danou situaci. (všeobecná výstražná značka).



POZOR! Obrázky v tomto návodu jsou ilustrační. V některých detailech se od skutečného vzhledu stroje mohou lišit.

Originálním návodem je německá verze návodu. Ostatní jazykové verze jsou překladem z německého jazyka.

2. BEZPEČNOST POUŽÍVÁNÍ



POZNÁMKA! Přečtěte si tento návod včetně všech bezpečnostních pokynů. Nedodržování návodu a výstrah může způsobit těžký úraz nebo smrt.

Pojem „zařízení“ nebo „výrobek“ v bezpečnostních pokynech a návodu se vztahuje na POSILOVACÍ STROJ NA NOHY.

- a) Na pracovišti udržujte pořádek a mějte dobré osvětlení. Nepořádek nebo špatné osvětlení mohou vést k úrazům. Budte předvídativí a sledujte, co se během práce kolem vás děje. Při práci se zařízením vždy zachovávejte zdravý rozum.
- b) Budete-li mít pochybnosti, zda výrobek funguje správně, nebo zjistíte poškození, kontaktujte servis výrobce.
- c) Výrobek může opravovat pouze servis výrobce. Opravy neprovádějte sami!
- d) Je třeba pravidelně kontrolovat stav etiket s bezpečnostními informacemi. V případě, že jsou nečitelné, je třeba etikety vyměnit.
- e) Návod k obsluze uschovejte za účelem jeho

pozdějšího použití. V případě předání zařízení třetím osobám musí být spolu se zařízením předán rovněž návod k obsluze.

- f) Obalový materiál a drobné montážní prvky uchovávejte na místě nedostupném pro děti.
- g) Zařízení mějte v dostatečné vzdálenosti od dětí a zvířat.
- h) Zařízení nepoužívejte, jste-li unaveni nebo pod vlivem drog, alkoholu nebo léků, které významně snižují schopnost zařízení ovládat.
- i) Zařízení není určen k tomu, aby jej používaly osoby (včetně dětí) s omezenými psychickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo osoby bez příslušných zkušeností a/nebo znalostí, ledaže jsou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo od ní obdržely pokyny, jak zařízení obsluhovat.
- j) S výrobkem mohou pracovat pouze fyzicky zdravé osoby, které jsou schopné ho obsluhovat. Musejí být náležitě proškolené z hlediska bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a seznámené s tímto návodem.
- k) Při práci se zařízením buďte pozorní, řiďte se zdravým rozumem. Chvilka nepozornosti při práci může vést k vážnému úrazu.
- l) Nepřeceňujte své schopnosti. Udržujte stabilní postoj a rovnováhu po celou dobu práce. To vám umožní lépe ovládat zařízení v neočekávaných situacích.
- m) Nenoste volné oblečení nebo šperky. Zařízení není hračka. Dohlížejte na děti, aby si nehrály se zařízením.
- n) Nepoužívaná zařízení uchovávejte mimo dosah dětí a osob, které nejsou seznámeny se zařízením nebo návodem k obsluze. Zařízení jsou nebezpečná v rukou nezkušených uživatelů.
- o) Zařízení udržujte v dobrém technickém stavu. Kontrolujte před každou prací jeho celkový stav i jednotlivé díly a ujistěte se, že je vše v dobrém stavu, a uživatelé tak při práci se zařízením neohroží žádné nebezpečí. V případě, že zjistíte poškození, nechte zařízení opravit.
- p) Udržujte zařízení mimo dosah dětí.
- q) Opravu a údržbu zařízení by měly provádět pouze kvalifikované osoby za výhradního použití originálních náhradních dílů. Zajistěte to bezpečné používání zařízení.
- r) Pro zachování navržené mechanické integrity zařízení neodstraňujte předem namontované kryty nebo neuvolňujte šrouby.
- s) Při přemisťování zařízení z místa skladování na místo používání berte v úvahu pracovní zásady bezpečnosti a ochrany zdraví v rámci přenášení břemena platné v zemi, ve které se zařízení používá.
- t) Pravidelně čistěte zařízení, aby nedošlo k trvalému usazování nečistot.
- u) Zařízení není hračka. Čištění a údržbu nesmí provádět děti bez dohledu dospělé osoby.
- v) Nezasahujte do zařízení s cílem změnit jeho parametry nebo konstrukci.
- w) Udržujte zařízení mimo zdroje ohně a tepla.
- x) Zařízení nepřetěžujte.
- y) Překročení maximální přípustné hmotnosti uživatele může poškodit výrobek.
- z) Před zahájením cvičení se zeptejte lékaře, zda nejsou kontraindikace.
- aa) Před zahájením cvičení vždy proveďte rozcvičku.

- bb) Pokud se při cvičení objeví zneklidňující příznaky, např. bolest na hrudníku, závratě, dušnost atp., ihned přerušete cvičení a poradte se s lékařem.
- cc) Zařízení postavte na pevný, suchý a rovný povrch, a zajistěte minimálně 1,5 m volného prostoru kolem zařízení.
- dd) Zařízení mohou používat osoby vyšší než 140 cm.
- ee) Je třeba mít na paměti, že nadměrná námaha může vést k vážným zraněním, proto byste neměli přeceňovat své schopnosti a cvičit podle doporučení svého trenéra nebo lékaře.
- ff) Před každým použitím vizuálně zkontrolujte, zda zařízení neobsahuje poškození ovlivňující jeho bezpečné používání a zda jsou díly bezpečně připevněny.
- gg) Nedoporučuje se používat zařízení za špatných povětrnostních podmínek.



