



Sicherheitsrichtlinien



- 1.** Es wird dringend empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms einen Arzt zu konsultieren, insbesondere für Personen über 35 Jahre oder solche mit bestehenden Gesundheitsproblemen.
- 2.** Wärmen Sie sich immer auf, bevor Sie mit dem Training beginnen. Versuchen Sie, ein umfassendes Aufwärmen des gesamten Körpers durchzuführen. Es ist besonders wichtig, die Muskelgruppen, die Sie trainieren möchten, aufzuwärmen. Dies kann beispielsweise durch einen Aufwärmsetz mit vielen Wiederholungen und leichtem Gewicht für jede Übung erreicht werden.
- 3.** Achten Sie auf die richtige Technik. Konzentrieren Sie sich darauf, nur die Muskelgruppen zu trainieren, die für die jeweilige Übung vorgesehen sind. Falls es an anderer Stelle zu einer Belastung kommt, könnte das Gewicht möglicherweise zu hoch sein. Die richtige Technik umfasst auch die Kontrolle über den gesamten Bewegungsbereich.
- 4.** Atmen Sie korrekt. Atmen Sie während der Belastungsphase der Übung aus und während der Entspannungsphase ein. Vermeiden Sie es, während der Übung die Luft anzuhalten.
- 5.** Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhe beim Training. Das Tragen von bequemen Sportschuhen mit guter Unterstützung und geeigneter, atmungsaktiver Kleidung reduziert das Risiko von Verletzungen.
- 6.** Eine regelmäßige Wartung des Equipments ist entscheidend für ein sicheres Training. Überprüfen Sie Seilzüge und Kabel häufig auf Abnutzung und ersetzen Sie diese bei Bedarf. Schmierer bzw. ölen Sie die Geräte gemäß den Anweisungen des Herstellers.
- 7.** Lesen und verstehen Sie alle Warnhinweise an diesem Gerät. Stellen Sie sicher, dass Sie und andere sich vor der Benutzung mit der richtigen Handhabung des Geräts vertraut machen.
- 8.** Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lose Kleidung und lange Haare immer fern von allen sich bewegenden Teilen.
- 9.** Heben Sie nicht mehr Gewicht, als Sie sicher kontrollieren können.
- 10.** Überprüfen Sie die Maschine täglich auf lockere oder abgenutzte Teile. Sollte ein Problem festgestellt werden, darf die Maschine nicht verwendet werden, bis alle Teile gesichert oder defekte Teile repariert oder ersetzt sind.



Security guidelines



- 1.** it is strongly recommended to consult a doctor before starting an exercise program, especially for people over 35 years of age or those with existing health problems.
- 2.** always warm up before you start exercising. Try to perform a comprehensive warm-up of the entire body. It is particularly important to warm up the muscle groups that you want to train. This can be achieved, for example, by doing a warm-up set with many repetitions and light weight for each exercise.
- 3.** pay attention to the correct technique. Concentrate on training only the muscle groups that are intended for the exercise in question. If there is a strain elsewhere, the weight may be too heavy. Proper technique also includes control over the entire range of motion.
- 4.** Breathe correctly. Breathe out during the loading phase of the exercise and in during the relaxation phase. Avoid holding your breath during the exercise.
- 5.** always wear suitable clothing and shoes when exercising. Wearing comfortable sports shoes with good support and suitable, breathable clothing reduces the risk of injury.
- 6.** Regular maintenance of the equipment is crucial for safe training. Check pulleys and cables frequently for wear and replace them if necessary. Lubricate or oil the equipment according to the manufacturer's instructions.
- 7.** read and understand all warnings on this equipment. Ensure that you and others are familiar with the proper handling of the appliance before use.
- 8.** keep hands, limbs, loose clothing and long hair away from all moving parts at all times.
- 9.** do not lift more weight than you can safely control.
- 10.** check the machine daily for loose or worn parts. If a problem is found, do not use the machine until all parts are secured or defective parts are repaired or replaced.



