



- DE** AUFBAU- UND GEBRAUCHSANLEITUNG
- EN** INSTRUCTIONS ON ASSEMBLY AND USE
- IT** ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO E PER L'USO
- ES** INSTRUCCIONES DE MONTAJE Y DE USO
- FR** INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET MODE D'EMPLOI
- NL** MONTAGE- EN GEBRUIKSHANDLEIDING

Weitere Fitness-Infos unter <http://www.hudora.de/fitness/>





HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM ERWERB DIESES PRODUKTES!

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Die Bedienungsanleitung ist fester Bestandteil des Produktes. Bewahren Sie sie deshalb genauso wie die Verpackung für spätere Fragen sorgfältig auf. Wenn Sie das Produkt an Dritte weitergeben, geben Sie bitte immer diese Bedienungsanleitung mit. Dieses Produkt muss von einem Erwachsenen aufgebaut werden. Dieses Produkt ist nicht für den gewerblichen Gebrauch konstruiert. Die Benutzung des Produktes erfordert bestimmte Fähigkeiten und Kenntnisse. Setzen Sie es nur altersgerecht ein, und benutzen Sie das Produkt ausschließlich für seinen vorgesehenen Zweck.

TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Artikel: Fitnessmatte
Artikelnummer: 76754
Maße: ca. 180 x 60 x 1 cm

Wenn Sie Probleme beim Aufbau haben oder weitere Produktinformationen wünschen, finden Sie alles Wissenswerte unter <http://www.hudora.de/>.

INHALT

1 x Gymnastikmatte | 1 x Diese Anleitung

Andere Teile dienen dem Transportschutz und werden für den Aufbau und den Gebrauch des Artikels nicht benötigt.

SICHERHEITSHINWEISE

- Lesen Sie sich vor Benutzung des Produkts diese Bedienungsanleitung, insbesondere diese Sicherheitshinweise, sorgfältig durch.
- Am besten planen Sie Ihre Übungen mit einem qualifizierten Fitness-Instruktor oder schlagen Trainingsübungen in entsprechender Fachliteratur nach.
- Sollten Sie körperliche Beschwerden haben, sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt. Treten während des Trainings Beschwerden auf (Muskelziehen, allgemeine Schmerzen), brechen Sie bitte sofort das Training ab und suchen Sie einen Arzt auf. Bitte wärmen Sie sich vor Trainingsbeginn auf, indem Sie Ihre Muskeln lockern (z. B. durch Laufen auf der Stelle, Seilspringen oder Hampelmann).
- **ACHTUNG!** Dieses Produkt ist kein Spielzeug! Kinder nur unter Aufsicht üben lassen!
- Die Benutzung des Produkts geschieht auf eigene Gefahr.

WARTUNG UND LAGERUNG

Reinigen Sie das Produkt nur mit einem Tuch oder feuchten Lappen und nicht mit speziellen Reinigungsmitteln! Überprüfen Sie das Produkt vor und nach Gebrauch auf Schäden und Verschleisspuren. Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen vor! Verwenden Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit nur Original-Ersatzteile. Diese können Sie bei HUDORA beziehen. Sollten Teile beschädigt sein oder scharfe Ecken und Kanten entstanden sein, darf das Produkt nicht mehr verwendet werden! Nehmen Sie im Zweifel mit unserem Service Kontakt auf (<http://www.hudora.de/service/>). Lagern Sie das Produkt an einem sicheren, witterungsgeschützten Ort, so dass es nicht beschädigt werden kann oder Personen verletzen kann.

ENTSORGUNGSHINWEIS

Bitte führen Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer den zur Verfügung stehenden Rückgabe- und Sammelsystemen zu. Fragen beantworten die Entsorgungsunternehmen vor Ort.

SERVICE

Wir sind bemüht einwandfreie Produkte auszuliefern. Sollten trotzdem Fehler auftreten, sind wir genauso bemüht, diese zu beheben. Sie finden zahlreiche Informationen zum Produkt, zu Ersatzteilen, Problemlösungen und verloren gegangene Aufbauanleitungen unter <http://www.hudora.de/service/>.