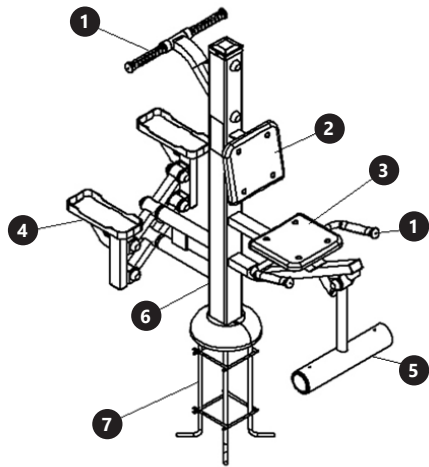
POZNÁMKA! I když zařízení bylo navrženo tak, aby bylo bezpečné, tedy má vhodné bezpečnostní prvky, tak i přes použití dodatečné ochrany uživatelem při práci se zařízením nadále existuje malé riziko úrazu nebo poranění. Doporučuje se zachovat opatrnost a zdravý rozum při jeho používání.

3. ZÁSADY POUŽÍVÁNÍ

Zařízení slouží k procvičení nohou.

Odpovědnost za veškeré škody vzniklé v důsledku použití zařízení v rozporu s určením nese uživatel.

3.1. POPIS ZAŘÍZENÍ



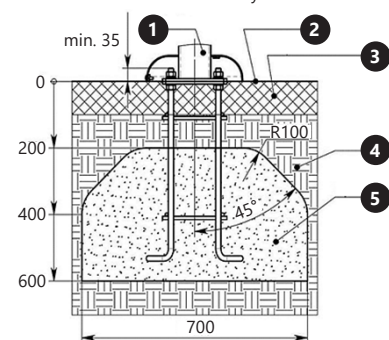
1. rukojeť
2. opěrka
3. sedadlo
4. nožní pedál
5. tréninková latka
6. konstrukční sloup
7. základové kotvy

MONTÁŽ ZAŘÍZENÍ

1. Vyberte místo, kde bude zařízení instalováno - s rovným povrchem a 1,5 m volným prostorem kolem.
2. Vykopejte díry pro kotvy.
3. Vložte kotvy do díry a zalijte betonem, přičemž mezi základem a úrovní terénu ponechte asi 200 mm prostoru. Mějte na paměti, že kotvy by měly vyčnívat nad úrovní terénu do výšky asi 35 mm. Pokud se instalace provádí na písčitém povrchu, měl by být pod beton umístěn další základ, aby bylo zajištěno dostatečné tlumení.

Po vytvrzení:

4. Odšroubujte šrouby na kotvách.
5. Umístěte zařízení na kotvy a utáhněte šrouby.



1. konstrukční sloup
2. úroveň terénu
3. zakrytí betonu (povrch absorbující nárazy)
4. země
5. beton

3.2. PRÁCE SE ZAŘÍZENÍM

Cvičení s pedály:

1. Staňte na pedály.
2. Uchopte rukojeť.
3. Střídavě sešlapujte levý a pravý pedál.

Cvičení na sedadle:

1. Posad'te se na sedadlo.
2. Uchopte rukojeť po stranách.
3. Umístěte nohy pod tréninkovou latku.
4. Střídavě zvedejte nohy spolu s latkou a spouštějte.

3.3. ČISTĚNÍ A ÚDRŽBA

- a) Pravidelně provádějte revize zařízení a kontrolujte, zda je technicky způsobilé a není poškozeno.
- b) K čištění používejte měkký, vlhký hadřík.
- c) K čištění nepoužívejte ostré ani kovové předměty (například drátěný kartáč nebo kovovou obraběčku), protože mohou poškodit povrch materiálu, z něhož je zařízení vyrobeno.
- d) Pohyblivé části stroje pravidelně mazejte.

FR MANUEL D'UTILISATION

DÉTAILS TECHNIQUES

Description des paramètres	Valeur des paramètres
Nom du produit	Poste pour les jambes
Modèle	GR-MG70
Dimensions [Largeur x Profondeur x Hauteur; mm]	1455x548x1458
Poids maximum de l'utilisateur [kg]	130

1. DESCRIPTION GÉNÉRALE

L'objectif du présent manuel est de favoriser une utilisation sécuritaire et fiable de l'appareil. Le produit a été conçu et fabriqué en respectant étroitement les directives techniques applicables et en utilisant les technologies et composants les plus modernes. Il est conforme aux normes de qualité les plus élevées.

LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRÉSENT MANUEL ET ASSUREZ-VOUS DE BIEN LE COMPRENDRE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION.

Afin de garantir le fonctionnement fiable et durable de l'appareil, il est nécessaire d'utiliser et d'entretenir ce dernier conformément aux consignes figurant dans le présent manuel. Les caractéristiques et les spécifications contenues dans ce document sont à jour. Le fabricant se réserve le droit de procéder à des modifications à des fins d'amélioration du produit.

SYMBOLES



Respectez les consignes du manuel.



ATTENTION !, AVERTISSEMENT ! et REMARQUE attirent l'attention sur des circonstances spécifiques (symboles d'avertissement généraux).



REMARQUE! Les illustrations contenues dans le présent manuel sont fournies à titre explicatif. Votre appareil peut ne pas être identique.