Veiligheidsrichtlijnen



- 1.** het wordt sterk aanbevolen om een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint, vooral voor mensen ouder dan 35 jaar of mensen met bestaande gezondheidsproblemen.
- 2.** Doe altijd een warming-up voordat u met een trainingsprogramma begint. Probeer een uitgebreide warming-up van het hele lichaam uit te voeren. Het is vooral belangrijk om de spiergroepen op te warmen die u wilt trainen. Dit kan bijvoorbeeld door een opwarmset uit te voeren met veel herhalingen en een licht gewicht voor elke oefening.
- 3.** Besteed aandacht aan de juiste techniek. Concentreer je op het trainen van alleen de spiergroepen die bedoeld zijn voor de oefening in kwestie. Als er elders een belasting optreedt, kan het gewicht te zwaar zijn. Een juiste techniek omvat controle over het hele bewegingsbereik.
- 4.** Adem op de juiste manier. Adem uit tijdens de belastingsfase van de oefening en in tijdens de ontspanningsfase. Vermijd het inhouden van je adem tijdens de oefening.
- 5.** Draag altijd geschikte kleding en schoenen tijdens het sporten. Het dragen van comfortabele sportschoenen met goede ondersteuning en geschikte, ademende kleding vermindert het risico op blessures.
- 6.** Regelmatig onderhoud van de apparatuur is cruciaal voor een veilige training. Controleer katrollen en kabels regelmatig op slijtage en vervang ze indien nodig. Smeer of olie de apparatuur volgens de instructies van de fabrikant.
- 7.** Lees en begrijp alle waarschuwingen op deze apparatuur. Zorg ervoor dat u en anderen vóór gebruik vertrouwd zijn met de juiste omgang met het apparaat.
- 8.** houd handen, ledematen, losse kleding en lang haar te allen tijde uit de buurt van alle bewegende delen.
- 9.** til niet meer gewicht dan u veilig kunt hanteren.
- 10.** controleer het apparaat dagelijks op losse of versleten onderdelen. Als er een probleem wordt gevonden, gebruik het apparaat dan niet totdat alle onderdelen zijn vastgezet of defecte onderdelen zijn gerepareerd of vervangen.



Directives de sécurité



- 1.** Il est fortement recommandé de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement, en particulier pour les personnes de plus de 35 ans ou celles qui ont déjà des problèmes de santé.
- 2.** Échauffez-vous toujours avant de commencer l'entraînement. Essayez de réaliser un échauffement complet de l'ensemble du corps. Il est particulièrement important d'échauffer les groupes musculaires que vous souhaitez entraîner. Pour ce faire, vous pouvez par exemple effectuer une série d'échauffements avec de nombreuses répétitions et un poids léger pour chaque exercice.
- 3.** Veillez à utiliser la bonne technique. Concentrez-vous sur l'entraînement des groupes musculaires prévus pour l'exercice en question. Si une charge est exercée ailleurs, le poids risque d'être trop élevé. Une technique correcte implique également le contrôle de l'ensemble des mouvements.
- 4.** Respirez correctement. Expirez pendant la phase d'effort de l'exercice et inspirez pendant la phase de relaxation. Évitez de retenir votre respiration pendant l'exercice.
- 5.** Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés à l'exercice. Le port de chaussures de sport confortables avec un bon soutien et de vêtements adaptés et respirants réduit le risque de blessures.
- 6.** un entretien régulier de l'équipement est essentiel pour un entraînement en toute sécurité. Vérifiez fréquemment l'usure des câbles et des cordons et remplacez-les si nécessaire. Lubrifiez ou huilez l'équipement conformément aux instructions du fabricant.
- 7.** lisez et comprenez tous les avertissements figurant sur cet équipement. Assurez-vous que vous et d'autres personnes vous familiarisez avec la manipulation correcte de l'appareil avant de l'utiliser.
- 8.** Gardez toujours les mains, les membres, les vêtements amples et les cheveux longs à l'écart de toutes les pièces en mouvement.
- 9.** Ne soulevez pas de poids supérieur à celui que vous pouvez contrôler en toute sécurité.
- 10.** Vérifiez quotidiennement que les pièces ne sont pas desserrées ou usées. Si un problème est détecté, la machine ne doit pas être utilisée avant que toutes les pièces ne soient sécurisées ou que les pièces défectueuses ne soient réparées ou remplacées.