

**EN**
Read the manual carefully before using the product. The product is home appliance fitness equipment. Consult a doctor before use in case you have any health conditions and to prevent any accidents during the training process. If you are under treatment for a heart condition, blood pressure, excessive cholesterol etc., it's very important to consult a doctor before training. Always pay attention to your health condition before training. Incorrect training methods may cause health problems. Stop training if you have any discomfort such as a headache, chest tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness and nausea etc. Consult and seek your doctor's permission before training again.

**DE**
Lies das Handbuch sorgfältig durch, bevor du das Produkt benutzt. Das Produkt ist ein Fitnessgerät für den Hausgebrauch. Konsultiere vor der Benutzung einen Arzt, falls du gesundheitliche Probleme hast und um Unfälle während des Trainings zu vermeiden. Wenn du wegen einer Herzerkrankung, Bluthochdruck, zu hohem Cholesterinspiegel usw. in Behandlung bist, ist es sehr wichtig, vor dem Training einen Arzt zu konsultieren. Achte vor dem Training immer auf deinen Gesundheitszustand. Falsche Trainingsmethoden können zu gesundheitlichen Problemen führen. Höre mit dem Training auf, wenn du Beschwerden wie Kopfschmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel und Übelkeit usw. hast. Konsultiere deinen Arzt und bitte ihn um Erlaubnis, bevor du wieder trainierst.

**FR**
Lisez attentivement le manuel avant toute utilisation du produit. Le produit est un appareil de fitness domestique. Consultez un médecin avant toute utilisation si vous avez des problèmes de santé et pour éviter tout accident durant l'entraînement. Si vous êtes sous traitement pour des problèmes cardiaques, de tension artérielle, d'excès de cholestérol, etc., il est très important de consulter un médecin avant l'entraînement. Faites toujours attention à votre état de santé avant de vous entraîner. Des méthodes d'entraînement incorrectes peuvent entraîner des problèmes de santé. Arrêtez l'entraînement si vous ressentez un inconfort tel qu'un mal de tête, une oppression thoracique, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges, des nausées, etc. Consultez votre médecin et demandez-lui l'autorisation avant de reprendre l'entraînement.

**NL**
Lees vóór gebruik van het product zorgvuldig de handleiding. Het product is een fitness-apparaat voor huishoudelijk gebruik. Raadpleeg een arts voordat je het product gebruikt als je gezondheidsproblemen hebt, om eventuele ongelukken tijdens het trainen te voorkomen. Als je onder behandeling bent voor een hartaandoening, bloeddruk, hoog cholesterol enz., dan is het erg belangrijk om voordat je begint met trainen een arts te raadplegen. Evalueer altijd je gezondheidsproblemen voordat je gaat trainen. Onjuiste trainingsmethoden kunnen gezondheidsproblemen veroorzaken. Stop met trainen als je enig ongemak ervaart, bijvoorbeeld hoofdpijn, pijn op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, duizeligheid, misselijkheid, enz. Raadpleeg eerst een arts voordat je verdergaat met trainen.

**ES**
Lea atentamente el manual antes de utilizar el producto. El producto es un equipo de fitness para el hogar. Consulte a un médico antes de usarlo en caso de que tenga algún problema de salud y para evitar accidentes durante el proceso de entrenamiento. Si está bajo tratamiento por una afección cardíaca, presión arterial, colesterol excesivo, etc., es muy importante que consulte a un médico antes de entrenar. Preste siempre atención a su estado de salud antes de entrenar. Los métodos de entrenamiento incorrectos pueden causar problemas de salud. Deje de entrenar si tiene alguna molestia como dolor de cabeza, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, mareos y náuseas, etc. Consulte y solicite el permiso de su médico antes de volver a entrenar.

**IT**
Leggere attentamente il manuale prima di utilizzare il prodotto. Il prodotto è un'attrezzatura per il fitness per uso elettrodomestico. Consultare un medico prima dell'uso in caso di problemi di salute e per prevenire eventuali incidenti durante il processo di allenamento. Se in cura per problemi cardiaci, pressione sanguigna, colesterolo eccessivo ecc., è molto importante consultare un medico prima dell'allenamento. Prestare sempre attenzione alle proprie condizioni di salute prima dell'allenamento. Metodi di allenamento errati possono causare problemi di salute. Interrompere l'allenamento se si avverte qualsiasi disagio come mal di testa, oppressione al torace, battito cardiaco irregolare, respiro corto, vertigini e nausea, ecc. Consultare e chiedere il permesso al medico prima di allenarsi nuovamente.