CONGRATULATIONS ON PURCHASING THIS PRODUCT!

Please read these instructions carefully. The instructions are an integral component of the product. Therefore, please store them and the packaging carefully in case questions arise in the future. Please always include these instructions when giving the product to a third party. This product must be assembled by an adult. This product is not designed for industrial use. The use of the product requires certain capabilities and skills. Always adjust according to the age of the user and use for the purpose it has been designed for.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Item: Fitness mat
Item number: 76754
Dimensions: ca. 180 x 60 x 1 cm

If you have assembly problems or would like further information on the product, we have all you need and more at <http://www.hudora.de/>.

CONTENTS

1 x Mat | 1 x These instructions

Other items are meant to facilitate safe transportation and are not required for the installation and use of the product.

SAFETY INSTRUCTIONS

- Please read the user guide and especially the safety instructions carefully before using this product.
- The best thing is to plan your exercise with a qualified fitness instructor or consult training exercises in corresponding specialist literature.
- If you have any physical ailments, please speak to a doctor before beginning the training. If any discomfort (pulled muscles, general aches) should arise during the training please discontinue the training immediately and contact a doctor. Please do a warm-up before starting the training in order to loosen your muscles (e.g. running on the spot, skipping, jumping jacks).
- **ATTENTION!** This product is not a toy! Children must be allowed to exercise only under supervision.
- Your use of the product is carried out at your own risk.

MAINTENANCE AND STORAGE

Use a dry or damp cloth only to clean the product; do not use special cleaning agents! Check the product for damage or traces of wear and tear before and after each use. Do not make any structural changes. For your own safety, please use original spare parts only. These can be sourced from HUDORA. If parts become damaged or if sharp edges or corners should develop, the product may not be used any more. If in any doubt, please contact our service team (<http://www.hudora.de/service/>). Store the product in a safe place where it is protected from the elements, cannot be damaged, and cannot injure anyone.

DISPOSAL ADVICE

At the end of the product's life, please dispose of it at an appropriate collection point in your area. Local waste management companies will be able to answer your questions on this.

SERVICE

We make every effort to deliver faultless products. If faults do arise however, we put just as much effort into rectifying them. You can find numerous information on the product, replacement parts, solutions to problems and lost assembly manuals at <http://www.hudora.de/service/>.



CONGRATULAZIONI PER AVER ACQUISTATO QUESTO PRODOTTO!

La preghiamo di leggere molto attentamente questo manuale. Il manuale fa parte del prodotto. Quindi va conservato come tutto l'imballaggio per eventuali domande in futuro. Dando il prodotto a terzi per cortesia allegare sempre il manuale. Il prodotto deve essere montato da un adulto. Questo prodotto non è adatto per uso commerciale. L'utilizzo del prodotto richiede determinate abilità e conoscenze. Usare solo in maniera adeguata all'età, e utilizzare il prodotto esclusivamente per gli scopi previsti.

SPECIFICHE TECNICHE

Articolo: Studia per fitness
 Articolo numero: 76754
 Misure: ca. 180 x 60 x 1 cm

Se avete problemi con l'assemblea o richiedete più informazioni, visiti prego il nostro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENUTO

1 x Tappetino ginnico | 1 x Queste istruzioni

Altre parti servono alla protezione durante il trasporto e non sono necessarie per il montaggio e l'utilizzo dell'articolo.

NOTE DI SICUREZZA

- Prima di utilizzare il prodotto leggere attentamente queste istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza.
- Pianificare preferibilmente il proprio programma di allenamento insieme ad un istruttore qualificato o ricercare gli esercizi di allenamento nelle corrispondenti pubblicazioni specialistiche.
- Nel caso doveste avvertire dei dolori al corpo, siete pregati di consultate il vostro medico prima di iniziare l'allenamento. Nel caso insorgessero dei fastidi durante la seduta di allenamento (stiramento dei muscoli, dolori in generale) siete pregati di interrompere subito l'allenamento e di chiamare un dottore. Eseguire sempre gli esercizi di riscaldamento, prima di iniziare l'allenamento, sciogliendovi i muscoli (ad esempio correndo sul posto, saltando con la corda, marionetta).
- **ATTENZIONE!** Questo prodotto non è un giocattolo! Fare allenare i bambini solo sotto supervisione!
- L'utilizzo del prodotto è a proprio rischio.

MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

Pulire il prodotto solo con un panno oppure con un panno inumidito senza usare speciali detergenti. Verificate che il prodotto non abbia subito danno e non presenti tracce di usura prima e dopo l'uso. Non apportate alcuna modifica al prodotto. Utilizzate per la vostra sicurezza solo ricambi originali. Essi si possono acquistare presso la ditta HUDORA. Se le parti dovessero essere danneggiate oppure doveste evidenziare angoli e spigoli, il prodotto non potrà essere più utilizzato. Nel dubbio contattate il nostro centro di assistenza tecnica (<http://www.hudora.de/service/>). Stoccate il prodotto in un luogo sicuro, protetto dalle intemperie, in modo che non possa essere danneggiato o ferire delle persone.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO

Siete pregati di portare l'apparecchio, al termine della propria durata utile, presso un apposito punto di raccolta e di restituzione disponibile. L'impresa di smaltimento locale sarà a vostra disposizione per rispondere ad eventuali domande.

ASSISTENZA TECNICA

Ci sforziamo a fornire dei prodotti perfettamente funzionali. Se comunque doveste riconoscere eventuali difetti, ci impegneremo subito a rimuoverli. Riceverete tante informazioni sul prodotto, sui pezzi di ricambio, sulle soluzioni ai problemi e sulle istruzioni per il montaggio andate perse sul sito web all'indirizzo <http://www.hudora.de/service/>.

¡LE FELICITAMOS POR LA COMPRA DE ESTE PRODUCTO!

Lea atentamente este manual de instrucciones. El manual de instrucciones forma parte integrante del producto. Consérvelo por ello cuidadosamente, al igual que el embalaje, para posteriores consultas y preguntas. Entregue asimismo el manual cuando preste o regale el producto a terceros. Este producto debería ser montado por un adulto. El producto no se diseña para el uso comercial. El uso del producto requiere de ciertas capacidades y conocimientos. Utilícelo sólo conforme a la edad y exclusivamente con el objeto previsto.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Artículo: Colchoneta de gimnasia
 Número de artículo: 76754
 Dimensiones: ca. 180 x 60 x 1 cm

Si usted tiene problemas con la asamblea o requiere más información, visite por favor nuestro website <http://www.hudora.de/>.

CONTENIDO

1 x Colchoneta de gimnasia | 1 x Estas instrucciones

Las otras piezas sirven para la protección para el transporte y no se requieren para la estructura y el uso de este artículo.

INDICACIONES DE SEGURIDAD

- Antes del uso del producto lea con atención las instrucciones de manejo, en especial las indicaciones de seguridad.
- Lo ideal es planificar los ejercicios con un entrenador de fitness cualificado o buscar ejercicios de entrenamiento en la correspondiente literatura especializada.
- Consulte primero a un médico si siente alguna molestia antes del entrenamiento. Suspense inmediatamente el entrenamiento y acuda a un médico si siente alguna molestia durante los ejercicios (tirón en los músculos, dolor generalizado). Calientese antes del entrenamiento, relajando su musculatura (por ejemplo, corriendo sobre la marcha, saltando a la comba, etc.).
- ¡ATENCIÓN! ¡Este producto no es un juguete! ¡Los niños solo pueden entrenar bajo supervisión de un adulto!
- El uso del producto es responsabilidad propia.