La version originale de ce manuel a été rédigée en allemand. Toutes les autres versions sont des traductions de l'allemand.

2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ



ATTENTION! Veuillez lire attentivement toutes les consignes de sécurité et toutes les instructions. Le non-respect des avertissements et des consignes de sécurité peut entraîner des blessures graves ou la mort.

Les notions d'« appareil », de « machine » et de « produit » figurant dans les descriptions et les consignes du manuel se rapportent à/au POSTE POUR LES JAMBES.

- a) Veillez à ce que votre poste de travail soit toujours propre et bien éclairé. Le désordre ou un éclairage insuffisant peuvent entraîner des accidents. Soyez prévoyant, observez les opérations et faites preuve de bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.
- b) En cas de doute quant au bon fonctionnement de l'appareil ou si vous constatez des dommages sur celui-ci, veuillez communiquer avec le service client du fabricant.

- c) Seul le fabricant doit réparer le produit. Ne tentez pas de réparer le produit par vous-même !
- d) Vérifiez régulièrement l'état des autocollants portant des informations de sécurité. S'ils deviennent illisibles, remplacez-les.
- e) Conservez le manuel d'utilisation afin de pouvoir le consulter ultérieurement. En cas de cession de l'appareil à un tiers, l'appareil doit impérativement être accompagné du manuel d'utilisation.
- f) Tenez les éléments d'emballage et les pièces de fixation de petit format hors de portée des enfants.
- g) Tenez l'appareil hors de portée des enfants et des animaux.
- h) N'utilisez pas l'appareil lorsque vous êtes fatigué, malade, sous l'effet de drogues ou de médicaments et que cela pourrait altérer votre capacité à utiliser l'appareil.
- i) Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par les personnes dont les facultés physiques, sensorielles ou mentales sont limitées (enfants y compris), ni par des personnes sans expérience ou connaissances adéquates, à moins qu'elles se trouvent sous la supervision et la protection d'une personne responsable ou qu'une telle personne leur ait transmis des consignes appropriées en lien avec l'utilisation de l'appareil.
- j) Seules des personnes aptes physiquement à se servir de l'appareil, qui ont suivi une formation appropriée et ont lu ce manuel d'utilisation peuvent utiliser le produit. En outre, ces personnes doivent connaître les exigences liées à la santé et à la sécurité au travail.
- k) Soyez attentif et faites preuve de bon sens lors que vous utilisez l'appareil. Un moment d'inattention pendant le travail peut entraîner des blessures graves.
- l) Ne surestimez pas vos capacités. Adoptez toujours une position de travail stable vous permettant de garder l'équilibre. Vous aurez ainsi un meilleur contrôle en cas de situations inattendues.
- m) Ne portez ni vêtements amples ni bijoux. Cet appareil n'est pas un jouet. Les enfants doivent demeurer sous la supervision d'un adulte afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- n) Les outils qui ne sont pas en cours d'utilisation doivent être mis hors de portée des enfants et des personnes qui ne connaissent ni l'appareil, ni le manuel d'utilisation s'y rapportant. Entre les mains de personnes inexpérimentées, ce genre d'appareils peut représenter un danger.
- o) Maintenez l'appareil en parfait état de marche. Avant chaque utilisation, vérifiez l'absence de dommages en général et au niveau des pièces mobiles (assurez-vous qu'aucune pièce ni composant n'est cassé et vérifiez que rien ne compromet le fonctionnement sécuritaire de l'appareil). En cas de dommages, l'appareil doit impérativement être envoyé en réparation avant d'être utilisé de nouveau.
- p) Tenez l'appareil hors de portée des enfants.
- q) La réparation et l'entretien des appareils doivent être effectués uniquement par un personnel qualifié, à l'aide de pièces de rechange d'origine. Cela garantit la sécurité d'utilisation.
- r) Pour garantir l'intégrité opérationnelle de l'appareil, les couvercles et les vis posés à l'usine ne doivent pas être retirés.

- s) Lors du transport, de l'installation et de l'utilisation de l'appareil, respectez les dispositions d'hygiène et de sécurité en vigueur dans le pays d'utilisation.
- t) Nettoyez régulièrement l'appareil pour en prévenir l'encrassement.
- u) Cet appareil n'est pas un jouet. Le nettoyage et l'entretien ne doivent pas être effectués par des enfants, à moins qu'ils se trouvent sous la supervision d'un adulte responsable.
- v) Il est défendu de modifier l'appareil pour en changer les paramètres ou la construction.
- w) Gardez le produit à l'écart des sources de feu et de chaleur.
- x) Ne surchargez pas l'appareil.
- y) Le dépassement de la charge maximale admissible pour le poids de l'utilisateur peut endommager le produit.
- z) Consultez un médecin avant de commencer à vous entraîner, afin vous assurer que cela ne pose aucun risque pour votre santé.
- aa) Avant d'utiliser l'équipement, faites toujours des échauffements.
- bb) Si vous éprouvez des symptômes inquiétants durant l'entraînement, p. ex. des douleurs à la poitrine, des étourdissements ou de l'insuffisance respiratoire, interrompez la séance sans plus attendre et consultez immédiatement un médecin.
- cc) Placez le banc multifonction pour abdominaux sur une surface stable, sèche et plane en veillant à ce qu'au moins 1,5 m d'espace soit libre de chaque côté.
- dd) L'appareil peut être utilisé par des personnes mesurant plus de 140 cm.
- ee) Il ne faut pas oublier qu'un effort excessif peut entraîner des blessures graves, vous ne devez donc pas surestimer vos capacités et faire de l'exercice selon les recommandations de votre entraîneur ou de votre médecin.
- ff) Avant chaque utilisation, vérifiez visuellement que l'appareil ne présente aucun dommage affectant sa sécurité d'utilisation et que les éléments sont solidement fixés.
- gg) Il est déconseillé d'utiliser l'appareil par mauvais temps.