**PL**
Przed użyciem produktu przeczytaj uważnie instrukcję. Produkt jest sprzętem fitness do użytku domowego. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne i aby zapobiec wypadkom w trakcie treningu przed użyciem skonsultuj się z lekarzem. Jeśli leczysz się na choroby serca, nadciśnienie, masz podwyższony poziom cholesterolu itp., bardzo ważne jest, aby przed treningiem skonsultować się z lekarzem. Przed treningiem zawsze zwracaj uwagę na swój stan zdrowia. Nieprawidłowe ćwiczenia mogą być przyczyną problemów zdrowotnych. Przerwij trening, jeśli odczuwasz dyskomfort, ból głowy, ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, zawroty głowy, nudności itp. Przed ponownym treningiem skonsultuj się z lekarzem.

**CZ**
Před použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k obsluze. Výrobek je domácí fitness zařízení. Před použitím se poraďte s lékařem v případě, že máte nějaké zdravotní potíže, a abyste předešli případným nehodám během tréninkového procesu. Pokud se léčíte se srdečními potížemi, krevním tlakem, nadměrnou hladinou cholesterolu apod. je velmi důležité, abyste se před tréninkem poradili s lékařem. Před tréninkem vždy věnujte pozornost svému zdravotnímu stavu. Nesprávné tréninkové metody mohou způsobit zdravotní problémy. Přestaňte trénovat, pokud máte jakékoli potíže, jako je bolest hlavy, svírání na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, závratě a nevolnost atd. Před dalším tréninkem se poraďte s lékařem a vyžádejte si jeho souhlas.

**DK**
Læs manualen omhyggeligt, før du bruger produktet. Produktet er fitnessudstyr til hjemmet. Rådfør dig med en læge før brug i tilfælde af, at du har helbredsproblemer og for at forhindre uheld under træningsprocessen. Hvis du er under behandling for en hjertesygdom, blodtryk, for højt kolesterol osv., er det meget vigtigt at konsultere en læge før træning. Vær altid opmærksom på din helbredstilstand før træning. Forkerte træningsmetoder kan forårsage helbredsproblemer. Stop træningen, hvis du har ubehag såsom hovedpine, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, svimmelhed og kvalme osv. Kontakt og søg din læges tilladelse, før du træner igen.

**PT**
Pret atentamente o manual antes de utilizar o produto. O produto é um equipamento de fitness para uso doméstico. Consulte um médico antes de o utilizar, caso sofra de algum problema de saúde e para evitar acidentes durante o processo de treino. Se estiver a fazer tratamento para um problema cardíaco, tensão arterial, excesso de colesterol, etc., é muito importante consultar um médico antes de treinar. Preste sempre atenção ao seu estado de saúde antes de treinar. Métodos de treino incorretos podem causar problemas de saúde. Pare de treinar se sentir algum desconforto, como dores de cabeça, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, tonturas e náuseas, etc. Consulte e peça autorização ao seu médico antes de voltar a treinar.

**HU**
A termék használatá előtt figyelmesen olvassa el a kézikönyvet. A termék háztartási gép fitness berendezés. Használat előtt konzultáljon orvosával, ha bármilyen egészségügyi problémája van, és hogy elkerülje a baleseteket az edzés során. Ha szívbetegségre, vérnymásra, túlzott koleszterinszintje stb. miatt kezelik, nagyon fontos, hogy edzés előtt konzultáljon orvosával. Edzés előtt mindig figyeljen egészségi állapotára. A helytelen edzési módszerek egészségügyi problémákat okozhatnak. Hagyja abba az edzést, ha kellemetlen érzései vannak, mint például fejfájás, mellkasi szorító érzés, szabálytalan szívverés, légszomj, szédülés és hányinger stb. Mielőtt ismét edzésbe kezdene, konzultáljon és kérje ki orvosa engedélyét.