MANTENIMIENTO Y ALMACENAMIENTO

Limpie el producto sólo con un paño o un trapo húmedo y no con agentes de limpieza especiales. Revise el producto antes y después del uso en cuanto a daños y rastros de desgaste. No efectúe modificaciones estructurales. Por su propia seguridad, utilice sólo repuestos originales. Podrá adquirirlos en HUDORA. Si hay partes dañadas o se han generado ángulos y bordes filosos, el producto no deberá seguir siendo utilizado. En caso de duda, contáctese con nuestro servicio técnico a <http://www.hudora.de/service/>. Guarde el producto en un lugar seguro, protegido de las inclemencias del tiempo, de modo que no pueda ser dañado ni pueda lastimar a personas.

INDICACIÓN PARA EL DESECHO

Utilice los sistemas de devolución o recogida disponibles para desechar el producto cuando éste llegue al final de su vida útil. Consulte en su caso a los servicios de desechación locales.

SERVICIO TÉCNICO

Procuramos vender siempre productos perfectos. Si éstos presentan, no obstante, defectos, procuramos eliminarlos inmediatamente. Proporcionamos numerosas informaciones sobre el producto y los recambios, soluciones a problemas e instrucciones de montaje perdidas en <http://www.hudora.de/service/>.

**FÉLICITATIONS POUR L'ACHAT DE CE PRODUIT!**

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi. Le mode d'emploi fait partie intégrante du produit. Veuillez en conséquence le conserver soigneusement ainsi que l'emballage à des fins de questions ultérieures. Si vous cédez le produit à un tiers, veuillez également lui donner le présent mode d'emploi. Ce produit doit être monté par un adulte. Ce produit n'a pas été conçu à des fins industrielles. L'utilisation du produit nécessite certaines facultés et connaissances. Ne l'utilisez que conforme à l'âge d'utilisation et utilisez le produit uniquement dans son but prévu.

SPECIFICATIONS TECHNIQUES

Article : Tapis de fitness
Référence de l'article : 76754
Dimensions : ca. 180 x 60 x 1 cm

Si vous rencontrez certaines difficultés lors de l'installation ou si vous souhaitez plus d'informations sur le produit, rendez-vous sur <http://www.hudora.de/>.

PIECES CONTENUES

1 x Tapis de gymnastique | 1 x Ce mode d'emploi

Les autres pièces ne servent qu'à assurer la protection pendant les opérations de transport seront donc inutiles pendant le montage et l'utilisation de l'article.

CONSIGNES DE SECURITE

- Veuillez lire attentivement la présente notice d'utilisation et en particulier les consignes de sécurité avant d'utiliser le produit.
- Le mieux est de planifier vos exercices avec un instructeur de fitness qualifié ou de consulter des livres spécialisés afin de trouver des exercices adéquats.
- En cas de douleurs corporelles, consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. En cas d'apparition de douleurs (contractures musculaires, douleurs d'ordre général), interrompez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin. Echauffez-vous avant de commencer l'entraînement afin de relâcher vos muscles (p. ex. course sur place, saut à la corde, gigoter).
- ATTENTION ! Ce produit n'est pas un jouet ! Ne laissez pas les enfants faire des exercices sans surveillance !
- L'utilisation du produit se fait à vos propres risques.

ENTRETIEN ET STOCKAGE

Nettoyez le produit uniquement avec un tissu ou chiffon humide et non avec un produit de nettoyage spécial! Avant et après utilisation, vérifiez le produit afin de détecter tout signe d'endommagement ou d'usure. N'apportez aucune modification conceptuelle. Pour votre propre sécurité, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine. Vous pouvez les acquérir auprès de HUDORA. Le produit ne doit plus être utilisé en cas d'endommagement de certaines parties ou d'apparition de coins saillants ou d'arêtes vives. En cas de doute, prenez contact avec notre service après-vente (<http://www.hudora.de/service/>). Stockez le produit dans un endroit sûr et à l'abri des intempéries de manière à ce qu'il ne puisse pas être endommagé et qu'il ne puisse blesser personne.