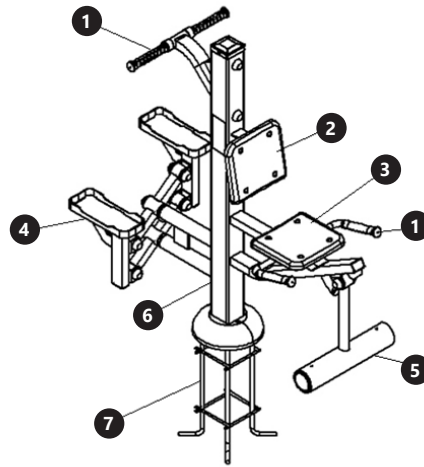
ATTENTION! Bien que l'appareil ait été conçu en accordant une attention spéciale à la sécurité et qu'il comporte des dispositifs de protection ainsi que des caractéristiques de sécurité supplémentaires, il n'est pas possible d'exclure entièrement tout risque de blessure lors de son utilisation. Nous recommandons de faire preuve de prudence et bon sens lorsque vous utilisez l'appareil.

3. CONDITIONS D'UTILISATION

L'appareil est utilisé pour entraîner les jambes.

L'utilisateur porte l'entière responsabilité pour l'ensemble des dommages attribuables à un usage inapproprié.

3.1. DESCRIPTION DE L'APPAREIL



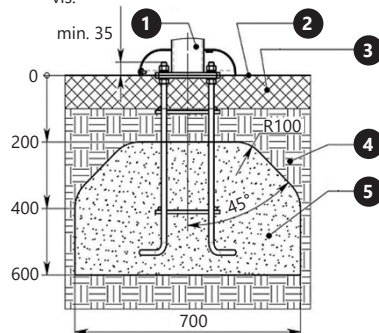
- 1. poignée
- 2. dossier
- 3. siège
- 4. pédale
- 5. barre transversale d'entraînement
- 6. poteau de construction
- 7. ancrages de fondation

MONTAGE DE L'APPAREIL

- 1. Choisissez un endroit où l'appareil doit être installé - avec une surface plane et en gardant 1,5 m d'espace libre autour.
- 2. Creusez des trous pour les ancrages.
- 3. Placer les ancrages dans le trou et couler le béton en laissant environ 200 mm d'espace entre la fondation et le niveau du sol. Il ne faut pas oublier que les ancrages doivent dépasser de la surface du sol à une hauteur d'environ 35 mm. Si l'installation est sur une surface sablonneuse, une fondation supplémentaire doit être placée sous le béton pour assurer un amorti adéquat.

Après durcissement :

- 4. Dévissez les vis sur les ancrages.
- 5. Placer l'appareil sur les ancrages et serrer avec des vis.



- 1. poteau de construction
- 2. niveau de surface
- 3. recouvrement du béton (surface absorbant les chocs)
- 4. sol
- 5. béton

3.2. UTILISATION DE L'APPAREIL

Exercices avec pédales:

- 1. Montez sur les pédales.
- 2. Saisissez les poignées.
- 3. Appuyez alternativement sur les pédales gauche et droite.

Exercices sur le siège:

- 1. Asseyez-vous sur le siège.
- 2. Saisissez les poignées sur les côtés.
- 3. Placez vos jambes sous la barre d'entraînement.
- 4. Soulevez les jambes avec la barre transversale et abaissez-les alternativement.

3.3. NETTOYAGE ET ENTRETIEN

- a) Contrôlez régulièrement l'appareil pour vous assurer qu'il fonctionne correctement et ne présente aucun dommage.
- b) Il est conseillé de laver l'appareil uniquement avec un chiffon mou et humide.
- c) N'utilisez aucun objet présentant des arêtes tranchantes, ni objet métallique (tels qu'une brosse ou une spatule en métal) pour le nettoyage car ils pourraient endommager la surface de l'appareil.
- d) Lubrifier régulièrement les pièces mobiles de la machine.

IT ISTRUZIONI PER L'USO

DATI TECNICI

Parametri - Descrizione	Parametri - Valore
Nome del prodotto	Attrezzo per allenare le gambe
Modello	GR-MG70
Dimensioni [Larghezza x Profondità x Altezza; mm]	1455x548x1458
Peso massimo dell'utente [kg]	130

1. DESCRIZIONE GENERALE

Queste istruzioni sono intese come ausilio per un uso sicuro e affidabile. Il prodotto è stato rigorosamente progettato e realizzato secondo le direttive tecniche e l'utilizzo delle tecnologie e componenti più moderne e seguendo gli standard di qualità più elevati.

PRIMA DELLA MESSA IN FUNZIONE È NECESSARIO AVER LETTO E COMPRESO LE ISTRUZIONI D'USO.

Per un funzionamento duraturo e affidabile del dispositivo assicurarsi di maneggiarlo e curarne la manutenzione secondo le disposizioni presentate in questo manuale. I dati e le specifiche tecniche indicati in questo manuale sono attuali. Il fornitore si riserva il diritto di apportare delle migliorie nel contesto del miglioramento dei propri prodotti.