**NO**
Les bruksanvisningen nøye før du bruker produktet. Produktet er treningsutstyr til hjemmet. Rådfør deg med lege før bruk i tilfelle du har noen helseproblemer og for å forhindre ulykker under treningsprosessen. Hvis du er under behandling for en hjertesykdom, blodtrykk, for høyt kolesterol osv., er det svært viktig å konsultere en lege før trening. Vær alltid oppmerksom på helsetilstanden din før trening. Feil treningsmetoder kan forårsake helseproblemer. Stopp treningen hvis du opplever ubehag som hodepine, tetthet i brystet, uregelmessig hjerterytme, kortpustethet, svimmelhet og kvalme osv. Rådfør deg med og søk legens tillatelse før du trener igjen.

**RO**
Citiți cu atenție manualul înainte de a utiliza produsul. Produsul este un aparat de fitness pentru acasă. Consultați un medic înainte de a utiliza în cazul în care aveți probleme de sănătate și pentru a preveni orice accidente în timpul procesului de antrenament. Dacă sunteți sub tratament pentru o afecțiune cardiacă, tensiune arterială, colesterol excesiv etc., este foarte important să consultați un medic înainte de antrenament. Acordați întotdeauna atenție stării dumneavoastră de sănătate înainte de antrenament. Opriți antrenamentul dacă aveți orice disconfort, cum ar fi dureri de cap, constricție în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli și greață etc. Consultați și cereți permisiunea medicului dumneavoastră înainte de a vă antrena din nou.

**SE**
Läs bruksanvisningen noggrant innan du använder produkten. Produkten är en träningsutrustning för hemmabruk. Rådgör med en läkare före användning om du har några hälsoproblem och för att förhindra olyckor under träningsprocessen. Om du behandlas för hjärtproblem, blodtryck, för högt kolesterolvärde etc. är det mycket viktigt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna. Var alltid uppmärksam på ditt hälsotillstånd innan du tränar. Felaktiga träningsmetoder kan orsaka hälsoproblem. Avbryt träningen om du känner obehag, t.ex. huvudvärk, tryck över bröstet, oregelbunden hjärtrytm, andnöd, yrsel, illamående etc. Rådfråga läkare och be om tillstånd innan du börjar träna igen.

**BG**
Прочетете внимателно ръководството, преди да използвате продукта. Продуктът е домашен уред за фитнес. Консултирайте се с лекар преди употреба, в случай че имате някакви здравословни проблеми и за да предотвратите инциденти по време на тренировъчния процес. Ако се лекувате от сърдечно заболяване, кръвно налягане, прекомерен холестерол и т.н., е много важно да се консултирате с лекар преди тренировка. Винаги обръщайте внимание на здравословното си състояние преди тренировка. Неправилните методи на тренировка могат да причинят здравословни проблеми. Прекратете тренировката, ако имате някакъв дискомфорт, като главоболие, стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, замаяност и гадене и др. Консултирайте се и потърсете разрешението на вашия лекар, преди да започнете отново да тренирате.

**EE**
Lugege enne toote kasutamist kasutusjuhend läbi. Toode on koduseks kasutuseks mõeldud treeningvahend. Enne kasutamist konsulteerida arstiga juhul kui teil esineb terviseprobleeme või selleks, et ennetada õnnetusi treeningu ajal. Kui teil ravitakse südameprobleeme, vererõhku, liigset kolesterooli vms, on väga oluline enne treeninut konsulteerida arstiga. Valed treeningmeetodid võivad põhjustada terviseprobleeme. Lõpetage treening, kui kogete ebamugavustunnet nagu peavalu, pitsitus rinnus, ebaregulaarne pulss, hingeldamine, pearinglus, iiveldus jms. Konsulteerige arstiga ja küsige talt luba enne uuesti treeninguga alustamist. Lestu leiðbeiningarnar vandlega áður en þú notar vöruna. Varan er ræktarbúnaður fyrir heimilið. Ráðfærðu þig við lækni fyrir notkun ef þú ert með heilsukvilla og til að koma í veg fyrir slys við þjálfun. Ef þú ert undir meðhöndlun við hjartakvilla, of háum blóðþrýstingi, of háu kólesteróli o.s.frv. þá er afar mikilvægt að hafa samband við lækni áður en þú byrjar að þjálfa. Veittu líkamlegu ástandi þínu ávallt athygli áður en þú byrjar að þjálfa. Röng þjálfun getur valdið heilsufarsvandamálum. Hættu að þjálfa ef þú finnur fyrir óþægindum á borð við hausverk, spennu við brjóstkassa, óreglulegan hjartslátt, andnauð, svima eða ógleði. Fáðu grænt ljós frá lækni áður en þú byrjar að þjálfa aftur.