CONSEIL D'ELIMINATION

Quand votre appareil sera en fin de vie, apportez-le aux systèmes de collecte et de récupération à votre disposition. Les déchetteries répondront sur place à vos questions.

SERVICE APRES-VENTE

Nous nous efforçons de livrer des produits irréprochables. Cependant, en cas de défaillances, nous déployons également tous les efforts requis afin de les éliminer. Vous pouvez obtenir de nombreuses informations sur le produit, les pièces de rechange, la résolution des problèmes et les instructions de montage égarées sur <http://www.hudora.de/service/>.

HARTELIJK GEFELICITEERD MET DE KOOP VAN DIT PRODUCT!

Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. De gebruiksaanwijzing is een vast bestanddeel van het product. Bewaar de gebruiksaanwijzing en verpakking dus zorgvuldig voor eventuele vragen op een later tijdstip. Wanneer u het product aan derden overdraagt, moet u de gebruiksaanwijzing ook meegeven. Dit product moet door een volwassene gemonteerd worden. Dit product is niet geconstrueerd en niet toegelaten voor commercieel gebruik. Het gebruik van dit product vereist bepaalde vaardigheden en kennis. Gebruik het uitsluitend in overeenstemming met de leeftijd en gebruik het product uitsluitend voor het beoogde doel.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

Artikel: Gymnastiekmat
Artikelnummer: 76754
Afmetingen: ca. 180 x 60 x 1 cm

Wanneer u problemen heeft met de montage of verdere informatie over het product wenst, vindt u onder <http://www.hudora.de/>.

INHOUD

1 x Gymnastiekmat | 1 x Deze gebruiksaanwijzing

Andere onderdelen zijn benodigd voor het vervoer en zijn niet nodig voor de opbouw en het gebruik van het artikel.

VEILIGHEIDSAANWIJZINGEN

- Lees voor het gebruik van het product deze gebruikshandleiding, met name de veiligheidsinstructies, zorgvuldig door.
- U kunt u oefeningen het beste plannen met een gekwalificeerde fitnesstrainer of zoek oefeningen op in relevante vakliteratuur.
- Mocht u lichamelijke klachten hebben, dan moet u vóór eventuele trainingen een arts raadplegen. Doen zich tijdens de training lichamelijke klachten voor (spierkramp, algemene pijn), dan stopt u meteen met de oefeningen en raadpleegt u een arts. Verricht vóór de training een warming-up om de spieren los te maken (bijv. lopen op de plek, touwtje springen, rek- en strekoefeningen).
- LET OP! Dit product is geen speelgoed! Kinderen mogen alleen onder toezicht oefenen!
- Het gebruik van het product gebeurt op eigen risico.

ONDERHOUD EN OPSLAG

Reinig het product slechts met een doek of een vochtige lap en niet met speciale reinigingsmiddelen. Controleer het product vóór en na gebruik op schades en tekenen van slijtage. Verander niets aan de constructie van het product. Gebruik voor uw eigen veiligheid alleen originele onderdelen. Deze zijn verkrijgbaar bij HUDORA. Mochten onderdelen beschadigd zijn of scherpe hoeken en randen ontstaan zijn, dan mag het product niet meer worden gebruikt. Neem in geval van twijfel contact op met onze Serviceafdeling (<http://www.hudora.de/service/>). Berg het product op een veilige plek op waar het beschermd is tegen weersinvloeden, zodat het niet beschadigt raakt of mensen verwondingen toebrengt.

AANWIJZING VOOR DE AFVOER**AAN HET EINDE VAN DE LEVENSDUUR**

Lever het product aan het einde van zijn levensduur in via de beschikbare inzamel-systemen. Met vragen kunt u terecht bij afvalverwerkers bij u in de buurt.

SERVICE

Wij doen ons best om producten te leveren die helemaal in orde zijn. Mochten toch fouten voorkomen, dan zullen wij ons best doen om deze op te lossen. U vindt zeer veel informatie over product, onderdelen, probleemoplossingen en kwijtgeraakte opbouw instructies onder <http://www.hudora.de/service/>.