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Leggere attentamente le istruzioni.



ATTENZIONE o AVVERTENZA! o NOTA! per richiamare l'attenzione su determinate circostanze (indicazioni generali di avvertenza).



AVVERTENZA! Le immagini contenute in questo manuale sono puramente indicative e potrebbero differire dal prodotto.

Il manuale originale è stato scritto in tedesco. Le versioni in altre lingue sono traduzioni dalla lingua tedesca.

2. SICUREZZA NELL'IMPIEGO



ATTENZIONE! Leggere le istruzioni d'uso e di sicurezza. Non prestare attenzione alle avvertenze e alle istruzioni può condurre a gravi lesioni o addirittura al decesso.

Il termine „apparecchio” o „prodotto” nelle avvertenze e descrizioni contenute nel manuale si riferisce alla/ **ATTREZZO PER ALLENARE LE GAMBE.**

- Mantenere il posto di lavoro pulito e ben illuminato. Il disordine o una scarsa illuminazione possono portare a incidenti. Essere sempre prudenti, osservare che cosa si sta facendo e utilizzare il buon senso quando si adopera il dispositivo.
- In presenza di dubbi sul corretto funzionamento del dispositivo o se ci sono dei danni, rivolgersi al servizio clienti del produttore.
- Il prodotto può essere riparato soltanto dal fornitore. Non auto-ripararlo.
- Controllare regolarmente lo stato delle etichette informative di sicurezza. Se le etichette non sono ben leggibili, devono essere sostituite.

- Conservare le istruzioni d'uso per uso futuro. Nel caso in cui il dispositivo venisse affidato a terzi, consegnare anche queste istruzioni.
- Tenere gli elementi di imballaggio e le piccole parti di assemblaggio fuori dalla portata dei bambini.
- Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini e degli animali.
- Non è consentito l'uso del dispositivo in uno stato di affaticamento, malattia, sotto l'influenza di alcol, droghe o farmaci, se questi limitano la capacità di utilizzare il dispositivo.
- Questo dispositivo non è adatto per essere utilizzato da persone, bambini compresi, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, così come da privi di adeguata esperienza e/o conoscenze. Si fa eccezione per coloro i quali siano sorvegliati da un responsabile qualificato che si prenda carico della loro sicurezza e abbia ricevuto istruzioni dettagliate al riguardo.
- Il dispositivo può essere usato solo da persone con capacità fisiche adeguate che sono state adeguatamente istruite e che hanno letto queste istruzioni, le hanno capite e hanno appreso le norme di sicurezza e di protezione sul posto di lavoro.
- Prestare attenzione e usare il buon senso quando si utilizza il dispositivo. Un momento di disattenzione durante il lavoro può causare gravi lesioni.
- Non sopravvalutare le proprie capacità. Mantenere l'equilibrio durante il lavoro, in questo modo è possibile controllare meglio il dispositivo in caso di situazioni impreviste.
- Non indossare indumenti larghi o gioielli. Questo dispositivo non è un giocattolo. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con il prodotto.
- Gli strumenti inutilizzati devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini e delle persone che non hanno familiarità con il dispositivo e le istruzioni d'uso. Nelle mani di persone inesperte, questo dispositivo può rappresentare un pericolo.
- Mantenere il dispositivo in perfette condizioni. Prima di ogni utilizzo, verificare che non vi siano danni generali o danni alle parti mobili (frattura di parti e componenti o altre condizioni che potrebbero compromettere il funzionamento sicuro del prodotto). In caso di danni, l'unità deve essere riparata prima dell'uso.
- Tenere il dispositivo fuori dalla portata dei bambini.
- La riparazione e la manutenzione dell'attrezzatura devono essere eseguite esclusivamente da personale specializzato qualificato e con pezzi di ricambio originali. Ciò garantisce la sicurezza durante l'uso.
- Per garantire l'integrità di funzionamento dell'apparecchio, i coperchi o le viti installati in fabbrica non devono essere rimossi.
- Quando si trasporta e si sposta l'apparecchiatura dal luogo di deposito al luogo di utilizzo, i requisiti di sicurezza e di igiene per la movimentazione manuale devono essere rispettati per il paese in cui l'apparecchiatura viene utilizzata.
- Pulire regolarmente l'apparecchio in modo da evitare l'accumulo di sporcizia.
- Questo apparecchio non è un giocattolo! La pulizia e la manutenzione non devono essere eseguite da bambini a meno che non siano sotto la supervisione di un adulto.

- È vietato intervenire sulla costruzione del dispositivo per modificare i suoi parametri o la sua costruzione.
- Tenere dispositivi lontano da fonti di fuoco e calore.
- Non sovraccaricare il dispositivo.
- Il superamento del peso massimo consentito potrebbe danneggiare il dispositivo.
- Prima di iniziare gli esercizi, consultare un medico per accertarsi sulle proprie condizioni di salute.
- Prima di utilizzare la macchina multistazione, eseguire sempre esercizi di riscaldamento.
- Se durante l'allenamento si avvertono sintomi allarmanti, come dolore al petto, vertigini, affanno, ecc., interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Posizionare il dispositivo su una superficie stabile, asciutta e piana, assicurandosi di garantire una distanza di almeno 1,5 m attorno alla macchina.
- Il dispositivo è adatto per persone di altezza superiore a 140 cm.
- Ricordare che uno sforzo eccessivo potrebbe portare a gravi lesioni, quindi non sopravvalutare le proprie capacità e praticare l'esercizio secondo i consigli del proprio allenatore o medico.
- Prima di ogni utilizzo, ispezionare visivamente l'unità per individuare eventuali danni che possano compromettere la sicurezza d'uso e che i componenti siano fissati saldamente.
- Si sconsiglia di usare la macchina in condizioni di maltempo.