**FI**
Lue ohjekirja huolellisesti ennen tuotteen käyttöä. Tuote on kodin kuntoiluaitte. Konsultoi lääkäriä, jos sinulla on mitään terveysongelmia ja jotta voit välttää onnettomuuden harjoituksen aikana. Jos sinulla on lääkityksiä sydänvaivoihin, verenpaineeseen, kohonneeseen kolesteroliin ja vastaaviin, on tärkeä konsultoida lääkäriä ennen harjoittelua. Väärät harjoitustavat voivat aiheuttaa terveysongelmia. Lopeta harjoittelu, jos tunnet epämukavuutta, kuten päänsärky, tiukkuus rinnassa, epätasainen syke, hengitysvaikeudet, huimaus, paha olo, jne. Konsultoi ja hae lääkärin lupa ennen harjoittelua uudelleen.

**GR**
Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης προτού χρησιμοποιήσετε το προϊόν. Το προϊόν αποτελεί οικιακό εξοπλισμό γυμναστικής. Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν από τη χρήση σε περίπτωση που έχετε προβλήματα υγείας και για να αποτρέψετε τυχόν ατυχήματα κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Εάν είστε υπό θεραπεία για κάποια καρδιακή πάθηση, υψηλή αρτηριακή πίεση, υψηλή χοληστερίνη κλπ., είναι πολύ σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν από την προπόνηση. Προσέχετε πάντα την κατάσταση της υγείας σας πριν από την προπόνηση. Οι λανθασμένες μέθοδοι προπόνησης ενδέχεται να προκαλέσουν προβλήματα υγείας. Σταματήστε την προπόνηση εάν αισθανθείτε δυσφορία όπως πονοκέφαλο, σφίξιμο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, δύσπνοια, ζάλη, ναυτία κλπ. Συμβουλευτείτε και ζητήστε την άδεια του γιατρού σας προτού προπονηθείτε εκ νέου.

**HR**
Pažljivo pročitajte priručnik prijie upotrebe proizvoda. Proizvod je oprema za vježbanje kod kuće. Posavjetujte se s liječnikom prijie upotrebe u slučaju da imate bilo kakve zdravstvene probleme i kako biste spriječili nezgode tijekom procesa treninga. Ako se liječite zbog bolesti srca, krvnog tlaka, prekomjernog kolesterola itd., vrlo je važno konzultirati se s liječnikom prijie treninga. Prijie vježbanja uvijek obratite pozornost na svoje zdravstveno stanje. Neispravne metode treninga mogu uzrokovati zdravstvene probleme. Prestanite trenirati ako osjetite bilo kakvu nelagodnu kao što je glavobolja, stezanje u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavica, mučnina itd. Posavjetujte se i tražite dopuštenje liječnika prijie ponovnog vježbanja.

**LV**
Pirms produkta lietošanas rūpīgi izlasiet rokasgrāmatu. Produkts ir mājsaimniecības ierīces fitnesa aprīkojums. Ja jums ir kādi veselības traucējumi, pirms lietošanas konsultējieties ar ārstu, lai novērstu nelaimes gadījumus treniņa laikā. Ja ārstējat sirds slimības, asinsspiediena līmeņus, jums ir pārmērīgs holesterīna līmenis un līdžīgās problēmas, pirms treniņa ir ļoti svarīgi konsultēties ar ārstu. Pirms treniņa vienmēr pievērsiet uzmanību savam veselības stāvoklim. Nepareizas treniņu metodes var izraisīt veselības problēmas. Pārtrauciet treniņu, ja jums ir jebkādas diskomforta sajūtas, piemēram, galvassāpes, sasprindzinājums krūtīs, neregulāra sirdsdarbība, elpas trūkums, reibonis un slikta dūša. Pirms atkārtota treniņa konsultējieties ar ārstu un atsāciet treniņus tikai ar viņa atļauju.