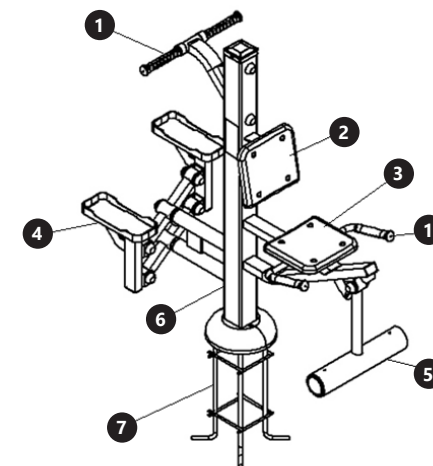
ATTENZIONE! Anche se l'apparecchiatura è stata progettata per essere sicura, sono presenti degli ulteriori meccanismi di sicurezza. Malgrado l'applicazione di queste misure supplementari di sicurezza sussiste comunque il rischio di ferirsi. Si raccomanda inoltre di usare cautela e buon senso.

3. CONDIZIONI D'USO

Il dispositivo è utilizzato per allenare le gambe.

L'operatore è responsabile di tutti i danni derivanti da un uso improprio.

3.1. DESCRIZIONE DEL DISPOSITIVO



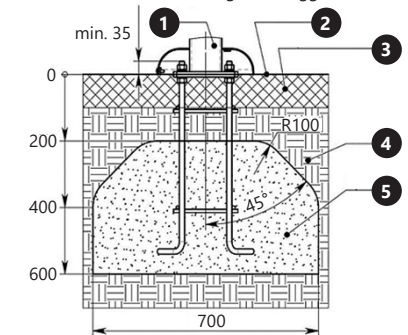
- maniglia
- schienale
- sedile
- pedale
- barra di allenamento
- colonna di costruzione
- ancoraggi di fondazione

Montaggio del dispositivo

- Scegliere un posto per l'installazione dell'unità - con una superficie piana e 1,5 m di spazio libero tutto intorno.
- Scavare un buco per gli ancoraggi.
- Inserire gli ancoraggi nel foro e versare il calcestruzzo, lasciando uno spazio di circa 200 mm tra la fondazione e il livello del suolo. Si noti che gli ancoraggi devono sporgere di circa 35 mm dalla superficie del terreno. Se si installa su una superficie sabbiosa, occorre collocare una fondazione aggiuntiva sotto il calcestruzzo per fornire un'adeguata ammortizzazione.

Dopo l'indurimento:

- Rimuovere le viti degli ancoraggi.
- Posizionare l'unità sugli ancoraggi e fissarla con le viti.



- colonna strutturale
- livello di superficie
- copertura in cemento (superficie ammortizzante)
- terreno
- calcestruzzo

3.2. LAVORARE CON IL DISPOSITIVO

- Posizionarsi in piedi sui pedali.
- Afferrare le maniglie.
- Premere in modo alternato il pedale sinistro e quello destro.

Esercizi sul sedile:

- Sedersi sul sedile.
- Afferrare le maniglie laterali
- Posizionare i piedi sotto la barra di allenamento
- Sollevare le gambe insieme alla barra e poi abbassarle.

3.3. PULIZIA E MANUTENZIONE

- Effettuare controlli regolari del dispositivo per mantenerlo efficiente e privo di danni.
- Per la pulizia utilizzare un panno morbido e umido.
- Non utilizzare oggetti appuntiti o / e metallici (come una spazzola o una spatola metallica) per la pulizia, poiché potrebbero danneggiare la superficie del materiale con cui è fatto il dispositivo.
- Lubrificare regolarmente le parti mobili dell'unità.

ES MANUAL DE INSTRUCCIONES

DATOS TÉCNICOS

Parámetro - Descripción	Parámetro - Valor
Nombre del producto	Aparato para entrenamiento de piernas
Modelo	GR-MG70
Dimensiones [Ancho x Profundidad x Altura; mm]	1455x548x1458
Peso máximo del usuario [kg]	130

1. DESCRIPCIÓN GENERAL

Este manual ha sido elaborado para favorecer un empleo seguro y fiable. El producto ha sido estrictamente diseñado y fabricado conforme a las especificaciones técnicas y para ello se han utilizado las últimas tecnologías y componentes, manteniendo los más altos estándares de calidad.

ANTES DE LA PUESTA EN FUNCIONAMIENTO, LEA LAS INSTRUCCIONES MINUCIOSAMENTE Y ASEGÚRESE DE COMPRENDERLAS.

Para garantizar un funcionamiento duradero y fiable del aparato, el manejo y mantenimiento deben llevarse a cabo de acuerdo con las instrucciones de este manual. Los datos técnicos y las especificaciones de este manual están actualizados. El fabricante se reserva el derecho de realizar modificaciones para mejorar la calidad.

EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS



Respetar las instrucciones de uso.



¡ATENCIÓN!, **¡ADVERTENCIA!** o **¡NOTA!** para llamar la atención sobre ciertas circunstancias (señal general de advertencia).



¡ADVERTENCIA! En este manual se incluyen fotos ilustrativas que podrían no coincidir exactamente con la apariencia real del dispositivo.

El texto en alemán corresponde a la versión original. Los textos en otras lenguas son traducciones del original en alemán.

2. SEGURIDAD



¡ATENCIÓN! Lea todas las instrucciones e indicaciones de seguridad. La inobservancia de las advertencias e instrucciones al respecto puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

Conceptos como „aparato“ o „producto“ en las advertencias y descripciones de este manual se refieren a APARATO PARA ENTRENAMIENTO DE PIERNAS.

- Mantenga el lugar de trabajo limpio y bien iluminado. El desorden o la mala iluminación pueden provocar accidentes. Tenga cuidado, preste atención al trabajo que está realizando y use el sentido común cuando utilice el dispositivo.
- En caso de duda sobre si el producto funciona correctamente o si detectara daños, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente del fabricante.

- El producto solamente puede ser reparado por el fabricante. ¡No intente repararlo usted mismo!
- Compruebe regularmente el estado de las etiquetas de información de seguridad. Si las pegatinas fueran ilegibles, habrán de ser reemplazadas.
- Conserve el manual de instrucciones para futuras consultas. Este manual debe ser entregado a toda persona que vaya a hacer uso del dispositivo.
- Los elementos de embalaje y pequeñas piezas de montaje deben mantenerse alejados del alcance de los niños.
- Mantenga el equipo alejado de niños y animales.
- No está permitido utilizar el aparato en estado de fatiga, enfermedad, bajo la influencia del alcohol, drogas o medicamentos, ya que estos limitan la capacidad de manejo del aparato.
- Este aparato no debe ser utilizado por personas (entre ellas niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de la experiencia y/o los conocimientos necesarios, a menos que sean supervisadas por una persona responsable de su seguridad o que hayan recibido de esta persona responsable las indicaciones pertinentes en relación al manejo del aparato.
- El producto solamente puede utilizarse por personas con la forma física adecuada para el trabajo, con el equipo de protección personal apropiado, que hayan leído atentamente y comprendido este manual de instrucciones y que cumplan con la normativa en materia de seguridad y salud para el trabajo correspondiente.
- Actúe con precaución y use el sentido común cuando maneje este producto. La más breve falta de atención durante el trabajo puede causar lesiones graves.
- No sobreestime sus habilidades. Mantenga el equilibrio durante el trabajo. Esto le da un mejor control sobre el dispositivo en caso de situaciones inesperadas.
- No utilice ropa holgada o adornos tales como joyas. Este aparato no es un juguete. Debe controlar que los niños no jueguen con él.
- Mantenga las herramientas fuera del alcance de los niños y de las personas que no estén familiarizadas con el equipo en sí o no hayan recibido las instrucciones pertinentes al respecto. En manos de personas inexpertas este equipo puede representar un peligro.
- Mantenga el aparato en perfecto estado de funcionamiento. Antes de cada trabajo, compruébelo en busca de daños generales o de piezas móviles (fractura de piezas y componentes u otras condiciones que puedan perjudicar el funcionamiento seguro de la máquina). En caso de daños, el aparato debe ser reparado antes de volver a ponerse en funcionamiento.
- Mantenga la unidad fuera del alcance de los niños.
- La reparación y el mantenimiento de los equipos solo pueden ser realizados por personal cualificado y siempre empleando piezas de repuesto originales. Esto garantiza la seguridad durante el uso.
- A fin de asegurar la integridad operativa del dispositivo, no se deben retirar las cubiertas o los tornillos instalados de fábrica.

- Al transportar o trasladar el equipo desde su lugar de almacenamiento hasta su lugar de utilización, se observarán los requisitos de seguridad e higiene para la manipulación manual en el país en que se utilice el equipo.
- Limpie regularmente el dispositivo para evitar que la suciedad se incruste permanentemente.
- Este aparato no es un juguete. La limpieza y el mantenimiento no deben ser llevados a cabo por niños que no estén bajo la supervisión de adultos.
- Se prohíbe realizar cambios en la construcción del dispositivo para modificar sus parámetros o diseño.
- Mantenga el dispositivo alejado de fuentes de fuego o calor.
- No permita que el aparato se sobrecargue.
- Si se excediera el peso máximo indicado para el usuario podría provocar daños en el producto.
- Antes de comenzar con los ejercicios consulte a un médico para asegurarse de que no tenga problemas de salud.
- Haga siempre ejercicios de calentamiento antes de usar el aparato.
- Si experimenta síntomas o molestias durante el entrenamiento, por ejemplo, dolor torácico, mareos, falta de aire, etc., detenga el entrenamiento inmediatamente y busque atención médica.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, seca y nivelada, asegurándose de que haya un espacio libre de al menos 1,5 m alrededor del banco de entrenamiento multifunción.
- El dispositivo puede ser utilizado por personas de más de 140 cm de altura.
- Recuerde que un esfuerzo excesivo puede provocar lesiones graves, por lo que no sobreestime sus capacidades y haga ejercicio según los consejos de su entrenador o médico.
- Antes de cada uso, inspeccione el dispositivo para detectar cualquier daño que afecte a la seguridad de uso y asegúrese de que los componentes estén bien sujetos.
- No se recomienda utilizar el dispositivo en condiciones climáticas adversas.