**LT**
Prieš naudodami gaminį atidžiai perskaitykite vadovą. Šis gaminys yra buitinė treniruoklių įranga. Prieš naudodami pasikonsultuokite su gydytoju, jei turite kokių nors sveikatos sutrikimų ir kad treniuočių metu išvengtumėte nelaimingų atsitikimų. Jei gydotės širdies ligas, kraujospūdį, padidėjusį cholesterolio kiekį kraujyje ir t. t., labai svarbu prieš treniuotę pasitarti su gydytoju. Prieš treniuotę visada atkreipkite dėmesį į savo sveikatos būklę. Netinkami treniuočių metodai gali sukelti sveikatos problemų. Nutraukite treniuotę, jei jaučiate bet kokį diskomfortą, pavyzdžiui, galvos skausmą, spaudimą krūtinėje, nereguliarų širdies plakimą, dusulį, galvos svaigimą ir pykinimą ir pan. Prieš vėl pradėdami treniuotis pasitarkite su gydytoju ir paprašykite jo leidimo.

**SK**
Pred použitím výrobku si pozorne prečítajte návod na použitie. Tento výrobok predstavuje domáce fitness vybavenie. Pred použitím výrobku sa poraďte s lekárom, ak máte akékoľvek zdravotné problémy, a aby ste predišli prípadným úrazom počas tréningu. Ak sa liečite na choroby srdca, krvný tlak, vysoký cholesterol a podobne, je veľmi dôležité, aby ste sa poradili s lekárom predtým, než začnete s tréningom. Pred tréningom vždy venujte pozornosť svojmu zdravotnému stavu. Nesprávne tréningové metódy môžu spôsobiť zdravotné problémy. Prestaňte cvičiť, ak máte akékoľvek ťažkosti, ako je bolesť hlavy, zvieranie na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, závrate a nevolnosť atď. Pred ďalším tréningom sa poraďte s lekárom a vyžiadajte si jeho súhlas.

**SL**
Pred uporabo izdelka natančno preberite priročnik. Izdelek je fitnes oprema za domačo uporabo. Če imate kakršne koli zdravstvene težave, se pred uporabo posvetujte z zdravnikom in preprečite morebitne nesreče med vadbo. Če se zdravite zaradi bolezní srca, krvnega tlaka, povišanega holesterola itd., je zelo pomembno, da se pred tréningom posvetujete z zdravnikom. Pred tréningom bodite vedno pozorni na svoje zdravstveno stanje. Nepravilne metode treninga lahko povzročijo zdravstvene težave. Prenehajte z vadbo, če občutite kakršno koli nelagodje, kot je glavobol, tiščanje v prsih, neenakomeren srčni utrip, težko dihanje, omotica, slabost itd. Pred ponovnim tréningom se posvetujte z zdravnikom in ga prosite za dovoljenje.

**IS**
Lestu leiðbeiningarnar vandlega áður en þú notar vöruna. Varan er ræktarbúnaður fyrir heimilið. Ráðfærðu þig við lækni fyrir notkun ef þú ert með heilsukvilla og til að koma í veg fyrir slys við þjálfun. Ef þú ert undir meðhöndlun við hjartakvilla, of háum blóðþrýstingi, of háu kólesteróli o.s.frv. þá er afar mikilvægt að hafa samband við lækni áður en þú byrjar að þjálfa. Veittu líkamlegu ástandi þínu ávallt athygli áður en þú byrjar að þjálfa. Röng þjálfun getur valdið heilsufarsvandamálum. Hættu að þjálfa ef þú finnur fyrir óþægindum á borð við hausverk, spennu við brjóstkassa, óreglulegan hjartslátt, andnauð, svima eða ógleði. Fáðu grænt ljós frá lækni áður en þú byrjar að þjálfa aftur.