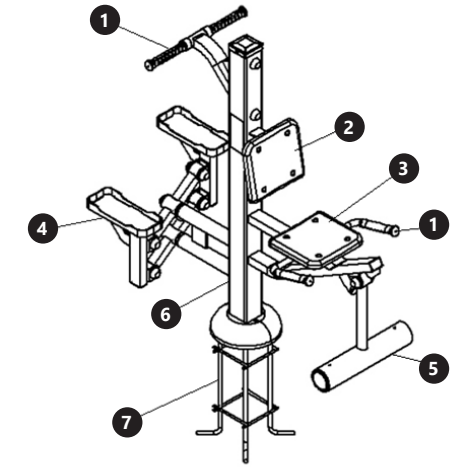
¡ATENCIÓN! Aunque en la fabricación de este aparato se ha prestado gran importancia a la seguridad, dispone de ciertos mecanismos de protección extras. A pesar del uso de elementos de seguridad adicionales, existe el riesgo de lesiones durante el funcionamiento, por lo que se recomienda proceder con precaución y sentido común.

3. INSTRUCCIONES DE USO

El dispositivo se utiliza para entrenar las piernas.

El usuario es responsable de los daños derivados de un uso inadecuado del aparato.

3.1. DESCRIPCIÓN DEL APARATO



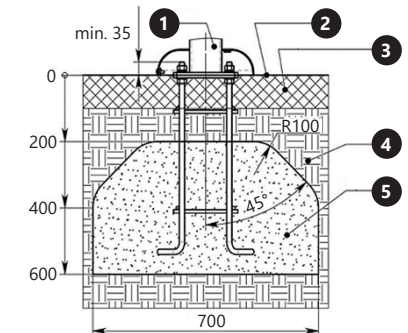
- mango
- respaldo
- asiento
- apoyapié
- barra de entrenamiento
- columna
- anclajes de cimentación

MONTAJE DE LA MÁQUINA

- Elija el lugar donde se instalará el dispositivo, con una superficie uniforme y con un espacio libre de 1,5 m alrededor.
- Cave un agujero para el anclaje.
- Coloque los anclajes en el agujero y vierta hormigón, dejando unos 200 mm de espacio entre la cimentación y el nivel del suelo. Debe recordarse que los anclajes deben sobresalir por encima de la superficie del suelo a una altura de unos 35 mm. Si la instalación se realiza en una superficie arenosa, se debe colocar una base adicional debajo del hormigón para proporcionar una amortiguación adecuada.

Después de secarse:

- Desatornille los tornillos de los anclajes.
- Coloque el dispositivo sobre los anclajes y apriete con tornillos.





1. columna
2. nivel de la superficie
3. revestimiento (superficie amortiguadora)
4. tierra
5. hormigón

3.2. MANEJO DEL APARATO

Ejercicios con pedales:

1. Suba a los pedales.
2. Agarre los mangos.
3. Empuje alternativamente los pedales izquierdo y derecho.

Ejercicios en el asiento:

1. Siéntese en el asiento.
2. Agarre los mangos de los lados.
3. Coloque sus piernas debajo de la barra de entrenamiento.
4. Levante las piernas junto con la barra de entrenamiento y déjelas caer.

3.3. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- a) En lo que respecta a la eficiencia técnica y posibles daños, el dispositivo debe ser revisado regularmente.
- b) Para su limpieza utilizar un paño húmedo y suave.
- c) No utilizar para la limpieza objetos de metal puntiagudos y/o afilados (p.ej. cepillos metálicos o espátulas de metal), ya que podrían dañar la superficie del material del que está hecho el aparato.
- d) Lubrique regularmente las partes móviles del dispositivo.

NOTES/NOTIZEN





NOTES/NOTIZEN

| 22

23 |

NOTES/NOTIZEN



UNSER HAUPTZIEL IST DIE ZUFRIEDENHEIT UNSERER KUNDEN!
BEI FRAGEN KONTAKTIEREN SIE UNS BITTE UNTER:

OUR CUSTOMERS' SATISFACTION IS OUR MAIN GOAL!
PLEASE CONTACT US WITH QUESTIONS AT:

NASZYM GŁÓWNYM CELEM JEST SATYSFAKCJA KLIENTÓW
W PRZYPADKU PYTAŃ PROSIMY O KONTAKT Z PRZEDSTAWICIELEM
W DANYM KRAJU:

NAŠÍM HLAVNÍM CÍLEM JE SPOKOJENOST NAŠICH ZÁKAZNÍKŮ! V PŘÍPADĚ OTÁZEK
NÁS PROSÍM KONTAKTUJTE NA:

NOTRE BUT PREMIER EST VOTRE SATISFACTION!
POUR TOUTE QUESTION, CONTACTEZ NOUS SUR:

NUESTRO OBJETIVO PRINCIPAL ES LA SATISFACCIÓN DE NUESTROS CLIENTES!
SI TIENE PREGUNTAS, POR FAVOR PÓNGANSE EN CONTACTO CON NOSTROS EN:

I NOSTRO PRINCIPALE OBIETTIVO È LA SODDISFAZIONE DEI NOSTRI CLIENTI!
PER EVENTUALI DOMANDE PER FAVORE, CI CONTATTINO SOTTO:

CONTACT

expondo Polska sp. z o.o. sp. k.
ul. Nowy Kisielin – Innowacyjna 7
66-002 Zielona Góra | Poland, EU
e-mail: info@expondo.de